

Empathie und Mitgefühl - Interview mit Prof. Tania Singer

Prof. Dr. Tania Singer. Sie ist wissenschaftliche Leiterin der Forschungsgruppe Soziale Neurowissenschaften der Max-Planck-Gesellschaft in Berlin und Initiatorin des ReSource Projektes – einer weltweit einzigartigen mentalen Trainingsstudie zur Kultivierung sozialer Fähigkeiten.

Interview: Wiebke Knoche, April 2022. (www.tk.de)

Mitgefühl, Empathie und Selbstmitgefühl sind trainierbar

Frau Prof. Singer, Sie forschen über soziale Fähigkeiten wie Empathie, Mitgefühl und Selbstmitgefühl. Was genau verstehen Sie unter den drei Begriffen?

Empathie und Mitgefühl sind beides soziale Emotionen, die aber voneinander unterschieden werden müssen, da sie im Gehirn auf unterschiedlichen Netzwerken beruhen. Die Empathie ist die Fähigkeit zur emotionalen Resonanz, also die Fähigkeit, mit den Gefühlen des anderen mitzuschwingen.

Wenn wir beispielsweise Bilder vom Krieg sehen und das Leid der anderen uns mitleiden lässt, spricht man von einer empathischen Reaktion. Hier werden im Gehirn Netzwerke aktiviert, die auch aktiv sind, wenn man selbst leidet, weshalb sich dieses Einfühlen in das Leid des anderen auch negativ anfühlt. Natürlich kann sich Empathie aber auch auf andere Gefühle beziehen. Man kann auch mit der Freude eines anderen mitschwingen.

Mitgefühl ist hingegen nur auf das Leiden von anderen bezogen. Es ist aber kein Mitleiden, sondern mit Gefühlen der Fürsorge, Zuwendung und Wärme verbunden. Man spürt eher positive Emotionen und hat eine starke Motivation dem anderen zu helfen: Man möchte, dass es dem anderen besser geht. Selbstmitgefühl ist nichts anderes als Mitgefühl, aber auf sich selbst bezogen, das heißt, es ist die liebevolle Zuwendung zu dem eigenen Leiden.

Warum ist Selbstmitgefühl so wichtig?

Wir sind leider oft sehr selbstkritisch und hart zu uns. Mit Hilfe des Selbstmitgefühls können wir uns, wenn es uns selbst nicht gut geht, liebevoll und mitfühlend uns selbst zuwenden und uns damit aus diesem Leid herausholen.

Übrigens fällt es sehr vielen Menschen in der westlichen Gesellschaft leichter, Mitgefühl mit anderen zu haben als mit sich selbst. Je mehr wir uns aber selbst lieben und akzeptieren, desto größer kann auch unser Mitgefühl anderen gegenüber sein. Ganz grundsätzlich ist die Abwesenheit von Mitgefühl für Gesellschaften immer ein Problem.

Welche Rolle spielt Achtsamkeit, wenn es um die Stärkung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl geht?

Achtsamkeit, so wie der Begriff in der westlichen Gesellschaft verstanden wird, hat viel mit der Stabilisierung des Geistes im gegenwärtigen Moment zu tun und der Kultivierung von nicht-urteilender Präsenz. Damit ist Achtsamkeit sozusagen die Basis für die Stärkung von Mitgefühl und anderen sozialen Motivationen. Wenn unser Geist ständig mit Gedanken, der Zukunft und der Vergangenheit beschäftigt ist und wir

nicht präsent sein können, ist auch Empathie und Mitgefühl für andere nur schwer trainierbar.

Warum sind Menschen überhaupt zu Mitgefühl, Liebe und Hilfsbereitschaft motiviert?

Es gibt unterschiedliche Motivationssysteme, die unser Handeln als Menschen anleiten. Sie existieren nebeneinander und können situativ je nach Kontext aktiviert werden.

Ein eher soziales Motivationssystem ist das Care-System. Das ist ein auf andere Personen ausgerichtetes, sehr altruistisches Motivsystem. Es bildet die Grundlage für Emotionen wie Mitgefühl, Vertrauen oder Dankbarkeit. Zentraler Anreiz für unser Handeln ist hierbei die Fürsorge (Care).

