

Werner Bartens

Empathie

Die Macht des
Mitgefühls

Weshalb einfühlsame Menschen
gesund und glücklich sind

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe März 2017

Knaur Taschenbuch

© 2015 Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Judith Mark

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78726-7

5 4 3 2 1

Für Helene, Nikolaus, Till,
Jonas, Florian und Silke –
die für ihr Mitgefühl immer wieder
eigene Wege finden

Inhalt

Einleitung	11
Raum für Mitgefühl	17
<i>Weniger Stress, mehr Mitgefühl 18 • Zu viel Leid,</i>	
<i>zu wenig Zeit? 20 • Wo bleibt die Menschlichkeit? 24</i>	
21 einfühlsame Wahrheiten	
über die Bereitschaft zum Mitgefühl	26
Die gute Seite des Menschen	29
<i>Mitfühlen wie ein Hund 30 • Das Gute, ein Luxusverhalten? 33 •</i>	
<i>Das Gute im Krieg 35</i>	
12 gute Einsichten über das Gute	40
Sich einander nahe fühlen	43
<i>Anteil nehmen, länger leben 44 • Gesunde Nähe 46 •</i>	
<i>Kampfbereit statt nah 48 • Ständig unter Strom 51 •</i>	
<i>Der Preis der Einsamkeit 54 • Miteinander fühlen 56</i>	
19 naheliegende Einsichten	
über Bindung und Vertrauen	59
Gut zu sich sein: Selbstmitgefühl	63
<i>Warum nur gut zu anderen sein? 64 • Achtsam gegenüber</i>	
<i>den eigenen Gefühlen 66 • Gesundes Mitgefühl mit sich selbst 68 •</i>	
<i>Bereit für alle guten Vorsätze 70</i>	
12 nachsichtige Erkenntnisse,	
die einem selbst guttun	73

Körper im Gleichklang	75
<i>Der Mensch als Herdentier 76 • Gähnen für die Freundschaft 78 •</i>	
<i>Ich möchte gehn wie du, stehn wie du ... 79 • Hallo, Echo 81 •</i>	
<i>Der richtige Ton 83 • Rausch und Sucht des Mitmachens 85 •</i>	
<i>Sich gemeinsam hängenlassen 86 • Angesteckt von den</i>	
<i>Gefühlen anderer 88 • Du fühlst, was du siehst 89 • Von Angesicht</i>	
<i>zu Angesicht 92 • Empathie aus egoistischen oder altruistischen</i>	
<i>Gründen? 93 • Des Menschen bester Freund 94</i>	
33 harmonische Erkenntnisse	
über Körper im Rhythmus	96
Wohlthuend teilnahmsvoll:	
Vom Nutzen der Empathie	101
<i>Warum Mitgefühl nicht nur anderen guttut, sondern auch</i>	
<i>gesund ist 103 • Länger leben mit Mitgefühl 105 • Schutzschirm</i>	
<i>gegen Stress 107 • Der Erkältung keine Chance 110 • Stärkere</i>	
<i>Immunabwehr mit Mitgefühl 112 • Labsal für das Herz 114 • Ruhig</i>	
<i>Blut aus lauter Mitgefühl 116 • Das Kreuz mit dem Kreuz 119 •</i>	
<i>Wenn der Schmerz chronisch wird 122 • Mitgefühl als Schmerz-</i>	
<i>killer 125 • Süchtig nach Mitgefühl 127 • Ausgegrenzt und voller</i>	
<i>Schmerzen 128 • Schmerzmittel gegen die Kältherzigkeit 130 •</i>	
<i>Das gesunde Gefühl der Zusammengehörigkeit 132</i>	
34 berührende Erkenntnisse über Körper und Seele	134
Der Lebenslauf der Empathie	139
<i>Empathie in der Erziehung: Liebe statt Küchenpsychologie 140 •</i>	
<i>Schüler als Gefühlsanalphabeten 143 • Kinder – das erwachende</i>	
<i>Gefühl für Ungerechtigkeit 145 • O weh – Jungen in der</i>	
<i>Pubertät 148 • Wenn Männer weinen 150 • Nur auf sich bezogen:</i>	
<i>Midlife-Crisis 152</i>	
21 einfühlsame Einsichten	
von der Wiege bis zur Bahre	155

