

## Die Empathie

*„Ginge es nur um die Ausbeutung anderer,  
hätte sich die Evolution nie mit der Empathie abgegeben.“*

Fast alle Lebewesen

*„verhalten sich im richtigen Moment  
solidarisch und kooperativ“*

So der niederländische Verhaltensforscher Frans de Waal (geb. 1948).  
(„Empathie und Hilfsbereitschaft – Die gute Seite des Menschen“, Werner Bartens,  
25.12.2014, [sueddeutsche.de](http://sueddeutsche.de))

Jede Begegnung zwischen Menschen blüht auf und bleibt ein Stück weit in wohltuender Erinnerung, wenn man auf einen anderen Menschen trifft, der einen versteht und erfühlt, so wie man ist, und den man ebenfalls verstehen und erfühlen kann. Das ist gelingende Kommunikation, in der die Erfahrung von Gemeinsamkeit verbindet. Für einen Augenblick lang ist man als Mensch nicht allein, sondern verbunden mit einem anderen Menschen – etwas sehr Beglückendes.

Gelingendes Miteinander braucht kluge Empathie, die ausgewogene Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzudenken und hineinzufühlen. Empathie ist die Königsdisziplin in der Begegnung mit anderen.

### **Beispiel: Nahtoderfahrung**

Es gibt Menschen, deren Atmung und Herzschlag aufgrund von Krankheit oder Unfall aussetzen. Werden innerhalb weniger Minuten Wiederbelebnungsmaßnahmen eingeleitet, ist es möglich, sie ins Leben zurückzuholen. Derart wiederbelebte Menschen berichten manchmal von sehr intensiven Erfahrungen, die sie in dieser Zeit gemacht haben.

Da sich in den letzten Jahrzehnten die medizinischen Möglichkeiten stark verbessert haben, da die Rettungsdienste immer schneller und effektiver sind, gibt es weltweit Jahr für Jahr eine größer werdende Zahl an Menschen, die erfolgreich wiederbelebt werden. Weil das Phänomen der soge-

nannten Nahtoderfahrungen immer bekannter geworden ist, trauen sich auch immer mehr Menschen darüber zu sprechen, wenn sie solche Erfahrungen gemacht haben. Tausende solcher Berichte wurden inzwischen in allen Teilen der Welt gesammelt. Nahtoderfahrungen sind völlig unabhängig von z. B. Alter, Kultur oder Religiosität. Menschen mit oder ohne Glauben an eine höhere Wirklichkeit können solche Erfahrungen haben, die einerseits alle individuell verschieden sind, andererseits aber immer wieder auffallende Gemeinsamkeiten zeigen.

Im Zusammenhang mit Empathie gibt es ein wirklich sehr interessantes Phänomen, auf das man immer wieder stößt: Der Perspektivwechsel beim sogenannten „Lebensfilm“. Häufig erleben Menschen eine Rückschau auf viele wichtige Ereignisse ihres Lebens. Dabei gibt es kein höheres Gericht, das darüber entscheidet, ob das eigene Verhalten gut oder schlecht war. Man selber beurteilt sein eigenes Leben. Fehler gelten dabei grundsätzlich nicht als etwas Schlechtes, so lange sie nicht wider besseren Willen willentlich bzw. aus selbst verschuldeter Nachlässigkeit begangen wurden. Fehler sind dann schlecht, wenn man nicht aus ihnen lernt und sie wiederholt. Als Maßstab guten Handelns wird immer wieder liebevolles Handeln genannt. Hat man bei dem, was man gemacht hat, versucht liebevoll zu sein?

Um diese Frage selber beantworten und bewerten zu können, soll man bei der Lebensrückschau – so die entsprechenden Berichte – über die Fähigkeit verfügen, nicht nur die eigene (bekannte) Perspektive einzunehmen, sondern auch die seines Gegenübers.

Ein Lehrer – zum Beispiel – erkennt in diesem Augenblick, was er bei seinen Schülern angerichtet, eine Ehefrau, was sie ihrem Mann angetan hat, und umgekehrt natürlich auch.

Man soll also erkennen bzw. im Nachhinein hautnah miterleben können, was die anderen in diesen konkreten Lebenssituationen gefühlt und gedacht haben. Man leidet nachträglich quasi unter seinem eigenen Verhalten mit. Hätten Lehrer und Ehefrau bzw. Ehemann bereits im Leben über eine derartige Fähigkeit und Sicht verfügt, dann wären sie vermutlich besser mit ihrem Gegenüber umgegangen.

Warum dann also erst beim Sterben die Sicht der anderen Menschen einnehmen? Muss dies wirklich erst so spät geschehen?