Wird das Care-System aktiviert, kommt es im Gehirn zu einer Ausschüttung des Hormons Oxytocin. Dieses Hormon ist in der Lage, Stress im Körper zu regulieren, und sorgt dafür, dass wir vertrauen oder uns wohl und aufgehoben fühlen. Die Forschung deutet außerdem darauf hin, dass aus diesem Motivsystem mit sozialem Fokus ein prosoziales Verhalten entspringt. Wir fühlen uns nicht nur verbundener mit unseren Mitmenschen, sondern verhalten uns auch kooperativer. So trägt das Care-System auch dazu bei, dass wir gesund bleiben. Eine andere soziale Motivation ist die der sogenannten Affiliation - unser Bedürfnis, zu einer Gruppe dazuzugehören und von dieser gemocht zu werden.

Eine zweite Klasse von Motiven hat einen Belohnungsfokus: Hier sind Leistung, Konsum oder auch Macht die Anreize für Handlungen. Und die dritte Kategorie der Motivationssysteme funktioniert über Bedrohung: Hier sind Aggression, Wut oder Angst handlungsbestimmend.

Im Alltag lässt sich beobachten, dass häufig nicht soziale Motive, sondern vielmehr Leistung, Macht oder auch Angst unser Handeln bestimmen.

Alle Motivsysteme haben ihre Daseinsberechtigung. Dass wir in unserer westlichen Gesellschaft häufig in Motivationssystemen mit Belohnungsfokus unterwegs sind, hat auch Vorteile: Motive wie Leistung und Macht schaffen Anreize, die für Antrieb sorgen und uns nach Dingen streben lassen. Sie bergen aber auch ein Suchtpotenzial. Oder anders gesagt: Dieses Antriebssystem kann dafür sorgen, dass wir über unsere Grenzen hinweggehen, weil wir mit anderen mithalten wollen. Oder weil wir unseren ranghöheren Status erhalten wollen oder weil wir immer mehr konsumieren wollen. Das führt dazu, dass wir ständig in der Angst leben, nicht gut genug zu sein oder nicht genug abzukriegen. Und dann steuert das Bedrohungssystem unser Handeln, was auf Dauer nicht gesund ist.

Welche Folgen ergeben sich daraus konkret für die psychische und physische Gesundheit?

Wenn unser Angstsystem dauerhaft überaktiviert wird, kann das zu chronischem Stress und irgendwann auch zu Krankheiten führen. Soziale Motive wie Mitgefühl, Empathie oder Dankbarkeit sind nicht nur gesünder, sondern verbessern auch den sozialen Zusammenhalt. Wenn wir sie stärker werden lassen, resultiert daraus automatisch ein prosozialeres, altruistischeres Verhalten, von dem alle etwas haben.

Zudem sind Motivsysteme mit sozialem Fokus wie das Care-System das beste Gegenmittel gegen Stress.

Eine wachsende Zahl an Studien und allen voran Ihre groß angelegte mentale Trainingsstudie, das sogenannte ReSource-Projekt, zeigen, dass wir durch Meditation beziehungsweise mentale Übungen in der Lage sind, unsere sozialen Fähigkeiten zu verbessern. Was sind das für Meditationen?

Diese Frage lässt sich nicht ganz einfach beantworten. Denn es gibt sehr viele verschiedene mentale Übungen, die jeweils unterschiedliche Effekte haben. Das ist ein bisschen wie beim Sport: Je nachdem, welche Sportart man ausübt, aktiviert und trainiert man andere Muskeln. So hängt auch die Wirkung des Meditationstrainings von der Art der mentalen Übung ab.

In unserer ReSource-Studie haben wir über einen Zeitraum von neun Monaten verschiedene mentale Praktiken zur Steigerung von Aufmerksamkeit sowie von sozio-kognitiven und sozio-affektiven Fähigkeiten angewendet. In einem ersten Modul haben wir vor allem die Achtsamkeit geschult. Im zweiten Modul ging es vorrangig um die Stärkung von sozialen Emotionen wie Mitgefühl, Empathie und Dankbarkeit. Das dritte Modul widmete sich den meta-kognitiven Fähigkeiten und der Perspektivenübernahme, sozusagen der sozialen Intelligenz. Diese ermöglicht es, sich in andere hineinzuversetzen und deren Perspektive zu erkennen. Für jedes der Module haben wir unterschiedliche mentale Übungen genutzt und auch entwickelt.

Wie lange dauert es, bis erste positive Erfolge nach solchen mentalen Übungen sichtbar werden, und wie profitieren wir im Alltag davon?