Verliebt und auf der gleichen Wellenlänge	159
<i>Die gleiche Körpersprache 160 • Nur kein Stress – im Rausch der Liebesdrogen 162 • Drum prüfe, wer sich ewig bindet 164 • Mitgefühl im Streit 165</i>	
11 liebevolle Einsichten zu Bindung und Verliebtheit	167
Du verstehst mich nicht –	
Mann und Frau in der Empathiefalle	169
<i>Tiefe Wunden 170 • Offen sein für den anderen 172 • Empathie in der Ehe 174 • Zermürbende Routine 176 • Einander Wünsche von den Lippen ablesen 177</i>	
18 chronische Erkenntnisse für Langzeitpaare	181
Mehr Erfolg mit Mitgefühl	
<i>Mitfühlend im WM-Triumph 186 • Blindes Verständnis im Sport 189 • Das zweite Zuhause 191</i>	
9 erfolgversprechende Erkenntnisse über den Lohn des Mitgefühls	194
Auf Spurensuche: Wo Mitgefühl entsteht	
<i>Von Geburt an empathischer 198 • Mitgefühl im Blut 199 • Eine Prise Mitgefühl 200 • Irritierende Pointe: Lug und Trug aus lauter Mitgefühl 203 • Mitfühlende Nervenbahnen 204 • Lange Leitung für die Empathie 206 • Das Krabbeln auf unserer Haut 208 • Das Gefühl vor dem Gefühl 209</i>	
20 berührende Grundlagen des Mitgefühls	214
Unter dem Diktat des Profits:	
Fehlende Empathie in der Medizin	217
<i>Mitgefühl nach Minuten 218 • Wenn die Zeit für Patienten fehlt 219 • Mitgefühl lohnt sich 223 • Ärzte ohne Einfühlung 225 • Sprachlosigkeit am Lebensende 228</i>	

23 ungesunde Tatsachen über fehlendes Mitgefühl in der Medizin	231
Erschöpft vor lauter Mitgefühl?	235
<i>Mit voller Empathie in den Burn-out? 236 • So viel Mitgefühl, dass es weh tut 239 • Kannst du dir denn gar nicht vorstellen, wie es mir geht? 241 • Ausgebrannt und teilnahmslos 243 • Vom Mitgefühl überfordert? 246 • Eine Frage der Distanz 247 • Mitgefühl auch mit Schurken? 249</i>	
23 anstrengende Tatsachen über Empathie und den Unterschied zum Mitgefühl	251
Jenseits von Gut und Böse	255
<i>Psychopathen lernen Mitgefühl 256 • Narzissten erkennen leichtgemacht 260 • Die Einfühlung der Verbrecher 261</i>	
10 ambivalente Wahrheiten über die Wechselhaftigkeit des Menschen	263
Schlussbetrachtung	265
Anmerkungen	269
Literatur	289

Einleitung

Freude an der Freude und Leid am Leid des anderen,
das sind die besten Führer der Menschen.

Albert Einstein

Was ist denn das für einer? Was ist Wesley Autrey bloß für ein Mensch? Ist er noch klar bei Verstand? Er hat ja nicht lange überlegt an jenem 2. Januar 2007, als er die Gefahr mit ziemlicher Geschwindigkeit heranrasen sah. Autrey wartete mit seinen beiden kleinen Töchtern in einer U-Bahn-Station in Manhattan auf den nächsten Zug. Es war um die Mittagszeit, und ein junger Mann, der 20-jährige Cameron Hollopeter, bekam plötzlich einen epileptischen Anfall. Autrey half dem Studenten sofort und blockierte mit einem Stift dessen Kieferschluss, damit er sich nicht die Zunge zerbeißen konnte. Doch gleich darauf konnte sich Hollopeter nicht mehr halten, und schon drohte die nächste, weitaus größere Gefahr: Der Student wurde ohnmächtig und fiel auf die Gleise.

Autrey sah bereits die Lichter der U-Bahn-Linie 1 durch den Tunnel kommen, und dann handelte er in Bruchteilen von Sekunden. Eine Frau hielt seine beiden Töchter zurück, und der 50-jährige Bauarbeiter stürzte sich im Hechtsprung auf die Gleise. Er dachte, dass er Hollopeter noch aus der Fahrrinne würde herausziehen können, doch die Bahn kam für diese Rettungstat viel zu schnell angerast.

Autrey warf sich deshalb auf den Studenten und drückte ihn und sich so tief es ging ins Gleisbett. Trotz Vollbremsung fuhr fast der komplette Zug über die beiden hinweg – und zwar so dicht, dass

hinterher Schmierspuren von der Unterseite der Waggonen auf Autreys Kappe zu sehen waren.

Der Lebensretter machte anschließend nicht viel Aufheben um seine Tat, er hielt sie für selbstverständlich. »Ich hatte nicht das Gefühl, dass ich etwas besonders Spektakuläres geleistet habe«, sagte er später einem Reporter der *New York Times*. Nichts Besonderes – als ob er gerade Vögel gefüttert hätte. »Ich sah jemanden, der brauchte Hilfe, und dann habe ich das getan, was ich für richtig hielt.« Als Bauarbeiter habe er zudem eine gewisse Erfahrung darin, enge Räume abzuschätzen – und in diesem Fall war Autreys lakonisches Urteil ja durchaus zutreffend: »Der Zug ließ mir noch genügend Platz.«

Wie dankbar und überrascht die Medien wie auch die Bürger der USA waren, dass sie einer der Ihren an die grundlegenden Impulse der Menschlichkeit und des Miteinanders erinnert hatte, zeigte sich in den ersten Reaktionen auf Autreys Heldentat. Der Präsident der New York Film Academy, an der Hollopeter studierte, schenkte Autrey 5000 Dollar in bar und ein Stipendium in gleicher Höhe für seine Tochter. Vom Milliardär Donald Trump erhielt Autrey 10000 Dollar.