Unabhängig davon, ob man an die Wirklichkeit solcher Nahtoderfahrungen glaubt oder nicht, ob man sie lediglich für Wahnvorstellungen des Gehirns im Augenblick des nahen Todes hält oder nicht, sie ermöglichen zumindest einen inspirierenden Blick auf das Leben. Allerdings muss man solch eine Erfahrung gar nicht erst zwingend selber gemacht haben, um die dringende Notwendigkeit zu erkennen, sich bereits zu Lebzeiten darum zu bemühen, die Sicht eines anderen einzunehmen und dessen Gefühle und Gedanken nachzuvollziehen. Die Fähigkeit dazu nennt man Empathie. Sie gilt als entscheidender Bestandteil der so genannten „emotionalen Intelligenz“ und ist für ein fruchtbares Miteinander von Menschen unverzichtbar.

### **Erzählung: Wie gut verstehen wir unsere Mitmenschen?**

Wie gut kennt man die Menschen eigentlich, mit denen man viel zu tun hat? Weiß man wirklich, was sie denken und fühlen und wie es ihnen tatsächlich geht? Was kann man selber dafür tun, um seine Mitmenschen besser zu verstehen?

Die Schwierigkeit, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen und nicht nur sein Äußeres zu sehen, sogar wenn man ihn liebt, zeigt die folgende in Ichform geschriebene Geschichte des Studenten Franz:

- Irgendwann wachte ich auf. Es war alles dunkel um mich herum. Wo war ich? Ich wusste nicht, was passiert war. Träumte ich? War ich tot?

Ich wollte sprechen; ich wollte aufstehen; ich wollte um Hilfe rufen. Doch ich konnte nicht. Die Töne, die ich von mir gab, hatten mehr mit den Geräuschen eines Tieres zu tun als mit menschlicher Sprache. Meine Bewegungen konnte ich nicht mehr kontrollieren. Hände, Beine und Kopf zuckten nur wild. Es war unmöglich aufzustehen. Je mehr ich mich anstrengte, desto wilder wurden die Bewegungen. Trotzdem versuchte ich es weiter. Ich wollte hier weg. Ich wollte vor allem raus aus diesem unerträglichen Zustand. Doch es ging nicht. Als meine Verzweiflung immer größer wurde, verlor ich wieder das Bewusstsein.

Auf einmal hörte ich Stimmen. Ein älterer Mann beugte sich über mich und versuchte, mir mit einem Licht in die Augen zu leuchten. In diesem Moment fingen mein Kopf und meine Hände wieder an, wilde Bewegun-

gen zu machen. Die Töne, die ich von mir gab, klangen schrecklich. Erschrocken drehte sich der Mann zur Seite. Jetzt erkannte ich, dass es ein Arzt war. Neben ihm stand eine Krankenschwester. Ich war also in einem Krankenhaus.

Mit aller Kraft versuchte ich mit ihnen zu sprechen. Ich wollte wissen, was mit mir passiert war. Doch ich hatte keine Chance. Ich versuchte, ihnen deshalb irgendwie klarzumachen, dass ich sehen, hören und verstehen konnte, dass ich geistig alles mitbekam, dass sie endlich mit mir sprechen sollten. Doch ich erreichte nur das Gegenteil. Weil meine Bewegungen im Zuge meiner Kommunikationsversuche immer wilder wurden, versuchten sie mich festzuhalten. Der Arzt und die Schwester behandelten mich dabei wie einen Verrückten, dem jeder Verstand fehlt. Das Unglaubliche daran aber war, dass sie noch nicht einmal versuchten, mit mir Kontakt aufzunehmen. Sie beschäftigten sich nur mit meinem Körper, nicht aber mit mir. Schließlich riefen sie nach einem anderen Arzt, der mit einer Spritze kam.

Augenblicklich fühlte ich mich sehr leicht. Mein innerer Kampf hörte auf. Alles war wie in einem Rausch. Die Wirklichkeit war sehr weit weg. Ich konnte nicht mehr klar denken. Wie lang dieser Zustand dauerte, weiß ich nicht. Immer, wenn ich aufwachte und wieder unruhig wurde, gab man mir eine neue Spritze. Manchmal sah ich Gesichter, auch bekannte, z. B. meine Eltern und meine Freunde. Ich hörte ihre Stimmen, wenn sie über mich sprachen. Aber durch die vielen Medikamente war ich anfangs innerlich zu weit weg, um sie wirklich zu verstehen.

Erst langsam wurde mir mein Zustand wirklich klar: Ich hatte einen schweren Unfall gehabt und konnte deshalb meine Bewegungen und meine Stimme nicht mehr kontrollieren. Mir wurde auch bewusst, dass ich aufhören musste, gegen meinen Zustand anzukämpfen, damit die Ärzte mir nicht immer wieder diese starken Spritzen gaben. Obwohl die innere Einsamkeit für mich die Hölle war, schaffte ich es, ruhiger zu werden. Von da an bekam ich keine Beruhigungsmittel mehr. Ich hatte das allerdings nur deshalb geschafft, weil ich nicht mehr versuchte, mich mit den Menschen, die an meinem Bett standen, zu verständigen. Ich schaffte es immer besser loszulassen.

