

HEYNE <

Über den Autor

Prof. Dr. med. Joachim Bauer ist Arzt, Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Sachbuch-Bestsellerautor. Für herausragende Forschung erhielt er den Organon-Preis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie. Seine Bücher thematisieren die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele («Das Gedächtnis des Körpers»), die Bedeutung der Gene («Das kooperative Gen»), die Grundlagen der Empathie («Warum ich fühle, was du fühlst», »Prinzip Menschlichkeit«), die Ursachen menschlicher Aggression («Schmerzgrenze») und die Struktur des »Selbst« («Selbststeuerung»). Zuletzt erschien im Heyne Verlag »Wie wir werden, wer wir sind«. Joachim Bauer lebt und arbeitet in Berlin.

JOACHIM BAUER

**FÜHLEN, WAS
DIE WELT FÜHLT**

DIE BEDEUTUNG DER EMPATHIE
FÜR DAS ÜBERLEBEN
VON MENSCHHEIT UND NATUR

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Autor und Verlag danken Will Steffen für die
freundliche Genehmigung zur Verwendung der Grafiken
über das Phänomen der Großen Beschleunigung.

Taschenbucherstausgabe 01/2023

Copyright © 2020 by Joachim Bauer

Copyright © 2020 by Karl Blessing Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Der Wilhelm Heyne Verlag, München,
ist ein Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Dr. Peter Hammans

Umschlaggestaltung und -illustration: DAS ILLUSTRAT, München,
unter Verwendung von Motiven

von Shutterstock.com (rangizzz, Ales Krivec, Triff)

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60639-5

www.heyne.de

*Für Henry,
meinen kleinen Enkel*

INHALT

	VORWORT ZUR TASCHENBUCHAUSGABE	9
	VORWORT	11
1	FÜHLEN, WAS DIE WELT FÜHLT? Merkmale und Voraussetzungen der Empathie	13 13
2	WIE ALLES BEGANN Über den Ursprung menschlicher Zivilisation und ihre Auswirkungen auf die Empathie	43 43
3	WIE SICH DIE ERDE FÜHLT	69
4	DIE SCHWÄCHUNG DER GESELLSCHAFT durch Narzissmus, Spaltung und Desinformation	101 101
5	LÖSUNGSWEGE Wiederentdeckung der Natur, Veränderung des persönlichen Lebensstils, Neuausrichtung der Politik	123 123
	EPILOG – LEHREN AUS EINER KRISE	153
	Dank	163
	Anmerkungen	164
	Literatur	184
	Register	205

»Empathie über die Grenzen der menschlichen Spezies hinaus, das heißt, Menschlichkeit gegenüber niederen Lebewesen, scheint eine der evolutionär spätesten moralischen Errungenschaften [des Menschen] zu sein. ... Diese Tugend, eine der edelsten, mit der Menschen ausgestattet sind, scheint sich beiläufig dadurch entwickelt zu haben, dass unsere Empathiefähigkeit empfindungsstärker wurde und sich mehr in die Breite entwickelt hat, bis sie sich auf alles ausgedehnt hatte, was empfindungsfähig ist.«

Charles Darwin, *Die Abstammung des Menschen und die geschlechtliche Zuchtwahl*, 1871¹

VORWORT ZUR TASCHENBUCHAUSGABE

Der Blick, den dieses Buch auf die Probleme der hochgradig gefährdeten Natur und auf die angespannte Situation der Menschheit wirft, ist der Blick eines Arztes. Beide – Natur und Menschheit – weisen ernste Krankheitssymptome auf und leiden. Der Patient Natur leidet an ihm zugefügten schweren Beschädigungen und am Klimawandel, der Patient Mensch(heit) wird von Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebsleiden und neuen Seuchen (Pandemien) heimgesucht. Die Leiden beider Patienten hängen zusammen, sie haben die gleiche Ursache: Den (selbst)zerstörerischen Lebensstil des Menschen.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt nicht, jedenfalls nicht alleine, auf der Darstellung der tatsächlichen Probleme (Naturzerstörung, Klimawandel, Bedrohungen der menschlichen Gesundheit, zwischenmenschlicher Hass), obwohl sich dazu in diesem Werk durchaus alle relevanten Fakten und Daten dargestellt finden. Der Schwerpunkt liegt auf den Lösungsansätzen, auf der Notwendigkeit einer anderen Lebensweise. Doch den Aufbruch zu einer Veränderung unseres Lebensstils können wir nur schaffen, wenn wir zu einer neuen, empathischen inneren Beziehung zur Welt finden.