Auf subjektiver Ebene merkt man sehr schnell Erfolge. Viele unserer Teilnehmenden berichteten schon nach zwei Wochen, dass sich ihr Fokus im Alltag verändert habe. Viele stellten fest, dass sie ihre Gefühle besser erkennen und dadurch auch besser regulieren konnten, was wiederum dazu führte, dass sie sich weniger vor starken Gefühlen fürchteten. Auch die soziale Verbundenheit nahm nach jedem Training sichtbar zu. Dadurch, dass alle sowohl Sprechende als auch Zuhörende sind, entsteht bei den Dyaden schnell eine soziale Nähe. Das Vertrauen gegenüber dem Partner oder der Partnerin wächst, wodurch die Erzählungen intimer und persönlicher werden. Natürlich lassen sich aber nicht alle Fähigkeiten so schnell stärken. Gerade die Fähigkeit, die Signale des eigenen Körpers besser wahrzunehmen, muss über viele Wochen geübt werden.

Wie lassen sich die positiven Veränderungen der sozialen Fähigkeiten aus neurowissenschaftlicher Sicht erklären?

Je nachdem, welche mentalen Übungen man macht, sieht man im Hirnscanner, dass sich die graue Substanz im Gehirn verändert. Man nennt dies strukturelle Plastizität. Schult man drei Monate lang die Aufmerksamkeit, werden im Gehirn jene Netzwerke dicker, die dieser Fähigkeit zugrunde liegen. Aktiviert man das Care-System, indem man Übungen macht, die Mitgefühl und Dankbarkeit schulen, so werden die sozio-emotionalen Netzwerke im Gehirn dicker. Auf diese Weise lässt sich quasi die "Hardware" unseres Gehirns durch Meditation sichtbar verändern. Das geht in jungen Jahren schneller, da das Gehirn noch plastischer ist. Aber auch im Alter können wir unsere sozialen Fähigkeiten noch trainieren.

Warum sind Empathie und Mitgefühl derart wichtige Fähigkeiten für unser gesellschaftliches Miteinander?

Empathie ist eine Art sozialer Klebstoff, der uns dabei hilft, innerhalb von Sekunden zu erkennen, wie es der anderen Person geht. Das ist wichtig, um schnell handlungsbereit zu sein. Leider birgt die Empathie aber auch die Gefahr, dass die Unterscheidung zwischen eigener und fremder Emotion nicht mehr gelingt. Ist das der Fall, kommt es zu empathischem Stress, der auf lange Sicht zum Burnout führen kann.

Aus Mitgefühl kann man nicht ausbrennen. Gerade deshalb ist es so wichtig, von einer gesunden empathischen Reaktion ins Mitgefühl zu gehen. So können wir uns von anderen abgrenzen und über Zuneigung und Fürsorge etwas für uns selbst und unser Gegenüber tun. Das ist vor allem für Menschen in sozialen Berufen wichtig, die täglich mit dem Leid anderer konfrontiert sind. Durch die Schulung von Mitgefühl fördern wir ihr soziales Verhalten, können aber verhindern, dass sie in empathischen Stress geraten, der ihnen selbst langfristig schadet.

Mentale Übung für Empathie und Dankbarkeit

Können Sie ein Beispiel für eine mentale Übung geben, die das Ziel verfolgt, sozio-emotionale Fähigkeiten wie Empathie und Dankbarkeit zu stärken?

Ein Ansatz, um positive soziale Emotionen wie das Mitgefühl zu steigern, sind die sogenannten dyadischen Übungen. Das sind relativ einfache Partnerübungen, bei denen zwei Menschen zwölf Minuten miteinander üben; sozusagen eine laute Meditation zu zweit.

Erst reflektiert die eine Person für 2,5 Minuten laut über eine Frage.

Zum Beispiel: Erzähl mir über eine Situation, in der du heute eine schwierige Emotion empfunden hast und wie hat sich diese in deinem Körper angefühlt?

Und dann nochmals für 2,5 Minuten eine weitere Frage: Erzähl mir eine Situation, in der du Dankbarkeit verspürt hast und wie hat sich dies in deinem Körper angefühlt?

Während der Partner oder die Partnerin die Frage laut exploriert, hört der oder die andere achtsam und empathisch zu, ohne zu unterbrechen.

Nach fünf Minuten ertönt ein Gong und die Rollen wechseln.

Diese Übung ist besonders effektiv, um das empathische Zuhören, aber auch das Wahrnehmen und Ausdrücken der eigenen Gefühle und den Umgang mit schwierigen Emotionen wie Stress zu verbessern.

Dadurch werden vor allem (Selbst)Mitgefühl und Dankbarkeit gestärkt.