Ärzte und Schwestern, Freunde und Verwandte sprachen ja alle sowieso niemals mit mir, sondern immer nur über mich und meine schweren Ver-

letzungen. Für sie existierte ich nicht mehr als Mensch, der denken, fühlen und verstehen konnte, sondern nur noch als geistig Behinderter, als tragischer medizinischer Fall.

„*Macht doch endlich eure Augen auf, ich bin doch hier*“, dachte ich mir oft und hätte sie am liebsten angeschrien. Aber ich konnte nicht und jede Hoffnung war umsonst. Sie alle sahen nur mein verrücktes Äußeres, meine kranke Hülle, und gaben sich erst gar nicht die Mühe, wenigstens in irgendeiner Form Kommunikation mit mir zu suchen. Dafür waren sie alle viel zu sehr in ihrer eigenen begrenzten Sicht der Wirklichkeit gefangen. Sie sahen die Welt nur aus ihren Augen und konnten sich überhaupt nicht vorstellen, dass es noch eine andere Perspektive gab, nämlich meine. Die Person Franz war für sie tot, obwohl ich vor ihnen lebte, und zwar bei vollem Bewusstsein.

Zum Glück waren nicht alle so. Eine war anders: Sahra, meine Freundin. Anfangs verhielt sie sich nicht viel anders als die anderen. Aber im Gegensatz zu ihnen war sie unsicher und zweifelte an dem, was sie sah. Sie war die einzige, die nicht aufgehört hatte, mich hinter all den unkontrollierten Tönen und Bewegungen zu suchen. Sie kam öfters an mein Bett und schaute mir in die Augen. Ich konnte leider immer nur kurz zurückschauen, da ich in diesen Momenten so aufgeregt war, dass mein ganzer Körper sofort wieder begann, wild zu zucken, was die Kommunikationsversuche dann natürlich sofort beendete.

Einmal las Sahra mir allerdings etwas aus meinem Lieblingsbuch vor. Endlich hörte ich wieder etwas Sinnvolles. Nachdem sie eine Zeit lang vorgelesen hatte, hielt ich es vor Freude nicht mehr aus und bewegte mich in meinem Bett aufgeregt hin und her. Sahra unterbrach ihr Vorlesen und kam zu mir. Dieses Mal hielt sie einfach meinen Kopf fest. So konnten wir uns für längere Zeit in die Augen sehen. Es erschien mir wie eine Ewigkeit. Plötzlich fragte sie: „*Verstehst du mich?*“

Ich wollte ein lautes "Ja" durch das Zimmer brüllen, konnte aber nur wieder irgendwelche Töne von mir geben. Ich glaube, sie verstand mich trotzdem, denn sie begann, fürchterlich zu weinen. In diesem Augenblick kamen mir zum ersten Mal in der ganzen Zeit auch die Tränen. Als Sahra das bemerkte, nahm sie mich liebevoll in den Arm und sagte: „*Verzeih mir, aber ab jetzt bin ich wieder bei dir!*“

Ich hatte in meinem ganzen Leben noch nie so etwas Schönes erlebt wie in diesem Moment: Ich fühlte mich verstanden. Meine Einsamkeit war endlich vorbei!

### **Bericht: Die Empathie des Krankenwagenfahrers**

Als Krankenwagenfahrer ist man Spezialist für Wohnungen und deren Bewohner. Jeden Tag stößt man etliche Male bis ins „Heiligtum“ einer jeden Wohnung vor – dem Schlafzimmer – und erlebt dort Menschen in Notsituationen.

An diesem Tag kamen die beiden jungen Zivildienstleistenden mit ihrem Krankenwagen zu einer Frau, die etwa Ende fünfzig war. An der modernen Wohnung und der Kleidung der Frau ließ sich nur unschwer erkennen, dass sie mitten im Leben stand. Sie hatte einen Schlaganfall erlitten, war halbseitig gelähmt und konnte nicht mehr sprechen. Sie musste sofort ins Krankenhaus.

Als die Frau die beiden Krankenwagenfahrer sah, fing sie an, laute Töne von sich zu geben und mit einem Arm zu schlagen. Sie wehrte sich mit all ihren noch zur Verfügung stehenden Kräften dagegen, auf die Trage gelegt zu werden. Ihr Verhalten war Ausdruck völliger Verzweiflung. Sie wollte vermutlich zuhause bleiben und das irgendwie mitteilen, konnte aber nur völlig undefinierbare Töne von sich geben. Es half aber alles nichts, die Frau musste ins Krankenhaus. Irgendwie bekamen die jungen Männer sie schließlich auf die Trage, auf der sie die Erkrankte mit Gurten fixierten. Nur so konnte man sie in den Krankenwagen tragen.