Wenn es uns gelingt, die emotionale Entfremdung zwischen Menschheit und Natur – wenigstens in Graden – zu überwinden, werden die Verzicht, die uns zur Bewahrung der Welt

abverlangt werden, kein Leidensweg sein. Im Gegenteil, wir können dann erkennen, dass eine positive Veränderung unserer Lebensweise nicht nur die natürliche Welt zu bewahren hilft, sondern einen wesentlichen Beitrag leisten kann, um unsere körperliche Gesundheit zu schützen, unserer Psyche Gutes zu tun und unser Leben zu verlängern.

Berlin, Januar 2023

VORWORT

Die Welt steht ökologisch auf der Kippe. Darüber sind sich 97 Prozent aller wissenschaftlichen Experten einig. Menschheit und Natur verbindet eine Hunderttausende von Jahren alte, tiefe Beziehung. Die Natur überließ (und überlässt) dem Menschen ihre Pflanzen- und Tierwelt, ihre Gewässer und ihre Schönheit. Da sie uns gibt, was wir brauchen, kann man sie – aus der Perspektive unserer Wahrnehmung und vor dem Hintergrund unseres Erlebens – als empathisch bezeichnen. Empathie braucht Gegenseitigkeit, Reziprozität. Doch um diese ist es mehr als schlecht bestellt. Seit der Sesshaftwerdung und dem Eintritt des Menschen in den zivilisatorischen Prozess kam es zwischen Mensch und Natur zu einer Entfremdung.

Aus der Entfremdung droht nun ein unumkehrbarer Bruch zu werden. Wie können wir ihn verhindern? Jede Art von Motivation – auch die Motivation zu einer ökologischen Lebensweise – lässt sich nur entwickeln, wenn sie nicht von Schuldgefühlen, sondern von einem dringlichen Wunsch, von einer Art Liebe angetrieben wird. Die Motivation zu einer ökologischen Lebensweise kann daher nur dann entstehen und wachsen, wenn wir die verschüttete empathische Beziehung wiederentdecken, die uns auch heute noch insgeheim mit der Natur verbindet. Ökologisches Bewusstsein muss sich, wenn

es nachhaltig tragfähig sein soll, aus einer Haltung der Freude, nicht aus Schuldgefühlen heraus entwickeln. Wie können wir die verschüttete Empathie wiederentdecken?

Unter allen Potenzialen, die dem Menschen von der Evolution mitgegeben wurden, ist die Empathie der tiefste Erfahrungs- und der kraftvollste Handlungsraum. Empathie hat ihren Ursprung in der zwischenmenschlichen Beziehung. Sie ist keine angeborene Eigenschaft, ihr Erwerb gehört jedoch zum Entwicklungsprogramm, welches die Natur für den Menschen vorgesehen hat. Menschlichkeit entsteht – ebenso wie Unmenschlichkeit – nicht von alleine, sondern ist an bestimmte Grundvoraussetzungen geknüpft. Was im Menschen empathisches Verhalten entstehen lässt, ist selbsterlebte Empathie. Nur wem Empathie geschenkt wurde, der kann sie auch geben. Daher sollten wir versuchen, die gesamtgesellschaftlichen Empathie-Potenziale zu stärken. Wenn wir unsere Fähigkeit schulen, zu fühlen, was unsere Mitmenschen fühlen, werden wir auch die Fähigkeit stärken, zu fühlen, was die Welt fühlt.