Zudem bekam der »Held von Harlem« ein lebenslanges *Playboy*-Abo geschenkt, eine Familienreise in die Disney World nach Orlando, einen neuen Jeep Patriot und mehrere Gutscheine – darunter für ein Beyoncé-Konzert –, Computer für seine Töchter mit regelmäßigen Updates und eine Dauerkarte für das Basketballteam der New Jersey Nets. Besonders erfreut haben wird ihn wohl die kostenlose einjährige Parkerlaubnis überall auf den Straßen New Yorks.

Nur wenige Tage nach seiner Rettungsaktion bekam Autrey die höchste zivile Auszeichnung verliehen, die die Stadt New York zu vergeben hat – und der damalige Präsident George Bush lud ihn Ende Januar 2007 zu seiner Ansprache zur Lage der Nation

(»State of the Union«) nach Washington ein. Ausdrücklich hob er den besonderen Mut und die Bescheidenheit Autreys hervor – um gleich im Anschluss das Land zu preisen, das solche außergewöhnlichen Menschen hervorbringt.

Offenbar ist Empathie eine automatische Reaktion, eine Art Reflex. Der ist zwar bei vielen Menschen verschüttet oder wird von negativen Gefühlen, von Stress, Wut, Ärger oder Angst überlagert. Aber spontan kann sich kein Mensch der Empfindung des Mitgefühls entziehen, es sei denn, er ist ein Soziopath, bei dem längst alle Emotionen für andere erloschen sind. Man *muss* emotional auf besonders schöne oder besonders traurige Situationen reagieren, in denen sich andere befinden, ob man will oder nicht. Dies geschieht nicht aus Kalkül, sondern intuitiv, mögliche eigene Vorteile spielen dabei keine Rolle. »Ginge es nur um die Ausbeutung anderer, hätte sich die Evolution nie mit der Empathie abgegeben«, schreibt der Verhaltensforscher Frans de Waal, der viele Beispiele dokumentiert hat, die zeigen, dass Menschen – und auch viele Tiere – für andere Lebewesen eintreten.¹

In diesem Buch geht es darum, zu zeigen, wie vielseitig Mitgefühl und Empathie sind – und was sie Erstaunliches bewirken und auslösen können.² Natürlich ist es immer ein schönes Gefühl, wenn man spürt, dass andere sich kümmern, sorgen und einfühlen und einem auf diese Weise nahe sind. Ergreifende Momente der Mitmenschlichkeit, aber auch stille Augenblicke des Glücks entstehen, wenn Menschen sich auch ohne große Erklärungen verstehen und ahnen oder fühlen, wie es dem anderen geht.

Anteil zu nehmen an Leben, Lust und Leid anderer ist aber nicht nur angenehm für jene, die spüren, dass man mit ihnen fühlt, egal ob man bangt oder hofft. In jüngster Zeit hat sich gezeigt, dass auch die Menschen erheblich davon profitieren, die empathisch sind und sich für das Leben und Erleben anderer öffnen. Mitgefühl stärkt Körper wie Seele, macht psychisch robuster, physisch

stärker und stimuliert nebenbei das Immunsystem. Wer mit anderen fühlt und leidet, ist gesünder, seelisch gefestigt und hat bessere Abwehrkräfte.

Offener und einfühlsamer zu sein wirkt sich auf nahezu alle Organe und Körpersysteme positiv aus. Zudem laufen Entzündungsreaktionen (wie sie beispielsweise bei vermehrtem Stress häufiger entstehen) weniger heftig ab, selbst Erkältungen sind bei jenen Menschen seltener, die auf konstruktive Weise zu Anteilnahme und Mitgefühl in der Lage sind. Kein Wunder, dass die Lebenserwartung jener Menschen steigt, die sich anderen nahe fühlen, die zufrieden und einfühlsam sind und sich von einem engen Freundeskreis getragen und unterstützt wissen.

Mitfühlende Menschen leiden außerdem seltener an Depressionen und anderen seelischen Erkrankungen. Sie sind weniger empfindlich gegenüber Schmerzen; ihre Schmerzschwelle liegt höher und wird daher nicht so schnell überschritten. Gefühle der Verbundenheit und Nähe lösen die Freisetzung von körpereigenen Endorphinen aus – Opiaten, die im Gehirn bei Lust, aber auch großer Erschöpfung entstehen. Der Mensch ist auf diese Weise selbst dazu in der Lage, durch Mitgefühl erst entstandene Schmerzen zu lindern. Manche Forscher behaupten deshalb sogar, dass Mitgefühl süchtig machen kann – schließlich ist die körpereigene Droge ja ständig verfügbar.

