

## Empathie statt Egoismus



Über die Macht des Mitgefühls schreibt Werner Bartens, Arzt und Journalist. Unterhaltsam und tiefgründig erklärt er, weshalb einfühlsame Menschen gesund und glücklich sind.

Der Mensch ist als Gemeinschaftswesen geschaffen, lesen wir im neu erschienenen Buch "Empathie. Die Macht des Mitgefühls". Freude lässt sich intensiver erleben, Furcht belastet weniger, wenn man sie mit andern teilen kann. Der körperliche und besonders der emotionale Kontakt gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschseins, schreibt Werner Bartens, Arzt und Wissenschaftsjournalist, der sich in zahlreichen Büchern besonders mit dem Zusammenhang von Körper und Psyche befasst hat.

### Mit-Fühlen gehört zum Menschsein

- Um beachtet, wahrgenommen und gesehen zu werden, braucht es ein mitfühlendes Gegenüber. Wenn wir sehen, wie ein anderer unversehens einen Schmerz erfährt, weil er z.B. gestürzt ist, fühlen wir seinen Schmerz mit. Auch in körperlichen Berührungen drückt sich Mit-Fühlen im weitesten Sinne aus. Es ist bekannt, dass sich Kinder und Jugendliche nicht entwickeln, wenn sie keine Zuwendung und Berührung erfahren. Sie verkümmern wortwörtlich. - Wir erinnern uns vielleicht an die Bilder verwahrloster Kinder in rumänischen Kinderheimen kurz nach dem Sturz von Diktator Ceausescu. - Berührungen helfen heilen, unterstützen in verschiedensten Situationen, drücken Solidarität aus. Das ist auch beim Fussball zu beobachten, bei einer gelungenen Aktion vielleicht, aber auch bei einer Verletzung kommen die Spieler zusammen und ermuntern oder beruhigen sich gegenseitig mit einem leichten Schulterschlag oder im glücklichen Fall mit einer Umarmung. Berührung schweisst zusammen.

### Gefühle sind ansteckend

- Wer in lachende, fröhliche Gesichter schaut, fühlt sich automatisch besser, wer nur ärgerliche, unzufriedene Gesichter um sich hat, kann es fast nicht vermeiden, selbst in schlechte Laune zu verfallen, auch wenn er den Grund für die Missstimmung nicht teilt. Die Stimmung in den Gesichtern der Menschen um uns wirkt ansteckend wie ein Virus, dem wir uns nicht entziehen können. Der Autor erwähnt das ansteckende Lachen junger Mädchen, die grundlos in nicht enden wollendes Gelächter ausbrechen können. Allein zu beobachten, wie das Lachen sich richtig aufschaukeln kann, weckt Heiterkeit, schreibt Bartens. Bei solchen Reaktionen lässt sich der Geist vom Körper, vom äusseren Eindruck leiten, nicht umgekehrt. – Eine Fasnachtsmaske bringt uns zum Lachen, auch wenn wir die Person hinter Maske vielleicht gar nicht mögen.

### Empathie – wohltuende Teilnahme

- Forscher haben in den letzten Jahrzehnten herausgefunden, dass Empathie offenbar von Natur aus zum Menschen gehört. Menschen und ebenso Tiere können instinktiv die seelischen Zustände anderer verstehen, wenn sie sich auf ihn oder sie einlassen. *"Das Gehirn stellt buchstäblich einen neuralen Gleichklang mit dem anderen her"*, schreibt der Autor, auch dies eine Erkenntnis der Forschung. Erinnern Sie sich, wie Sie ein Baby, das gerade lernt, Brei zu essen, gefüttert haben und dabei unwillkürlich

ebenfalls den Mund geöffnet haben, wenn der Löffel sich dem Mund des Babys näherte?

- Mitgefühl unterschiedlicher Art wurde auch bei höheren Tierarten beobachtet und untersucht, ja es gehört wohl unmittelbar zum Entwicklungsprozess. Aber nicht nur das. Mitgefühl tut selbstverständlich dem wohl, der es erfährt, aber ebenfalls dem, der es ausstrahlt. Es stärkt den Zusammenhalt in der Gemeinschaft. *"Eine Auswertung von 160 Fachartikeln kam zu dem Fazit, dass es 'klare und überzeugende' Beweise dafür gibt, dass glückliche, einfühlsame Menschen länger und gesünder leben"*, schreibt Bartens und führt aus, in welchen unterschiedlichen Lebenslagen sich eine mitfühlende Haltung positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirkt.

### **Erziehung zu Mitgefühl – éducation sentimentale**

- Wie lebensnotwendig der Umgang mit Gefühlen ist, wurde am traurigen Beispiel der rumänischen Kinder schon erwähnt. Bartens verurteilt Eltern, die dem Grundsatz folgen, man müsse Babys schreien lassen, und nennt das ein Relikt aus der Nazizeit. Für ihn ist Schreien ein Signal, dass ein Kind Zuwendung und elterliche Liebe benötigt. Kinder damit zu sehr zu verwöhnen, gilt für ihn nicht. Auch in der Partnerschaft kann es nach Ansicht des Autors leicht geschehen, dass die Partner in die "Empathiefalle" tappen, und zwar zuweilen in die negative, wenn sie sich in Konflikten gegenseitig hinunterziehen lassen. Da nimmt wiederum nicht nur die Psyche, sondern eben auch der Körper Schaden.

Der Autor geht auch darauf ein, dass sogar gefürchtete Tyrannen sich in gewissen Momenten mitfühlend zeigen können und dass Kriminelle sich gern des Mitgefühls bedienen – es für ihre Zwecke "missbrauchen". Als literarisches Beispiel führt er Max Frischs "Biedermann und die Brandstifter" an.

Werner Bartens schreibt klar und flüssig. Seinen Gedankengängen, die sich auf unzählige wissenschaftliche Studien stützen, folgt man ohne Schwierigkeiten und erhält tiefe Einblicke in die vielen Aspekte der Empathie. An jedes Kapitel schliesst sich eine übersichtliche Zusammenfassung an. Wer es genau wissen will, findet am Ende umfangreiche Literaturangaben.

### **Werner Bartens, Empathie. Die Macht des Mitgefühls.**

Weshalb einfühlsame Menschen gesund und glücklich sind.

[Droemer HC](#), München, Mai 2015, 320 Seiten

ISBN: 978-3-426-27651-8

auch als E-Book erhältlich