Wenn wir die Natur als ein Gegenüber unserer Spezies sehen und die Beziehung analysieren, die uns mit ihr verbindet, dann bleiben wir einer menschlichen Perspektive im Allgemeinen und der Vernunft im Besonderen verpflichtet. Wenn wir dem Menschen die Natur als ein lebendiges, unser Dasein überwältigendes, uns empathisch zugewandtes System gegenüberstellen, dann sind es natürlich immer »nur« wir, die dieses Bild entstehen lassen. Doch wenn wir ein Momentum zur Rettung der Erde erzeugen wollen, können wir auf eine Wiederbelebung der zu Unrecht diskreditierten emotionalen Verbindung zwischen Menschheit und Natur nicht verzichten.

1 FÜHLEN, WAS DIE WELT FÜHLT?

Merkmale und Voraussetzungen der Empathie

Die Natur zu erkunden, sie richtig zu »lesen« und zu verstehen, war für den Menschen über Hunderttausende von Jahren hinweg die wichtigste aller Aufgaben. Bekanntlich hat die gesamte Menschheit einen Migrationshintergrund. In mehreren Auswanderungswellen haben die Vorfahren des modernen Menschen im Verlauf der letzten 200 000 Jahre den afrikanischen Kontinent in Richtung Mittlerer Osten verlassen, von wo aus sie Asien und Europa zu besiedeln begannen. Bis zum Beginn der Sesshaftigkeit, deren Geschichte nicht länger als etwa 12 000 Jahre zurückreicht (siehe Kapitel 2), musste der Mensch seine natürlichen Biotope ständig wechseln. Jedes Gelände war neu, konnte gefährlich oder chancenreich sein und musste hinsichtlich seiner Eignung für einen vorübergehenden Aufenthalt richtig eingeschätzt werden. Die Natur zu verstehen oder – wie es der Titel dieses Buches formuliert – zu fühlen, was die Welt fühlt, ist keine romantische Vermenschlichung, keine »Anthropologisierung«, sondern war über Zehntausende von Jahren das Kerngeschäft unserer Vorfahren. Diese Fähigkeit stellt eine einzigartige Begabung unserer Spezies dar. Dass wir sie vergessen haben oder verkommen ließen, bildet den Kern der Probleme, vor denen wir heute stehen.

Dass wir Menschen über einen langen evolutionären Zeitraum vor die Aufgabe gestellt waren, ständig neues Gelände zu erkunden, ist eines der Alleinstellungsmerkmale unserer Spezies. Zugvögel oder Wale, die saisonabhängig ihre Biotope wechseln, wandern jedes Jahr in etwa in die gleichen Destinationen aus und kehren alljährlich überwiegend an die gleichen Ausgangsorte zurück. Unsere Vorfahren dagegen mussten, wenn sie weiterzogen, ständig eine *neue* Welt entdecken. Daher ist die Verbundenheit, die sich im Laufe der evolutionären Vorgeschichte zwischen Mensch und Natur entwickelt hat, einzigartig. Diese über Zehntausende von Jahren gewachsene Verbundenheit dürfte erklären, warum eine kürzlich an Tausenden von Menschen durchgeführte wissenschaftliche Untersuchung etwas zeigte, das wir aus unserer Alltagserfahrung eigentlich längst wissen: dass wir Menschen nicht nur gegenüber unseresgleichen Einfühlung und Mitgefühl zeigen und die Bereitschaft aufbringen, für das jeweilige Gegenüber etwas zu tun. Es waren keine Esoteriker, sondern »ganz normale Menschen«, die Wissenschaftlern Auskunft darüber gaben, welches Maß an Empathie sie für ihnen unbekannte Mitmenschen, aber auch für Tiere und Pflanzen empfinden.²

Getestet wurde zum einen die Einfühlung, also die Fähigkeit, sich vorzustellen, wie ein nicht menschliches Lebewesen sich fühlt, zum anderen die Anteilnahme oder »Compassion«, also die Bereitschaft, für das Wohlergehen dieses Lebewesens etwas zu tun. Gegenüber insgesamt 52 verschiedenen Lebewesen zeigten die Versuchspersonen sowohl Einfühlung als auch Anteilnahme, allerdings – wie zu erwarten – in unter-