Bei so vielen angenehmen Folgen der Empathie stellt sich die Frage, warum besonders einfühlsame Menschen so reich belohnt werden und jene, die Mitgefühl zeigen, gesünder und glücklicher werden. Ist vielleicht doch – trotz aller Scheußlichkeiten, die Homo sapiens begeht – das Gute im Menschen angelegt und nur gelegentlich versteckt und verschüttet? Braucht es nicht zwingend das empathische Miteinander, damit Gemeinschaften und Gesellschaften überleben, verbunden mit der Erkenntnis, dass es ohne die anderen nicht geht? Die Frage, was die Welt im Innern-

ten zusammenhält und ob man tatsächlich ergründen kann, ob der Mensch »von Natur aus« zum Guten neigt oder vom Teufel geritten ist, wird in diesem Buch ebenfalls immer wieder eine Rolle spielen.

Vielleicht haben Sie für sich ja längst entdeckt, in welchen Situationen Sie besonders mitfühlend sind und wie gut Ihnen das tut. Im Konkurrenzkampf, im Stress und unter anderen widrigen Bedingungen fällt es schwer, sich in andere einzufühlen. Lesen kann man ganz entspannt. Das ist die richtige Stimmung, um sich einzulassen auf Themen, die vom Trösten des weinenden Säuglings über die Verständnisfallen in der Partnerschaft bis zum fragilen Miteinander in einer Welt voller Konflikte reichen.

Und wenn Sie Kritik oder Anregungen haben, schreiben Sie – versuchen Sie es doch mal möglichst mitfühlend – an:

www.werner-bartens.de

Raum für Mitgefühl

Das Mitleid bleibt immer dasselbe Gefühl,
ob man es für einen Menschen oder für eine Fliege empfindet.
Der dem Mitleid zugängliche Mensch entzieht sich in
beiden Fällen dem Egoismus und erweitert dadurch
die moralische Befriedigung seines Lebens.

Leo Tolstoi

Ich kann mich ja nicht um alles kümmern, erst recht nicht um das Leid der ganzen Welt. Jeder hat sein Päckchen zu tragen. Er wird schon darüber hinwegkommen, sie natürlich auch. Dafür habe ich jetzt wirklich keinen Kopf. Tja, das Leben ist kein Ponyhof. Es gibt eine Reihe von Ausflüchten und Erklärungen, mit denen Menschen begründen, warum ihnen das Leben anderer nicht nahehegt – oder sie zumindest nicht wollen, dass es ihnen zu nahe kommt. Häufig werden die Probleme anderer als lästig empfunden, gar als Belästigung. Sich jetzt auch noch damit beschäftigen zu müssen raubt nicht nur Zeit, sondern vor allem Energie, so die Annahme. Und man will sich ja nicht ständig runterziehen lassen.

Dass Mitgefühl Kraft kostet und auslaugt, dass andere wie ein »Energievampir« unsere Reserven anzapfen, wenn sie Einfühlung einfordern, ist eine verbreitete Vorstellung. Dabei tut Mitgefühl, wenn es richtig verstanden wird, unendlich gut und stärkt, statt zu schwächen! Um die zahlreichen positiven Auswirkungen des Mitgefühls wird es später ausführlich gehen. Ebenso darum, dass Mitgefühl nicht zwangsläufig dazu führen muss, dass man ausgebrannt und erschöpft ist, im Gegenteil.

Trotzdem gibt es Situationen, in denen wir eher bereit sind, empathisch und sensibel auf unsere Mitmenschen zu reagieren, während wir in anderen Momenten nichts für sie übrighaben. Zu erkennen, in welcher Lage sich Mitgefühl gleichsam automatisch ausbreitet und wann es geradezu blockiert ist, kann ziemlich hilfreich sein. Nicht nur für andere, sondern auch für einen selbst.

Weniger Stress, mehr Mitgefühl

Einfühlsamkeit ist eine Gabe,
die dem abgeht, der nur sich selber kennt.

Peter Amendt

Mitgefühl ist eine launische Luxusemotion. Auf diese Idee könnte man durchaus kommen, denn Menschen wie Tiere leisten es sich offenbar nur zu ausgewählten Gelegenheiten, mitfühlend gegenüber anderen zu sein. Wie sonst ist es zu erklären, dass zur Empathie fähige Lebewesen mal einfühlsam nachspüren und errahnen, wie es den anderen in ihrer Umgebung geht – und dann wieder stumpf und völlig unberührt von deren Schicksal sind? Alles eine Frage von Konkurrenz, Stress und anderen Belastungen, behaupten Psychologen aus Kanada und den USA.³ Wenn der Stress abnimmt, entsteht hingegen sofort mehr Raum für Mitgefühl.