Dort angekommen war die Frau weiterhin extrem unruhig. Der Krankenwagenfahrer, der neben ihr saß, berührte deshalb vorsichtig ihre Hand und ihren Kopf, streichelte sie behutsam und begann ruhig zu ihr zu sprechen: *"Ich weiß, dass Sie mich hören und verstehen können. Selber sind Sie momentan nicht in der Lage zu sprechen, was natürlich eine Katastrophe ist. Sie hatten einen Schlaganfall. Deshalb müssen wir Sie ins Krankenhaus fahren. Dort wird man Ihnen helfen. Es ist sehr wichtig, dass Sie jetzt zur Ruhe kommen und nicht länger gegen Ihren Zustand ankämpfen, auch wenn dieser unerträglich für Sie ist. Je mehr Sie sich weiter so wehren, desto schlimmer wird es. Versuchen Sie die Situation anzunehmen, auch wenn dies unglaublich schwer fällt. Die Chancen, dass Sie wieder*

*gesund werden und sich bewegen und sprechen können, sind nicht gering."*

Augenblicklich entkrampfte die Frau und wurde ganz ruhig. Ihre Erleichterung und Entspannung waren deutlich zu spüren. Dadurch, dass der einfühlsame Krankenwagenfahrer Kontakt zu ihr gefunden und sie persönlich angesprochen hatte, konnte sie endlich loslassen. Bei allem, was passiert war, spürte sie in ihrem Zustand völliger Hilflosigkeit plötzlich Verständigung mit einem anderen Menschen, der sie nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich berührt hatte. Das tat ihr sichtlich gut. Ab da konnte sie mit sich geschehen lassen.

Der junge Mann hatte durch diesen Vorfall viel gelernt. In der Zukunft sprach er immer zuerst beruhigend mit bzw. zu den Patienten und versuchte Kontakt zu ihnen aufzubauen. Interessanterweise war er damit sehr erfolgreich. Selbst Patienten, die von den Angehörigen als seit Tagen nicht mehr ansprechbar eingestuft wurden, waren häufiger plötzlich dazu in der Lage, mit ihm zu kommunizieren, selbst wenn es nur ein Öffnen der Augen war. Es war also in jeder Situation sehr wichtig, sich zuerst ganz offen um den Kontakt zu einem anderen Menschen zu bemühen und diesen so gut wie möglich mitzubekommen.

Gelernt hatte er auch, wie wichtig es ist, in der Nähe von Kranken niemals über diese und ihre Krankheit zu sprechen, bekamen doch selbst angeblich Bewusstlose oft sehr viel mehr mit, als man glaubte.

Man kann nur hoffen, auch auf solch einen Helfer zu treffen, wenn man selber einmal in so einer Notsituation sein sollte!

Allerdings kann ein jeder jederzeit aktiv daran arbeiten, selber Empathie zu entwickeln. Empathie kann die Brücke sein, die einen selber oder andere aus der inneren Einsamkeit befreit. Deshalb ist sie ausnahmslos für jeden unschätzbar wertvoll.

### **Was bedeutet Empathie?**

Empathie ist die Kunst, andere Menschen so zu verstehen, wie sie wirklich sind. Sie ist die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzufühlen und hineinzudenken und so ihr Fühlen und Denken, ihr Handeln und ihr Bestreben zu erfassen und nachzuvollziehen, absolut unabhängig davon, was man selber diesbezüglich fühlt und denkt. Man versucht die Welt mit

den Augen der anderen aus deren Perspektive zu sehen, um den Standpunkt dieser Menschen und deren Beweggründe so gut wie möglich zu erkennen.

Eine indianische Weisheit beschreibt dies so:

*„Bewahre mich davor,  
einen anderen zu verurteilen,  
bevor ich nicht eine Meile  
in seinen Mokassins gelaufen bin.“*

- Die Fähigkeit zum Mitfühlen ist angeboren

Die erste Stufe der Empathie ist die Fähigkeit zum Mitfühlen mit anderen Menschen. Sie ist angeboren. Kleinkinder reagieren beispielsweise schon wenige Monate nach der Geburt auf die Aufregung anderer Kinder, als wären sie selber betroffen. Sie weinen, wenn andere Kinder weinen. Interessanterweise empfinden die Kleinkinder diese Form von Mitgefühl, noch bevor sie selber ein Gefühl für die Eigenständigkeit ihrer eigenen Person entwickelt haben. Mitgefühl lässt Menschen am Leid anderer Menschen teilhaben. Mitgefühl ist Auslöser anderen zu helfen.

- Die Notwendigkeit, selber Empathie zu erfahren

Die Stärkung dieser ersten Fähigkeit auf dem Weg hin zur Empathie hängen davon ab, wie die Eltern mit ihren Kindern umgehen. Die eigenen Erfahrungen mit Empathie in den ersten Lebensjahren sind von entscheidender Bedeutung: Erfahren die Kinder emotionale Verbundenheit und Übereinstimmung, also liebevolle Kommunikation mit ihren Mitmenschen, dann wächst ihre Fähigkeit zur Empathie. Erfahren sie das nicht, dann kann sich ihre anfängliche Fähigkeit sogar zurückentwickeln.