	Einfühlung »Empathic Perception« »Ich meine in der Lage zu sein, die Gefühle oder Emotionen dieses Lebewesens zu verstehen«		Anteilnahme »Compassionate Reaction« »Wenn es in Lebensgefahr wäre, würde ich das Leben dieses Lebewesens schonen«
Orang-Utan	0,909	Orang-Utan	0,79
Schimpanse	0,876	Mensch	0,785
Mensch	0,874	Schimpanse	0,739
Fuchs	0,863	Fuchs	0,707
Eichhörnchen	0,769	Koala	0,669
Koala	0,724	<i>Eiche</i>	0,661
Frosch	0,521	Eichhörnchen	0,597
<i>Eiche</i>	0,371	Frosch	0,560
Zebrafisch	0,370	See-Anemone	0,438
Käfer	0,326	Käfer	0,388
<i>Rosenstrauch</i>	0,246	<i>Rosenstrauch</i>	0,336
See-Anemone	0,218	Pilz	0,307
Pilz	0,152	Zebrafisch	0,288

Tab. 1: 2 347 Personen beiderlei Geschlechts mit einem Durchschnittsalter von 37,5 Jahren wurden anhand von ihnen vorgelegten Farbbildern gefragt, inwieweit sie sich in der Lage fühlten, die Gefühle oder Emotionen des ihnen gezeigten Lebewesens zu verstehen (»Empathic Perception«, hier mit »Einfühlung« übersetzt), oder inwieweit sie, vor die Wahl gestellt, bereit wären, das Leben dieses Lebewesens zu schonen (»Compassionate Reaction«, hier mit »Anteilnahme« übersetzt). Vorgelegt wurden Bilder von 52 Spezies, davon 47 Tierspezies inklusive Mensch, vier Pflanzenspezies und ein Pilz. Hier abgebildet sind nur die Werte für einige ausgewählte Spezies. Die beiden Pflanzenspezies sind hervorgehoben. »Empathic Perception« und »Compassionate Response« wurden jeweils auf einer Skala von 0 (Minimum) bis 1 (Maximum) abgebildet. Auffallend ist, dass der Mensch auf beiden Skalen nicht an erster Stelle steht (Miralles et al., 2019).

schiedlichem Ausmaß. Das Maß der Empathie war abhängig davon, wann in grauer Vorzeit sich unser eigener evolutionärer Stammbaum von dem des jeweiligen anderen Lebewesens getrennt hatte (siehe Tabelle 1 mit den Empathie-Werten gegenüber einigen ausgewählten der insgesamt 52 getesteten Lebewesen). Die Ergebnisse der hochrangig publizierten Studie zeigen, dass Menschen sowohl gegenüber Tieren als auch gegenüber Pflanzen – und hier insbesondere gegenüber Bäumen – Empathie empfinden können.

Sich in andere Lebewesen einfühlen zu können und insofern zu fühlen, was die Welt fühlt, war für unsere Vorfahren in mehrfacher Hinsicht überlebenswichtig. Nicht nur das Verhalten von Tieren musste richtig gedeutet, auch ortsgebundene Lebewesen wie Pflanzen und Bäume mussten hinsichtlich ihrer Bedeutung für den Menschen und ihres Zustandes richtig eingeschätzt werden. Die Beziehung des nicht sesshaften Menschen zur Natur beschränkte sich jedoch nicht nur auf Lebewesen. Landschaften, Berge, Täler, Wasserläufe und Seen waren – genauso wie Tiere und Pflanzen – Elemente einer ganzheitlichen, holistischen Welt, als deren Teil sich der Mensch empfand.³ Die Natur war, bevor der Mensch vor rund 12 000 Jahren mit Ackerbau und Viehzucht begann, noch kein utilitaristischer, der Ausbeutung unterworfenen Bewirtschaftungsraum. Sie war eine Lebenswelt, zu welcher der Mensch – als *ein* Akteur unter vielen – selbst gehörte. Die Natur war jedoch nicht nur *Gegenstand* menschlicher Einfühlung. Sie dürfte, so meine Hypothese, auf einer intuitiven, unbewussten Ebene auch ihrerseits vom Menschen als einfüh-

