

Frau Prof. Dr. Tania Singer spricht im Spektrum der Mediation 79/2020 über Empathie. Die wesentlichen Erkenntnisse habe ich für Sie zusammengefasst.

(Neu-)Definition von Empathie, Mitgefühl und kognitive Perspektivenübernahme

Empathie, Mitgefühl und kognitive Perspektivenübernahme machen als Dreiklang das aus, was wir umgangssprachlich als „mitfühlend“ oder „empathisch“ sich und anderen Menschen zuschreiben. Doch die alltäglichen Begriffe beinhalten mehr! Die Neurowissenschaft unterscheidet drei neuronale Netzwerke und damit drei Arten von Empathie, wobei die Begriffe Empathie und Mitgefühl neu definiert werden.

Empathie bezieht sich auf eine emotionale Resonanz. Gefühle der anderen werden mitgefühlt. Z.B. wird bei Leid mit geleidet. Allgemein ist Menschen aber bewusst, dass die Gefühle vom Gegenüber stammen, und sie nur mitfühlen. Eine ungesunde Form der Empathie ist die „Emotionale Ansteckung“. Dann wird der Stress des anderen zum eigenen Stress, dem sogenannten „Empathischen Stress“, eher anzufinden in helfenden Berufen.

Mitgefühl motiviert die Nächstenliebe anderen zu helfen, sie zu unterstützen. Z.B. ist Fürsorge eine Reaktion auf Mitgefühl. Das heißt, Mitgefühl versucht eine Lösung und Abhilfe zu finden. Insofern ist es wichtig, von der Empathie ins Mitgefühl gehen zu können, damit Empathischer Stress verhindert wird.

Kognitive Perspektivenübernahme bezieht sich nicht, wie die anderen beiden Parts auf soziale Gefühle, sondern auf die Fähigkeit, sich in anderer Gedankengänge hineinzuversetzen. Auf einer abstrakten Ebene werden Glaubenssätze, Ansichten, Gedanken des anderen verstanden, auch wenn diese nicht mit eigenen konform sind. Im Fokus steht hier die sachliche Betrachtung.

Empathie ist kontextabhängig. Leidet jemand, der nicht zur eigenen Gruppe gehört, kann die Empathie blockiert sein und Gefühle wie Schadenfreude sind möglich. Bei z.B. Mobbing haben die Mobbingbeteiligten jegliches Mitgefühl für die Mobbingbetroffenen verloren.

Auf die Frage, ob Empathie, Mitgefühl und kognitive Perspektivenübernahme erlernbar sind, antwortet Frau Fr. Prof. Dr. Singer mit einem Ja; durch Meditationen und mentale Übungen.