

Ein Stück Schokolade

Perspektiven zu Empathie und Mitgefühl

Dorothee Bürgi

Empathie und Mitgefühl sind Fähigkeiten der Person. Sie sind uns gegeben, sie zeichnen das Humane aus und sie ermöglichen ein wärmendes und respektvolles Miteinander. Empathie als Brücke zum Anderen und Mitgefühl als das Auffinden des Anderen in der Begegnung brauchen den Dialog nach außen und nach innen. Um mitfühlen zu können, muss man sich selbst auch fühlen können. Der Artikel schließt mit Betrachtungen zur spirituellen Dimension von Mitgefühl, als das über uns Hinausweisende hin auf einen umfassenden Horizont für Humanität.

Der Empathiebegriff – ein Spiegel der *Conditio humana*

Der Empathiebegriff hat im Verlauf seiner Geschichte unterschiedliche Herleitungen erfahren und wird heute noch in seiner Bedeutung verschieden aufgefasst. Das macht die inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Thema einerseits nicht einfach und steht andererseits in einem gewissen Widerspruch zur Alltagserfahrung, dass die meisten Menschen intuitiv wissen, was Empathie bedeutet. Je nach Akzentuierung des Begriffs stehen hinter dem Verständnis von Empathie philosophische, psychologische, soziologische, neurowissenschaftliche oder auch religions- und kulturwissenschaftliche Entwürfe. Wie die einzelnen Disziplinen Empathie auffassen zeigt, wie ganzheitlich oder fragmentiert der Mensch in der jeweiligen Lehre verstanden wird. So gesehen ist die Auseinandersetzung mit dem Empathiebegriff auch eine Debatte zur *Conditio humana*. Im Folgenden wird einigen Stationen der Begriffsbildung von Empathie nachgegangen.

Adam Smith (1723–1790) beschreibt in seiner *moral-sense*-Theorie das Einfühlungsvermögen als wichtige Fähigkeit für das moralische Handeln. Entgegen Kants oder Descartes' Auffassung, wonach vernunftgeleitetes Handeln von Verstand und Ratio ausgeht, führt Smith in seinem Hauptwerk »Theorie der ethischen Gefühle« (1759/2010) die Bedeutung von Empathie und Sympathie ein. Ethik muss auf den Grundlagen von Gefühl und Vernunft aufbauen. »Das Verständnis reicht oft viel weiter als der Verstand«, sagt Marie von Ebner-Eschenbach treffend, denn stimmige Entscheidungen sind vom Gefühl getragen, vom Gespür geleitet, vom Verstand bestätigt – und von der Gesellschaft gezügelt (Längle 2012). Rudolf Hermann Lotze (1817–1881) und Theodor Lipps (1851–1914) legten den Grundstein dafür, dass Empathie in der Psychologie und der Soziologie heute ein stehender Begriff ist. Im späteren Verlauf wurden auch Kognition und Handeln mit in die Bedeutung des Begriffs aufgenommen. So verschob sich der Akzent von Empathie als subjektiv-emotionale Resonanz hin zu seiner erweiterten Bedeutung als Resonanzphänomen in sozial-interaktiven Bezügen (vgl. Fülling 2013).

Daraus sind weitere Differenzierungen hervorgegangen, unter anderem die Unterscheidung zwischen kognitiver und emotionaler Empathie, ausgehend von der Annahme, dass Empathie und Mitgefühl keine Emotionen sind, sondern Reaktionen auf die Emotion eines anderen Menschen. »Kognitive Empathie lässt uns erkennen, was ein anderer fühlt. Emotionale Empathie lässt uns fühlen, was der andere fühlt, und das Mitleiden bringt uns dazu, dass wir dem anderen helfen wollen« (Ekman 2007, S. 249). Biologische Erklä-

rungen dazu liefern die Neurowissenschaften mit ihren Erkenntnissen über die Spiegelneuronen, die die Fähigkeit haben, beim Betrachter einer Situation die gleichen Aktivitätsmuster (Gefühlsregungen) im Gehirn auszulösen wie beim Betroffenen selbst. Prägend für das heutige Verständnis von Empathie in der Psychologie war Carl Rogers. Weil zwischen dem kognitiven Verstehen einer Situation und dem intuitiven Erfassen des Wesentlichen ein fließender Übergang ist, nennt er es das einführende Verstehen – der inneren Welt des Anderen ein vertrauensvoller Gefährte sein (Biermann-Ratjen et al. 1979).