lend erlebt worden sein. Dass sie Quellen der Gefahr – Raubtiere, giftige Lebewesen wie Schlangen und Skorpione und giftige Pflanzen – beherbergte, steht dazu nicht im Widerspruch. Denn ungeachtet ihrer Gefahren war die Natur für den sammelnden und jagenden Menschen der überwölbende Lebensraum, der ihm alles, was er zum Überleben benötigte, bedingungslos gab.

Vieles spricht dafür, dass Menschen auch heute noch – in ihrem intuitiven, unbewussten Erleben – die Natur als einen empathischen Lebensraum empfinden, der uns umgibt, wie eine schwangere Frau ihr Kind umhüllt.⁴ In diese Richtung weisen die signifikant positiven Effekte auf die psychische und körperliche Gesundheit, die im Menschen durch intensives Naturerleben ausgelöst werden können (ebenso wie umgekehrt die krank machenden Effekte durch die Abwesenheit von Natur). Zu den positiven Effekten, die zahlreiche natürliche Wirkstoffe und Nahrungsmittel haben können, kommen also hoch wirksame psychische und physische Effekte hinzu, welche sich im Menschen *aufgrund der puren Präsenz der Natur, also ohne jede stoffliche Einwirkung* beobachten lassen. Starke Präsenz- oder Zuwendungseffekte auf die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen wurden bisher nur im Falle der Anwesenheit empathischer anderer Menschen beobachtet.⁵ Neuere Untersuchungen zeigen derartige Effekte inzwischen aber auch dann, wenn »nur« ein Naturerleben im Spiel ist. Daher erscheint es als naheliegend, dass die Natur – als ganzheitliches, unser Leben überwölbendes System – vom Menschen unbewusst als empathisch wahrgenommen wird. Intensive Naturerlebnisse können, wie fast jeder aus eigener

Erfahrung weiß, Gefühle tiefer emotionaler Ergriffenheit und des Staunens auslösen. In der englischen Fachliteratur wird dieses Gefühl als »Awe« bezeichnet. Wie zahlreiche neuere Studien zeigen,⁶ hat die Natur, über das »Awe« hinausgehend, positive Auswirkungen auf das seelische Befinden, auf depressive Stimmungen, auf posttraumatische und allgemeine Stress-Symptome, auf den Spiegel des Stresshormons Cortisol sowie auf die belastungsabhängige Anpassungsfähigkeit der Herzfrequenz und damit auf das Herzinfarktrisiko.⁷

Der natürliche Lebensraum dieser Erde ist in hohem Maße bedroht. Wie lässt sich angesichts der bedrohlichen ökologischen Lage, in der sich unsere Welt befindet, erklären, dass viele Menschen sich nicht wirklich angesprochen fühlen und kein oder nur geringes Engagement zeigen? An einem Mangel an Informationen kann es kaum liegen, denn ein solcher liegt nicht vor. Die wissenschaftliche Datenlage ist unter Fachleuten unumstritten und daher eigentlich klar (ich habe sie im dritten Kapitel zusammenfassend dargestellt). Wir stehen somit vor dem eklatanten Widerspruch zwischen einer *objektiv* hoch gefährlichen ökologischen Situation und einer *subjektiv* nur geringen Aktivierung der Menschheit, die weiterhin ein fahrlässiges »business as usual« betreibt. Dabei ist sie bereits jetzt vom Klimawandel heftig betroffen und wird in wenigen Jahren seine Auswirkungen noch heftiger erleben. Leider lassen sich die Motivationssysteme des Menschen durch im Vorhinein gegebene Belehrungen, Ermahnungen und durch die Hervorrufung von Schuldgefühlen nur wenig aktivieren. Was die menschliche Motivation in Gang bringt, sind positive Gefühle.

