

EMPATHIE: Ich verstehe, wie du tickst

Wer sich in andere Menschen hineinversetzen, ihre Gefühle und Beweggründe nachvollziehen kann, gilt als empathisch. Ein Kompliment, denn die Fähigkeit zur Empathie ist wertvoll in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Was früher als sogenannter Soft Skill angesehen und als „weibliche Eigenschaft“ belächelt wurde, steht heute hoch im Kurs: die Empathie. Empathische Menschen gelten als aufmerksam und rücksichtsvoll, als gute Zuhörer:innen mit Einfühlungsvermögen und Sensibilität für die Gefühle und Gedankengänge anderer. Wer die Fähigkeit zur Empathie hat, ist klar im Vorteil, denn in unserem Alltag

begegnen uns regelmäßig Situationen, in denen Empathie wichtig ist. Konflikte in der Partnerschaft lassen sich leichter lösen, wenn wir Probleme oder Ängste der Partnerin oder des Partners verstehen, im Job hilft die Fähigkeit zur Empathie beispielsweise, das Arbeitsklima zu verbessern, die Kooperationsbereitschaft von Mitarbeiter:innen zu erhöhen und Missverständnisse zu minimieren.

In die Wiege gelegt

Ein Grundpotenzial für empathisches Verhalten ist wohl jedem Menschen angeboren, denn die Fähigkeit, nachzuempfinden und zu beobachten, hat es uns im Laufe der Evolution ermöglicht, schneller zu lernen und uns zu entwickeln. Schon Neugeborene reagieren auf soziale Reize, weil sie auf sozialen Kontakt angewiesen sind: Ein Baby schreit, wenn andere Babys schreien. Die Ausprägung und Weiterentwicklung von Empathie beginnt in der Regel aber zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr, wenn Kinder die Handlungen und Gefühle anderer nachvollziehen und mitfühlen können. Wie einfühlsam sie reagieren, hängt entscheidend davon ab, was sie bei Erwachsenen – insbesondere ihren Eltern – beobachten. Die Fähigkeit zur Empathie eines Erwachsenen ist also eng verbunden mit der eigenen Kindheit und den erlebten Erfahrungen.

Differenzierte Betrachtung

Empathie ist also eine ausschließlich positive Eigenschaft? Nein, sagen Forscher:innen wie die Psychologin





POTENZIAL AUSBAUEN

Wer die eigene Empathiefähigkeit im positiven Sinne trainieren möchte, findet hier ein paar Tipps:

- + **Aktiv zuhören:** Versuchen Sie, andere ausreden zu lassen. Unterstützung bei schwierigen Themen ist besser als aktives Beraten.
- + **Nehmen Sie sich Zeit, und seien Sie offen für andere.**
- + **Versuchen Sie, vorurteilsfrei auf andere zuzugehen.**
- + **Gründe verstehen.** Fragen Sie nach: „Warum machst du das so?“, „Wie triffst du deine Entscheidungen?“, „Warum ist dir das wichtig?“
- + **Lernen Sie Ihre eigenen Gefühle besser kennen, indem Sie Ihre Gefühlsregungen beobachten und versuchen, Auslöser zu verstehen. So werden Sie auch sensibler für die Gefühle anderer.**

und Neurowissenschaftlerin Prof. Dr. Grit Hein von der Universität Würzburg: „Zwar wird Empathie zumeist mit etwas Gutem gleichgesetzt, aber das ist nicht zwangsläufig so. Ich versetze mich in eine andere Person hinein, ich fühle mit dieser Person. Was ich dann damit tue, ist der zweite Schritt. Ich kann mich auch in jemanden hinein fühlen und dieses Wissen dann verwenden, um ihm zu schaden oder wehzutun. Das sehen wir beispielsweise in dysfunktionalen Partnerschaften.“

Neben der Fähigkeit, mitzufühlen, müssen wir die Gefühle anderer auch verstehen – und können uns dann entscheiden, wie wir handeln: etwa ob wir jemanden in den Arm nehmen, ihm oder ihr Hilfe anbieten oder aber eine

vermeintliche Schwäche ausnutzen. Zur Unterscheidung der Komponenten spricht man auch von emotionaler, kognitiver und sozialer Empathie. Die US-amerikanischen Psychologen John D. Mayer und Peter Salovey führten dafür im Jahr 1990 den Begriff der „emotionalen Intelligenz“ ein.

Sind wir heute weniger empathisch?

„Grundsätzlich sind wir heutzutage genauso empathiefähig wie vor zwanzig, fünfzig oder hundert Jahren“, so Prof. Dr. Hein. „Aber wir reagieren natürlich auf unsere Umwelt. Werden zunehmend sehr antisoziale Verhaltensweisen geduldet und teilweise auch vorgelebt – beispielsweise in den sozialen Netzwerken –, dann kann das Empathie unterbinden.“

Auch für sich sorgen

Wenn Sie immer nur für andere da sind, können Ihre eigenen Bedürfnisse und Sorgen unbemerkt untergehen. Ein gutes Maß an Selbstfürsorge ist deshalb wichtig, um mitfühlen zu können, ohne sich selbst zu überfordern.



Prof. Dr. rer. nat. Grit Hein, Professorin für Translationale Soziale Neurowissenschaften an der Universität Würzburg.