Dass Denken und Fühlen nicht getrennt voneinander sind, liegt allein schon in der Tatsache begründet, dass der Mensch als Träger des Gedankens immer auch leiblich zugegen ist. Heidegger

hat den Begriff des »herzhaften Denkens« geprägt, eine Haltung, in der Denken und Fühlen keine Dualität darstellen, sondern die Offenheit für die Begegnung mit dem Anderen – ihn antreffen im Leid wie auch in der Freude. Dieses Verständnis stellt Empathie in einen Horizont, der weit über eine emotional-kognitive Perspektivenübernahme hinausgeht und transzendenten Charakter hat. Die Theologin Elisabeth Naurath bezeichnet Empathie als Mitgefühl (mitfühlende Empathie), das emotionale Betroffenheit und eine mitfühlende Reaktion auf die Notlage des Anderen auslöst (vgl. Fülling 2013). Sie nennt es zugewandte Barmherzigkeit, basierend auf dem christlichen Ethos der Nächstenliebe – Mitgefühl als Ausdruck von Solidarität im Leiden des Anderen und dem persönlich getragenen Anliegen, das zu tun, was notwendig ist und

»Das Mitfühlen mit allen Geschöpfen ist es, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht« (Albert Schweitzer).

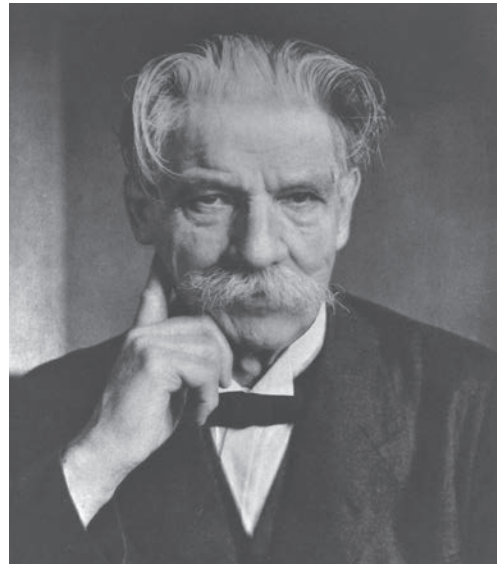


notwendend sein kann. »Das Mitfühlen mit allen Geschöpfen ist es, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht«, sagt Albert Schweitzer.

Zuwendung – die Brücke zum Leben

Mitfühlen kommt von Fühlen. Gefühle sind die spontane Antwort darauf, was die Situation mit uns macht. Sie zeigen an, welche Bedeutung eine Sache oder ein Vorkommnis für die eigene Lebendigkeit und Lebenskraft hat. Aus den Sinneseindrücken erwachsen Gefühle und das Empfinden, ob das Wahrgenommene förderlich und nährend ist für das Leben (Längle 2010). Trifft das Gegenteil zu, macht es schlechte Gefühle. Als Menschen sind wir immer fühlend zugegen. Wo kein Gefühl ist, findet kein Leben statt, denn Leben spiegelt sich immer im Gefühl. In einem existentiellen Verständnis sind Gefühle das Wahrnehmen von Lebensrelevantem (Längle 2010). Gefühle stehen in unmittelbarer Verbindung mit Werten, denn wo ein Gefühl ist, ist auch ein Wert dabei. In der Freude ist etwas Wertvolles dabei, in der Trauer ist ein Wertverlust dabei, in der Aggressivität ist ein Wert in Gefahr. Ohne Wert entsteht kein Gefühl und umgekehrt: Wenn etwas Wert hat und es mich in meinem Leben erreicht, ist es ein Gefühl. »Das Gute steht in Verbindung mit mir. Es berührt mich«, sagt Romano Guardini über die Werte (1931, S. 16).

Um mit dem Leben und dem des Anderen gefühlsmäßig in Verbindung zu stehen, braucht es Zuwendung, das heißt die Offenheit und die Bereitschaft, sich berühren zu lassen, Beziehung aufzunehmen, sich und dem Anderen Zeit zu geben, Nähe zuzulassen und sich dem Anderen – körperlich, seelisch und geistig – zu widmen. Zuwendung ist deshalb weitaus mehr als Präsenz oder Aufmerksamkeit (der kognitive Aspekt der Zuwendung); in der Zuwendung schaffen wir Resonanzbereitschaft – ich öffne mich für die Gefühle zwischen uns und schenke Gefühl und Mitfühlen. Zuwendung braucht Voraussetzungen (Längle 2016):



Albert Schweitzer, Porträt um 1950 / akg-images

1. *Die Fähigkeit und die Bereitschaft, Beziehung aufzunehmen:* Beziehung bedeutet, ein Gefühl haben für den Anderen und zugleich für sich selbst. Beziehung ist die verbindende Brücke und der schützende Rahmen, um in der Haltung der Achtsamkeit für sich und den Anderen das Verbindende zu fühlen. In der Beziehungslosigkeit findet kein Wertelerleben statt (Längle 2016).
2. *Sich Zeit nehmen:* Zeit ist ein Indikator für innerliche Zugewandtheit. Ohne Zeit gibt es keine gelebte Beziehung, weil Zeit ermöglicht, dass die Wirkung, die der Andere auf mich hat und die ich auf ihn habe, sich entfalten kann.
3. *In die Nähe gehen:* Nähe wollen, Nähe zulassen, Nähe auch ertragen können und dabei die Fühlung zu sich halten. Ohne Nähe kann keine Berührung stattfinden und umgekehrt: Ohne Berührung und inneres Bewegtsein kann es einem nicht »warm werden ums Herz«.