Ein besonders kraftvolles Motiv, für jemanden oder für etwas tätig zu werden, sind Gefühle der Sympathie und der Empathie. Die Auflösung des Widerspruchs zwischen der *objektiven* ökologischen Bedrohung und dem Mangel an einer angemessenen *subjektiven* Reaktion der Menschen kann daher nur gelingen, wenn wir die *Empathie*, die Menschheit und Natur einst verbunden hat, wiederentdecken und stärken. Diese Empathie hat, wie ich ausgeführt habe, eine uralte, durch die Evolution begründete Geschichte. Dass die Empathie gegenüber der Natur aus unserem Blickfeld verschwand und die Liebe einer Entfremdung gewichen ist, hat mit der Sesshaftwerdung des Menschen und der damit einhergehenden Entfremdung zwischen Mensch und Natur zu tun, die ich im zweiten Kapitel beschreibe. Wenn wir unsere gefährdete Erde vor dem ökologischen Untergang bewahren wollen, dann wird es nicht ausreichen, weiterhin nur ständig die Tatsache ihrer Gefährdung zu verkünden. Was uns, die Menschen in den westlichen Ländern, daran hindert, sich auf die anstehenden, ökologisch dringend gebotenen Veränderungen unserer Lebensweise einzulassen, ist eine tief reichende Störung unserer Empathie – und unserer »Beziehung zur Welt«, wie sie der Soziologe Hartmut Rosa in seinem Standardwerk *Resonanz* benennt.

Ihre Herkunft verdankt die Empathie, wie bereits Charles Darwin erkannte, dem menschlichen Zusammenleben. Nur wer – insbesondere in den Jahren der Kindheit – selbst Empathie empfangen hat, kann sie in sich entwickeln und an andere weitergeben. Zwischenmenschliche Empathie und die Empathie zwischen Mensch und Natur stehen in wechselseitigem Zusammenhang. Das Maß der in einer Gesellschaft

vorhandenen Empathie bestimmt, ob die in ihr lebenden Menschen fühlen, was die Welt fühlt. Umgekehrt beschädigt eine Gesellschaft, die sich von der Natur entfremdet hat, ihr eigenes Empathie-Potenzial. Wir brauchen Gesellschaften, in denen Empathie wachsen kann und in denen sich bereits vorhandene Empathie-Potenziale entfalten können. Fühlen zu können, was andere fühlen, ist eine der herausragendsten Eigenschaften des Menschen.⁸ Empathie war das evolutionäre Erfolgsticket unserer Spezies. Hinter dieses evolutionäre Erbe sollten wir nicht zurückfallen.

Wie also ist es – angesichts einer am Rande des ökologischen Abgrunds stehenden Welt – um unsere tatsächliche Bereitschaft bestellt, zu fühlen, was die Welt fühlt? Im *ersten* Kapitel werde ich mich mit dem Ausgangspunkt menschlicher Empathie, also mit dem einzelnen Menschen befassen. Welche Rolle spielt die soziale Verbundenheit für den einzelnen Menschen, für die Entwicklung seines »Selbst« und für seine Identität? Was wissen wir über die Beziehungen, die den Einzelnen mit Gemeinschaften verbinden, denen er angehört – oder nicht angehört? Gegenstand des *zweiten* Kapitels wird die Geschichte der Sesshaftwerdung und der Bewirtschaftung der Natur durch den Menschen sein, die erst vor 12 000 Jahren ihren Anfang nahm. Die zivilisatorische Entwicklung, die der Sesshaftwerdung folgte, hat sowohl den Menschen als auch die Natur an gefährliche Abgründe herangeführt. Der unserer heutigen Zivilisation drohende Kollaps wäre, wenn wir ihn nicht zu verhindern vermögen, nicht der erste. Es waren durchweg Störungen des natürlichen, ökologischen Gleichgewichts, die den großen Kulturen der Mensch-