Ein Baby zum Beispiel, das noch nicht sprechen kann, ist darauf angewiesen, dass die Menschen in seiner nächsten Umgebung die Signale verstehen, die von ihm ausgehen und angemessen darauf reagieren. Ein Säugling kann nur dann zufriedenstellend kommunizieren, auch in diesem Alter schon, wenn nicht nur Baby-Schabernack und Blödel-Sprache insze-



nirt werden, sondern wenn es auch liebevoller, authentischer Aufmerksamkeit begegnet.

- Vom Mitgefühl zur Empathie

Empathie beim heranwachsenden Menschen bedeutet aber mehr als nur das Mitfühlen, wie das Kleinkinder und sogar auch Schimpansen zeigen. Empathie bedeutet nicht nur das Teilen von Gefühlen, sondern auch das Nachempfinden der Gründe für diese Gefühle.

Wenn Kinder beschreiben sollen, was eine Person sehen kann, die ihnen gegenüber auf der anderen Seite des Tisches sitzt, dann ist diese Aufgabe oft zu schwer für sie. Auch, wenn sie die Örtlichkeit sehr gut kennen, können sie – ohne sich umzudrehen – nicht beschreiben, was hinter ihnen ist, eben das, was ihr Gegenüber sieht. Stattdessen beschreiben Sie genau das, was sie selber sehen. Sie bleiben bei dieser relativ einfachen Aufgabe also in ihrer eigenen Perspektive gefangen. Der mögliche Wechsel der Perspektive überfordert die Kinder.

Empathie aber bedeutet die emotionale und geistige Fähigkeit, die Sicht anderer Menschen einzunehmen, deren Situation, Fühlen, Denken und Verhalten nachzuvollziehen und angemessen darauf zu reagieren. Diese erweiterte Fähigkeit muss erlernt und durch Anwendung vertieft werden. Man muss sich immer wieder neu darum bemühen, nicht nur seine eigene Sicht der Dinge wahrzunehmen und möglicherweise zu propagieren, sondern auch die des anderen zu sehen und zu berücksichtigen. Das eigene Ich mit all seinen Interpretationen der Wirklichkeit muss dabei innerlich in den Hintergrund treten, um so den Perspektivwechsel zu ermöglichen.

- Empathie erfordert, dass man sich für einen anderen Menschen wirklich interessiert und ihn verstehen will, dass man sich ihm möglichst ohne Vorurteile nähert, dass man ihm zuhört und ihn aussprechen lässt. Ebenso sollte man die Gefühle des anderen beachten, die man u.a. an der Körpersprache – wie z. B. an Stimme, Gestik usw. – erkennen kann.

- Fehlende Empathie bedeutet fehlende Menschlichkeit

Fehlt die Fähigkeit zur Empathie oder ist sie unterentwickelt, dann fehlen entscheidende Voraussetzungen für Menschlichkeit. Untersuchungen zeigen: Je mehr Empathie ein (gesunder) Mensch hat, desto mehr berücksichtigt er (normalerweise) die Interessen anderer.

Ebenso hat man festgestellt, dass Menschen, die schwere Verbrechen begehen (wie Mord, Vergewaltigung, Kindesmissbrauch etc.), meistens unfähig zur Empathie sind. Zu ihren schrecklichen Taten sind sie u.a. deshalb fähig, weil ihnen das Mitgefühl für das Leid der Opfer fehlt. Neue Therapien, mit denen man versucht, solchen Straftätern im Gefängnis Empathie zu vermitteln, sind erfolgreich: sie halbieren die Rückfallquote. Das ist ein beachtlicher Erfolg. Bestimmte empathische Fähigkeiten lassen sich also auch noch im Erwachsenen-Alter erlernen, was sehr wichtig zu wissen ist. Entsprechende Prozesse sollten in den unterschiedlichsten Lebensbereichen gefördert werden.

- Empathie hat fast immer eine Chance

Psychopathen und Narzissten sind Menschen, die sehr selbstbezogen leben. Die meiste Zeit kreisen sie nur um sich selber und haben kaum Interesse am Schicksal anderer. Die Hirnregionen, die für Mitgefühl und Mitleid verantwortlich sind, sind bei ihnen viel weniger aktiv als beim „Durchschnitts-Menschen“. Dennoch können auch sie lernen, sich in andere Menschen hineinzusetzen, wenn man sie entsprechend fördert und fordert. Verschiedene Untersuchungen haben klar gezeigt, dass Empathie u. a. auch von der Bereitschaft der jeweiligen Menschen abhängt. Die Fähigkeit zum Mitgefühl sei verbreiteter als die Motivation dazu, Mitgefühl zu praktizieren. Umso wichtiger ist es, Menschen in Bezug auf Mitgefühl und Empathie mit allen Sinnen positiv anzusprechen und sie zur Umsetzung zu inspirieren. Nicht nur die Gesellschaft als Ganzes, sondern auch die Menschen selber hätten einen großen Nutzen davon. (*u. a. nach: Narzissten lernen Mitgefühl, SZ.de, 1.6.2014*)