Wissenschaftler der McGill University in Montreal haben in verschiedenen Konstellationen untersucht, wie Freiwillige auf Schmerzreize reagieren, die ihnen oder ihren Nachbarn zugefügt werden. Die Probanden waren dabei mal allein, mal in Gesellschaft von Freunden oder aber mit Fremden zusammen. In ungewohnter Atmosphäre und von Fremden umgeben zu sein bedeutet

puren Stress für die meisten Menschen. Dermaßen angespannt zeigten sie auch weniger Mitgefühl mit anderen, deren Hand in vier Grad kaltes Eiswasser getaucht wurde, was schon nach kurzer Zeit ziemlich schmerzhaft ist. Wurden sie selbst der gleichen Pein ausgesetzt, wenn Unbekannte neben ihnen saßen, teilten sie ihre Empfindungen nur sparsam mit und ließen sich den Schmerz weniger anmerken.

In vertrauter Gesellschaft hingegen fühlten die Teilnehmer einerseits stärker mit anderen. Zudem signalisierte ihre Mimik wie Gestik viel deutlicher den eigenen Schmerz, wenn sie selbst die Kälte an der Hand ertragen mussten. »Der Grund dafür, dass Empathie zwischen Fremden so viel seltener ist, heißt ganz einfach Stress«, sagt Jeffrey Mogil, der Leiter der Forschungsgruppe. »Besonders der soziale Stress, den die Nähe Fremder auslöst, blockiert unsere Anteilnahme.«

Die »Gefühlsansteckung«, mittels deren wir in vertrauter Umgebung deutlich machen, wie es uns geht, und besser spüren, was andere spüren, funktioniert dann nicht mehr so gut, und wir sind zurückhaltender und zeigen weniger intensiv, wie es um unsere eigenen Gefühle steht.

In weiteren Versuchen der Wissenschaftler wurde das Stressniveau experimentell gesenkt – und zwar bei Menschen wie bei Tieren: Versuchsmäuse bekamen ein Medikament, mit dem die Synthese des Stresshormons Cortisol blockiert werden kann. Auch menschliche Probanden nahmen dieses Mittel ein oder entspannten sich bei dem Musikvideospiel Rock Band, in dem es darum geht, einen Song gemeinsam nachzuahmen und virtuell Instrumente zu bedienen.

Wer sich auf diese Weise entspannt, kann das Leid der anderen intensiver und besser nachvollziehen, auch wenn es sich immer noch um Fremde handelt. Nach nur 15 Minuten Videospiel ist der Stress übrigens genauso verflogen wie nach der Gabe des

Medikaments – und die Bereitschaft zum Mitgefühl entsprechend größer. Bei Tieren zeigt sich mehr Anteilnahme, wenn sie sich umsorgend und ein wenig unruhig verhalten. Dieses Verhalten legen sie sonst nur an den Tag, wenn Käfiggenossen leiden.

»Gemeinsame Erfahrungen, und seien sie auch nur kurz und oberflächlich, können schon in kurzer Zeit aus einem Bedrohungsszenario eine Komfortzone machen«, sagt Mogil. »Daraus entwickelt sich bereits erstaunlich viel Mitgefühl, und aus einem Mangel wird ein Übermaß.« Fremdheitsgefühle und Anspannung im Miteinander abzubauen müsse daher das oberste Ziel sein. Schließlich wissen Psychologen, dass es schon reicht, wenn Fremde für denselben Fußballverein oder für die gleiche Band schwärmen, um mehr Mitgefühl für andere zu empfinden.

Das Rezept für einen mitfühlenderen Umgang ist also eigentlich ganz einfach: weniger Stress und mehr Miteinander sowie ein paar Augenblicke Zeit, um das Fremde und Trennende abzubauen.

Zu viel Leid, zu wenig Zeit?

Muss nur noch kurz die Welt retten,
danach flieg ich zu dir.
Noch 148 Mails checken,
wer weiß, was mir dann noch passiert.