Um mit dem Anderen fühlen zu können, muss man sich selbst auch fühlen können. Wenn der Umgang mit Menschen in Krise, Leid und Trauer

belastet oder auslaugt, ist nicht Abgrenzung das Mittel, sondern die Zuwendung zu sich selbst. Um Außenbeziehungen gut leben zu können, braucht es nicht nur ein Einfühlen zum Anderen, es braucht auch eine innere Be-Fühlung zu sich selbst. Man will fühlen, wie der Andere fühlt, aber das eigene Fühlen und das Eigene fühlen, darf man nicht aufgeben.

Mitgefühl – die Teilhabe am Leben

In der buddhistischen Tradition entsteht Mitgefühl aus dem Gewahrwerden des Leids des Anderen, verbunden mit dem Wunsch, dass alle Lebewesen frei sein mögen von Leid und Schmerz. In dieser Tradition ist Mitgefühl auch das Gefühl – das freudige Gefühl – einer tiefen Verbundenheit. Es entsteht aus der Freude und dem Wunsch, dass jedes Lebewesen diese Verbundenheit spüren möge, statt in Angst und Isolation zu leben. »Mitgefühl wächst in uns, wenn wir sehr wohl wissen, wie die Energie der Liebe überall um uns verfügbar ist, aber dann doch mit ansehen müssen, wieviele Menschen einsam sind« (Salzberg 1999, S. 164). So steht Mitgefühl manchmal auch für die Fähigkeit auszuhalten, dass man nichts tun kann, außer die Menschen in ihrer Not liebend anzunehmen.

Mitgefühl ist Lebensaffirmation, ist ein Ja zum Leben, eine Liebe zum Leben und die Teil-Habe am Leben, auch wenn es sich von seiner schwierigen Seite zeigt:

Herr S. steht am Kiosk und kauft Schokolade. Er bezahlt und nimmt das Wechselgeld und das freundliche Lächeln der Verkäuferin entgegen, so wie es er jeden Nachmittag tut. Mit einem kurzen Dank verabschiedet er sich, verlässt den Laden, überquert die Straße und betritt das Haus auf der gegenüberliegenden Seite. Es ist die »Sonnenwiese«, ein Heim für Menschen mit Mehrfachbehinderung, das seit fünf Jahren das Zuhause seiner Frau ist. Bei einer Knieoperation kam es zu einem Narkosezwischenfall, von dem Frau S. schwere

Schädigungen des Gehirns davongetragen hat. Seither ist sie auf eine 24-Stunden-Pflege angewiesen. Nach einer kurzen Unterhaltung mit dem Pflegepersonal betritt Herr S. das Zimmer und setzt sich neben den Lehnstuhl, in den seine Frau gebettet ist. Ihr Kopf ist durch die starken Muskelverspannungen schräg nach oben gerichtet – der Blick scheint ins Leere zu gehen. Sprechen kann Frau S. nicht. Liebevoll streicht ihr Herr S. über die Wange, greift in die Tasche und holt die Schokolade hervor, die er für sie gekauft hat. Vorsichtig entfernt er das Stanniolpapier, bricht ein Stück ab, legt es ihr in den geöffneten Mund – und teilt mit seiner Frau die Süße des Lebens.



Dorothee Bürgi, PhD, studierte Psychologie mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie an der Hochschule für Angewandte Psychologie in Zürich und promovierte an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien; Tätigkeit als Dozentin, Coach und Trainerin. Vortrags- und Publikationstätigkeit im Bereich Leadership, Coaching und Healthcare; Inhaberin der Dorothee Bürgi Consulting GmbH in Zürich.

E-Mail: info@dorothee-buergi.ch
Website: www.dorothee-buergi.ch

Literatur

- Biermann-Ratjen, E.-M.; Eckert, J.; Schwartz H.-J. (1979). Gesprächspsychotherapie. Verändern durch Verstehen. Stuttgart.
- Ekman, P. (2007). Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren München u. a.
- Fülling, C. (2013). Theologische Wirtschaftsethik der Empathie. Grundlagen, Neuakzentuierung, Perspektiven zur Bedeutung von Empathie für moralisches Handeln als Beitrag im wirtschaftsethischen Diskurs und für Bildungsprozesse. Dissertation, Universität Bochum.
- Guardini, R. (1931). Das Gute, das Gewissen und die Sammlung. 2. Auflage. Mainz.
- Längle, A. (2010). Gefühle – erwachtes Leben. Zur Begründung und Praxis der existenzanalytischen Emotionstheorie. In: Existenzanalyse, 27, 2, S. 59–71.
- Längle, A. (2012). Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Zur Praxis der realen Freiheit. In: Existenzanalyse, 29, 2, S. 15–30.
- Längle, A. (2016). Existenzanalyse. Zugänge zur existentiellen Psychotherapie. Wien.
- Salzberg, S. (1999). Ein Herz so weit wie die Welt. Freiamt.
- Smith, A. (1759/2010): Theorie der ethischen Gefühle. Neu hrsg. von H. D. Brandt. Hamburg.