- Der Missbrauch von Empathie

Man stößt allerdings auch auf die missbräuchliche Nutzung empathischer Fähigkeiten zum Schaden anderer Menschen. Manch eine Volksverhetzer und manch ein Diktator – zum Beispiel wurde dies auch Hitler nachgesagt – verfügt über ein großes Maß an (zielgerichteter) Empathie: Ihr Wissen

aus: Das Ende des Wahnsinns – Globale Intelligenz statt Terror sapiens

Schriftenreihe Globale Intelligenz ([www.gloint.de](http://www.gloint.de))

© Walter Krahe, Insul 28.4.2018

um die jeweilige Verfasstheit der Menschen nutzen sie, um diese wirkungsvoll zu manipulieren. Das gilt übrigens auch für die Werbung: Je empathischer Werbe-Psychologen sind, desto wirkungsvoller sind ihre Methoden. Ihr zielgerichtetes Ergründen der menschlichen Psyche aus ökonomischen Interessen erfolgt zum Schaden der Menschen und ist das Gegenstück zu der wohltuenden Seite von Empathie.

- Empathie und die Gefahr der Einseitigkeit

Empathie zählt zu den Kern-Kompetenzen der so genannten emotionalen Intelligenz. Dieser nach sollte man die eigenen Emotionen und die anderer Menschen kennen und mit ihnen angemessen umgehen können. Es geht also weder darum, Emotionen zu dramatisieren, noch darum, diese zu vernachlässigen, sondern es geht darum, sie adäquat zu berücksichtigen. Solch ein besonnener Umgang mit Empfindungen ist die unverzichtbare Basis emotionaler Intelligenz.

Nicht wenige Menschen sind geradezu Sklaven ihrer eigenen Emotionen. Auch vermögen sie häufig nicht, sich der Emotionen der ihnen nahestehenden Menschen zu erwehren. Gefühlen können sie also im Allgemeinen nicht mit dem nötigen Abstand bzw. mit der nötigen Klarheit begegnen und haben so kaum bzw. keine Kontrolle über ihre Gefühle.

Umgekehrt gibt es aber auch nicht wenige Menschen, deren Emotionen zunehmend verkümmern und deren Wahrnehmung von der Welt, von sich selbst und von ihren Mitmenschen immer gefühlloser wird.

Beides sind Fehlentwicklungen und bedürfen angemessener Aufmerksamkeit, meist sogar professioneller Hilfe.

Empathie ohne die Basis funktionierender emotionaler Intelligenz birgt die Gefahr in sich, dass man – z. B. selber vom Leid der anderen überwältigt – hauptsächlich deren Sicht in den Fokus seines eigenen Denkens und Handelns stellt, was je nach Kontext ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit und ein falsches Vorgehen bewirken kann. Empathie darf nicht zu einer einseitigen Sicht der Wirklichkeit führen. Jedes gute Empathie-Training muss deshalb diese Zusammenhänge thematisieren.

Menschen, die zum Beispiel im Rettungsdienst arbeiten, sollten unbedingt über Einfühlungsvermögen verfügen. Andererseits aber verlangt die Professionalität von ihnen auch, dass sie dem Erlebten mit dem notwendigen

Abstand begegnen und sich von den eigenen Gefühlen und denen der Opfer nicht übermannen lassen. Nur so können sie in der Notsituation einen klaren Kopf behalten und ihrer Arbeit verantwortungsvoll nachgehen. Besonders in solch einem extremen Kontext wird deutlich, dass es nicht um eine Entweder-oder-Lösung gehen darf. Gebraucht wird das kluge Miteinander von einerseits Einfühlen und andererseits Distanz-Wahren.

Jeder, der selber einmal in eine Notsituation gerät, wird äußerst dankbar dafür sein, wenn er auf einfühlsame Helfer trifft, von denen er sich angenommen und verstanden fühlt, vor allem weil es sich immer auch um eine psychische Extremsituation handelt, in der jeder menschliche Halt Wunder bewirken kann. Aber sicherlich wünscht sich niemand, dass seine Helfer selber lange Zeit unter den Erfahrungen im Zusammenhang mit dieser außergewöhnlichen Situation leiden. Denn solche einfühlsamen Helfer werden auch in der Zukunft von anderen Notleidenden dringend gebraucht. Sie sollten deshalb ihre Einsätze psychisch möglichst unbeschadet überstehen und nicht den Schrecken der Situation in sich aufnehmen, sondern den Segen ihrer Anwesenheit und ihrer Hilfe im Fokus ihrer Aufmerksamkeit behalten, selbst wenn ihr Einsatz aus medizinischer Sicht nicht erfolgreich war. Viele der diesbezüglich nicht ausreichend ausgebildeten Helfer, was leider wohl auf fast alle zutrifft, neigen nach kurzer Zeit dazu, abzustumpfen, also gefühlsmäßig möglichst wenig mehr an sich ranzulassen. Das ist eine einseitig, im Sinne des bestmöglichen Umgangs mit den Patienten falsche Reaktion, die langfristig auch einen selber alles andere als glücklich macht. Die Gesellschaft schuldet diesen Helden alltäglicher Notfallsituationen die bestmögliche verfügbare Vor- und Nachbereitung, damit sie selber mit solchen Extremsituationen möglichst angemessenen umgehen können. Ein ausgewogenes Empathie-Training sollte wichtiger Bestandteil von Ausbildung und Fortbildung sein.