Tim Bendzko

Beschleunigung und Entfremdung gelten als typische Krisensymptome der Moderne. Der populäre Soziologe und Zeittheoretiker Hartmut Rosa aus Jena, den manche als Entschleunigungspropheten missverstehen, beschreibt anschaulich, was vielen Menschen fehlt. Sie suchen nach sogenannten Resonanzöasen,

nach Austausch, der sich nicht nur mit anderen, sondern auch in der Natur, im Gebet, in der Musik oder der Kunst ereignen kann. Längst nicht immer gelingt es, genügend Widerhall zu finden, und Rosa fragt zu Recht, ob wir als »schuldige Subjekte«, die permanent ein schlechtes Gewissen haben, weil wir zu wenig arbeiten, zu wenig kommunizieren, zu wenig entspannen, und das eine vernachlässigen, während wir das andere nachzuholen versuchen, überhaupt noch so etwas wie Muße kennen.⁴

Vielleicht könnte man im ländlichen Raum noch diese entspannte, manchmal fast muffig anmutende Selbstgenügsamkeit antreffen, mutmaßt Rosa. Dort mag es Menschen geben, die nicht den Drang verspüren, ständig etwas zu erledigen, vorzubereiten, nachzubespochen, und die noch das wohlige Gefühl des Feierabends kennen. Die Zeit, in der alles gut ist, so wie es ist. Vielleicht kommt man auf solche Vermutungen aber auch besonders leicht, wenn man wie Rosa unweit des Stammsitzes der Rothaus-Brauerei aufgewachsen ist, wo sich zwischen Schwarzwald-Behäbigkeit und Tannenzäpfle-Dunst eine ganz eigene Form des In-sich-Ruhens ausgebildet haben könnte.

Stimmig scheint Rosas Analyse der großen Krisen auf jeden Fall zu sein, egal ob es sich um ökonomische, ökologische, politische oder kommunikative handelt: Demnach kommt es zuvor immer zur Desynchronisation, das heißt, eine Entwicklung verläuft schneller als die andere, und der Mensch bleibt zurück, fühlt sich überholt oder überfordert. Da sich nicht nur Technik, Arbeitswelt und Kommunikation beschleunigen und verdichten, aber Zeit nun mal eine begrenzte Ressource ist und sich nicht steigern lässt, kommt das überforderte Ich irgendwann nicht mehr mit. Nicht mit sich – und erst recht nicht mit anderen.

Da die Menschen kaum noch »Zeit für sich« haben und ständig das Gefühl, ihren eigenen Ansprüchen und Verpflichtungen hinterherzurennen, nehmen sie sich erst recht weniger Zeit für andere,

und das Mitgefühl bleibt auf der Strecke. Die Momente werden seltener, in denen Zeit und Muße ist, um richtig zuzuhören oder auch nur beieinanderzusitzen und sich wortlos zu verstehen.

Wie soll das auch gehen? Wie sollte man nicht überfordert sein bei dem, was um uns herum Aufmerksamkeit begehrt? Ein typischer Haushalt um 1900 umfasste etwa 400 Gegenstände; heute umgeben wir uns mit durchschnittlich 10000 Dingen, die befasst, besehen, benutzt werden wollen – oder mit denen wir uns beschäftigen, weil wir sie für überflüssig halten, uns aber noch nicht von ihnen trennen konnten. Und ein Pendler sieht morgens auf dem Weg zur Arbeit im Bus oder in der U-Bahn heute wahrscheinlich mehr Zeitgenossen – von Begegnung kann man da ja wohl nicht sprechen – als ein Mensch im Mittelalter in seinem ganzen Leben. Ist Empathie also in erster Linie eine Frage der eigenen Ressourcen, nach dem Motto: Wenn das Tagewerk erledigt ist und dann noch Zeit bleiben sollte, leiste ich mir auch ein wenig Mitgefühl?

Dass nach der Eskalationslogik des Schneller-höher-weiter im Beruf (und manchmal auch im Privatleben) abgehängt wird, wer zu langsam ist oder zu sperrig, spüren viele Menschen schon länger auf schmerzhaft Weise. Zunächst gibt es noch den Versuch, das Lebenstempo zu beschleunigen und sich den rasenden Stillstand schönzureden: Die paar Minuten mit der Familie werden zur »Quality Time« aufgehübscht, das Ruhebedürfnis zum »Power Nap« verkürzt, aus dem man hochschreckt, sobald der Tiefschlaf naht und der Bleistift in der Hand runterfällt – diesen Trick empfehlen moderne Managementratgeber allen Ernstes.

Aber dann geht bald gar nichts mehr, sondern da ist nur noch: innerer Stillstand, fehlende Schwingungsfähigkeit, Entfremdung. Ärzten und Therapeuten ist es herzlich egal, ob man diesen Zustand als Burn-out, Depression, zynische Weltbeziehung oder Verstummen aller Resonanzebenen bezeichnet. Sie sehen die

Folgen und nehmen auch die Ursachen ins Visier. »Etliche Krankheiten treten bei Langzeitarbeitslosigkeit doppelt so häufig auf wie sonst«, sagt Harald Gündel, Chef der Psychosomatik an der Universitätsklinik Ulm. »Das Erlebnis von Ausgrenzung, Hilflosigkeit oder Überforderung hat enorme Auswirkungen auf die körperliche wie seelische Gesundheit.«