Anmerkung: Solche Menschen sollten übrigens sehr viel mehr verdienen können, um für ihren Einsatz zumindest einigermaßen angemessen belohnt zu werden, das betrifft das Pflegepersonal übrigens auch. Jeder von uns könnte ihr nächster „Kunde“ sein.

Menschen in helfenden Berufen – wie z. B. auch Ärzte und Therapeuten – sind eigentlich dafür prädestiniert, besonders glückliche Menschen zu sein, da laut Glücksforschung die Hilfe für andere Menschen und die Verbundenheit mit diesen besonders sinn- und glücksstiftend sind. Die Wirklichkeit aber ist eine völlig andere. In diesen Berufsgruppen stößt man besonders häufig auf Überlastung, Suchtprobleme, Depressionen, Burnout und Suizid. Nicht wenige Ärzte und Therapeuten verzweifeln auf Dauer am Unglück der anderen, weil sie es nicht schaffen, sich rechtzeitig zum Ende der jeweiligen Begegnung mit den Hilfsbedürftigen gefühlsmäßig klar von diesen wieder abzugrenzen und aus der vorangegangenen, dringend notwendigen Empathie kein fortdauerndes Mitleiden werden zu lassen.

Ein professionelles Therapiesgespräch – zum Beispiel – mit wirklicher Chance auf Erfolg verlangt unbedingt eine Atmosphäre authentischer Begegnung und echten Einfühlungsvermögens bis zum Ende der jeweiligen Sitzung. Nur dann werden Arzt oder Therapeut als wirkliche Hilfe verstanden und können wirklich etwas bewirken. Deren Professionalität muss dann allerdings auch darin bestehen, diese für die jeweilige Begegnung geschaffene Nähe sofort nach Abschluss des Kontaktes beenden zu können und sich innerlich vom Leid des Hilfsbedürftigen komplett zu distanzieren. Es bedarf in diesem Fall also eines funktionierenden zeitversetzten Miteinanders – sozusagen – einer dynamischen Harmonie von zunächst echter Empathie und dann klarer inneren Abgrenzung und weder um durchgängige Einseitigkeit noch um die konstante Mischung beider Faktoren. (s. *"Positive Psychologie – Viele Ärzte und Therapeuten verzweifeln am Unglück anderer"*, Nele Langosch, *spektrum.de*, 29.12.2015)

Empathie braucht also auch inneren Abstand, Klarheit und Besonnenheit und je nach Kontext (s. o.) auch eine starke persönliche Robustheit.

Anmerkung: In diesem Zusammenhang ist es nicht nur erstaunlich, sondern geradezu skandalös, wie wenig Beachtung das Thema Empathie – vor allem in Form von praxisnahem Training – im Studium der Medizin und der Psychologie findet. Empathie-Training steht nicht nur nicht im Zentrum der jeweiligen Studiengänge, sondern findet – neben einer allenfalls kurzen theoretischen Abhandlung des Themas Empathie in einer der Vorlesungen – meist überhaupt nicht statt. Man braucht kein Wissenschaftler zu sein, um vermutlich sogar aus eigener Erfahrung zu wissen, wie hilf-

aus: Das Ende des Wahnsinns – Globale Intelligenz statt Terror sapiens

Schriftenreihe Globale Intelligenz ([www.gloint.de](http://www.gloint.de))

© Walter Krahe, Insul 28.4.2018

reich die Aufmerksamkeit und Zuwendung eines anderen ist, wenn man sich in einer Notsituation befindet. Vielleicht ist es schwer messbar, da auch individuell verschieden, welchen Anteil in Prozenten ausgedrückt ganz konkret die Wirkung eines empathischen Arztes oder eines empathischen Psychologen am Heilungserfolg hat, aber die Bedeutung liegt dennoch klar auf der Hand. Auch die oben geschilderten Beispiele legen nahe, dass besonders im Gesundheitsbereich Empathie eine zentrale Rolle spielt.

Warum wird dann aber in den Zeiten von Computer und Internet immer noch das sture Auswendiglernen tausender nachschlagbarer Begriffe der so wichtigen persönlichen Vertiefung emotionaler Intelligenz vorgezogen? Von nicht wenigen Studenten wird dieser Auswendig-Lern-Wahn – vor allen in den ersten Semestern – als Angriff auf die eigene Intelligenz erlebt.

Dem künftigen Patienten bleibt nur zu hoffen, dass er beim Gang zu einem neuen Arzt oder in einer Notfallsituation auf ein menschliches Gegenüber trifft, das neben der Paukerei bereits während der Schulzeit (ein Einser-Abitur ist die Voraussetzung) und dann während der für einen Laien nicht vorstellbaren Auswendig-Lern-Zwangszeiten im Rahmen des Studiums noch irgendwie Zeit gefunden hat, durch lebendige Sozialkontakte seine eigenen Sozialkompetenzen weiterzuentwickeln. Denn Empathie wird systematisch in der Verantwortung eines jeden einzelnen belassen. Wer sie nicht hat, der hat sie ganz einfach nicht.

Trifft man dann im Behandlungsraum auf einen stolzen belesenen Theoretiker, dann könnte man Pech gehabt haben, denn theoretisch noch so fundierte Diagnosekenntnisse können mangels Aufmerksamkeit dem jeweiligen Patienten gegenüber völlig an diesen und seinem wirklichen Leid vorbeigehen. Ein jeder Mensch kann so zum Leidtragenden dieses gravierenden Ausbildungsnotstands werden. Empathie gehört dringend in ausreichendem Maße theoretisch und praktisch auf den Lehrplan. Selbstverständlich ist fundiertes Wissen – vor allem auch in Bezug auf medizinisch-psychologische Zusammenhänge – absolut unverzichtbar. Mit Empathie alleine ist eine Heilung (meist) nicht zu schaffen. Das profunde Wissen aber muss durch Empathie sinnvoll ergänzt werden. Erst dann können Ärzte oder Psychologen richtig gut sein.

Wer ohne Empathie handelt, handelt einseitig. Wer mit zu viel Empathie handelt, handelt ebenso einseitig. Empathie hilft einem dabei, den Standpunkt anderer nachzuvollziehen. Das ist unverzichtbar. Es ist allerdings ebenso unverzichtbar, darüber hinaus auch andere Standpunkte zu berücksichtigen.

Der jeweiligen Situation geschuldete Ausgewogenheit bzw. Angemessenheit ist das Grundprinzip emotionaler bzw. globaler Intelligenz. Empathie ist ein Teil davon.

- Die Notwendigkeit für mehr Empathie in der Welt

Die Empathie gilt nach dem Bewusstsein als die zweitgrößte Leistung des menschlichen Gehirns und als die Schlüsselkompetenz in der heutigen Zeit. Ohne sie gäbe es kein Verständnis zwischen Menschen und keine dauerhaften Beziehungen. Dies gilt nicht nur für persönliche Begegnungen, sondern auch für gesellschaftliche und globale Zusammenhänge. Besonders in den Zeiten von Pluralismus und wachsenden interkulturellen Begegnungen ist die Fähigkeit zur Empathie unverzichtbar, weil das Verhalten der Menschen zu unterschiedlich ist, als dass man es ohne Empathie verstehen könnte. So kann zum Beispiel bei interkulturellen Begegnungen ein verständnisvoller Blickkontakt manchmal vielsagender sein - als der Austausch missverständlicher Höflichkeiten.

Wie groß aber sind die Chancen auf Empathie in einer Gesellschaft, die auf Egoismus basiert?

Wenn sich die eigene Motivation die meiste Zeit darauf fokussiert, den eigenen Erfolg zu steigern, dann bleibt kaum noch Platz für den inneren Antrieb, sich in andere hineinzusetzen, von ihnen möglicherweise zu lernen und mit ihnen zu kooperieren.

In einer zukunftsfähigen Gesellschaft sind Empathie, Lernbereitschaft und Kooperation allerdings tragende Pfeiler. Ohne Empathie gibt es keine nennenswerte persönliche Weiterentwicklung. Wie sollte man ohne Empathie jemals mit seinen Mitmenschen im Sinne der Goldenen Regel zusammen leben können? Wie sollte Kooperation jemals ohne Empathie gelingen können?

Empathie ist einer der wichtigen Bausteine der Kooperationsethik, eng verzahnt mit dem Handeln im Sinne der Goldenen Regel.

Aus diesen Gründen sollte die Förderung von Empathie eine gesellschaftliche Schlüsselrolle vor allem in der Erziehung und in der Ausbildung sozialer Berufe einnehmen. Für den Homo multivividus ist Empathie ein Teil seiner Grundausstattung. Vielsichtigkeit umfasst auch die Sicht anderer Menschen.

Empathielosigkeit  
ist Selbstverteidigung  
gegen die Wirklichkeit der Welt.  
Wer den anderen nicht sieht,  
verharrt einseitig in den Mauern  
seiner eigenen beschränkten Sicht.  
Er ist und bleibt beschränkt.