Neuerdings gibt es gar einen eigenen Forschungsbereich, die »Social Genomics«, der die Auswirkungen gesellschaftlicher Unterschiede auf molekulare Vorgänge und ihre Verankerung im Erbgut untersucht. Steven Cole von der University of California in Los Angeles hat gezeigt, dass Gefühle der Nutz- und Wertlosigkeit nicht nur die Fähigkeit zum Mitschwingen mit anderen deutlich verringern, sondern auch mit einer eingeschränkten Immunabwehr einhergehen, und dass sich die Neigung zu erhöhten Entzündungswerten dauerhaft im Genom festsetzt.⁵

Während der Behandlung müssen Patienten wie Therapeuten allerdings aufpassen, dass sie als Strategien gegen Teilnahmslosigkeit und innere Abstumpfung nicht genau jene konsequente Ökonomisierung des Verhältnisses zu sich selbst anmahnen, an der der Kandidat gerade erst zerbrochen ist: »Sich mit seiner Leistung identifizieren«, »Den eigenen Marktwert überprüfen und, wenn möglich, steigern«, »Sich auf Krisen vorbereiten und jede Krise als Chance sehen«, »Der Handelnde bleiben und nicht zum Behandelten werden« sind entsprechende Slogans, wie sie erstaunlicherweise immer wieder in Fachzeitschriften für Psychologen empfohlen werden.

Doch diese Ratschläge stammen ja genau aus dem Inventar der krank machenden »vermarktlichten Arbeitsverhältnisse«, wie es der Freiburger Soziologe Ulrich Bröckling ausdrückt: »Der Speer, der die Wunde schlug (und sie auch weiter schlägt), soll sie auch heilen – am Ende weiß man nicht, was man mehr fürchten soll, die Zeitkrankheit oder die Vorschläge zu ihrer Therapie.«

Wo bleibt die Menschlichkeit?

Den Strom der Trauer mildert, wer ihn teilt.

Edward Young

Der Schock sitzt tief und wird es lange bleiben. Als am 7. Januar 2015 die Redaktion der Satirezeitschrift *Charlie Hebdo* mitten in Paris von den Brüdern Kouachi in weiten Teilen ausgelöscht wurde, war nicht nur Frankreich in Aufruhr, sondern die ganze Welt. Der Anschlag zielte ins Herz von Kultur und Zivilisation und griff die Meinungsfreiheit direkt an. Die Täter waren mit Maschinenpistolen und Sprengsätzen vorgegangen – gegen Journalisten, die lediglich mit Stiften bewaffnet waren. Auf der Flucht schossen die Terroristen dem Polizisten Ahmed Merabet, der bereits verletzt am Boden lag, aus nächster Nähe in den Kopf. Der französische Beamte war Moslem, wie die Attentäter auch.

Sofort waren sich die Menschen rund um den Globus einig, dass dieses Verbrechen unmenschlich war. Unmenschlich, das ist in fast allen Sprachen die – eigentlich unlogische – Kennzeichnung dafür, dass Menschen ein abscheuliches Verbrechen begehen. Besondere Grausamkeiten als »unmenschlich« zu etikettieren zeugt aber auch von so etwas wie einer stillen Übereinkunft darüber, dass Menschen anderen Menschen zwar schreckliche Dinge antun können, aber dass es trotzdem eine Art Code gibt, was zum Wesen des Menschseins gehört und was nicht.

Sogar für den Krieg gibt es schließlich Benimmregeln, sie sind in der Genfer Konvention festgelegt. Und schon Kinder auf dem Schulhof lernen, dass man einen Gegner nicht von hinten angreift und niemanden tritt oder weiter misshandelt, der bereits am Boden liegt. Für viele Kinder gilt unausgesprochen auch die Grenze, dass – wenn man sich schon prügelt – nicht ins Gesicht geschlagen wird. Die Anschläge von Paris hatten also auch eine

Selbstvergewisserung zur Folge. Die zivilisierte Welt bestätigte sich anschließend auch in ihrer Abscheu sowie darin, welche Formen von Gewalt toleriert werden können und welche nicht.

»Unmenschlich« bedeutet in derartigen Fällen immer auch so viel wie: ohne Mitgefühl. In das Grauen über die schrecklichen Taten mischt sich zudem das Entsetzen darüber, dass die Terroristen etwas tun, mit dem sie sich selbst aus dem Kreis der zivilisierten Menschheit ausschließen, mit dem sie ihr Leben verwirken und zeigen, »dass sie sich selbst nichts wert sind«.⁶

Es ist von einer zynischen Logik, dass die mordenden Brüder kurz vor ihrem Tod so etwas wie ihre Menschlichkeit zurückbekamen. Sie hatten sich auf ihrer Flucht am 9. Januar vormittags in einer Druckerei in Dammartin-en-Goële verschanzt, nördlich von Paris. Dort hielt sich der Besitzer noch auf, Michel Catalano. Der rief einem seiner Mitarbeiter zu, sich in dem Schrank unter der Spüle im zweiten Stock zu verstecken, wo er acht Stunden ausharrte und von den Attentätern nicht bemerkt wurde.

Catalano selbst blieb verhältnismäßig gefasst, redete mit den Brüdern, bot ihnen Kaffee an und versorgte die Wunde eines der Attentäter. Er habe erstaunlicherweise in diesem Moment keine Angst gehabt, erklärte Catalano später im französischen Fernsehen, nur Sorge um den Kollegen im Schrank. Die Brüder hätten sich ihm gegenüber ordentlich verhalten und ihn um 10.20 Uhr freigelassen. Gegen 17 Uhr wurden Saïd und Chérif Kouachi im Schusswechsel mit Spezialeinheiten getötet.

21 einfühlsame Wahrheiten über die Bereitschaft zum Mitgefühl

Die Probleme anderer werden oft als lästig empfunden. Man will sich nicht ständig herunterziehen lassen.

Mitgefühl stärkt, statt zu schwächen.

Zu erkennen, wann sich Mitgefühl automatisch einstellt und wann es blockiert ist, kann hilfreich sein. Nicht nur für andere, sondern auch für einen selbst.

Menschen sind mal einfühlsam, mal teilnahmslos. Sie können aber nicht empathisch reagieren, wenn sie sich gestresst, in Konkurrenz und ausgelaugt fühlen.

Nimmt der Stress ab, entsteht sofort mehr Raum für Mitgefühl.

In vertrauter Gesellschaft fühlen Menschen stärker mit anderen mit – und zeigen deutlicher den eigenen Schmerz.

Der soziale Stress, den die Nähe Fremder auslöst, blockiert unsere Anteilnahme. Die »Gefühlsansteckung«, mit der wir zeigen, wie es uns geht, und spüren, was andere spüren, funktioniert mit Fremden nicht gut.

Gemeinsame Erfahrungen können in kurzer Zeit aus einem Bedrohungsszenario eine Komfortzone machen. Daraus entwickelt sich erstaunlich viel Mitgefühl.

Man empfindet mehr Mitgefühl für Menschen, die für denselben Fußballverein oder die gleiche Band schwärmen – auch wenn es Fremde sind.

Vielen Menschen fehlt Austausch, Resonanz – sei es mit anderen, in der Natur, im Gebet, der Kunst oder in der Musik.

Menschen fühlen sich schuldig, haben ein schlechtes Gewissen, weil sie zu wenig arbeiten, zu wenig kommunizieren, zu wenig entspannen und das eine vernachlässigen, während sie das andere nachzuholen versuchen.

Das Gefühl der Muße geht verloren, ebenso der Feierabend, an dem nichts mehr zu erledigen, vorzubereiten oder nachzubespochen ist.

Der Mensch ist überfordert, da sich Technik, Arbeit und Kommunikation verdichten und beschleunigen, Zeit aber eine begrenzte Ressource ist und sich nicht steigern lässt.

Da Menschen kaum noch Zeit für sich haben und das Gefühl, ihren Ansprüchen hinterherzurennen, nehmen sie sich weniger Zeit für andere, das Mitgefühl bleibt auf der Strecke.

Ein typischer Haushalt um 1900 umfasste 400 Gegenstände; heute umgeben uns 10 000 Dinge. Ein Pendler sieht auf dem Weg zur Arbeit mehr Zeitgenossen als ein Mensch im Mittelalter in seinem ganzen Leben.

Bei chronischer Überforderung geht bald nichts mehr. Innerer Stillstand, fehlende Schwingungsfähigkeit, Entfremdungsgefühle sind die Folge.

Ausgrenzung, Hilflosigkeit oder Überforderung haben enorme Auswirkungen auf die körperliche wie seelische Gesundheit.

Gefühle der Nutzlosigkeit mindern die Fähigkeit zum Mitschwingen mit anderen und beeinträchtigen die Immunabwehr. Die Neigung zu erhöhten Entzündungswerten setzt sich dauerhaft im Genom fest.

Die Strategie gegen Teilnahmslosigkeit und Abstumpfung darf nicht jene konsequente Ökonomisierung des Verhältnisses zu sich selbst sein, an dem der Patient gerade erst zerbrochen ist.

Verbrechen als »unmenschlich« zu bezeichnen zeugt von einer stillen Übereinkunft, dass Menschen anderen Menschen zwar schreckliche Dinge antun, es aber trotzdem eine Art Code gibt, was zum Wesen des Menschseins gehört und was nicht.

»Unmenschlich« bedeutet auch: ohne Mitgefühl. In das Grauen über schreckliche Taten mischt sich Entsetzen darüber, dass Menschen etwas tun, mit dem sie ihr Leben verwirken und zeigen, dass sie sich selbst nichts wert sind.