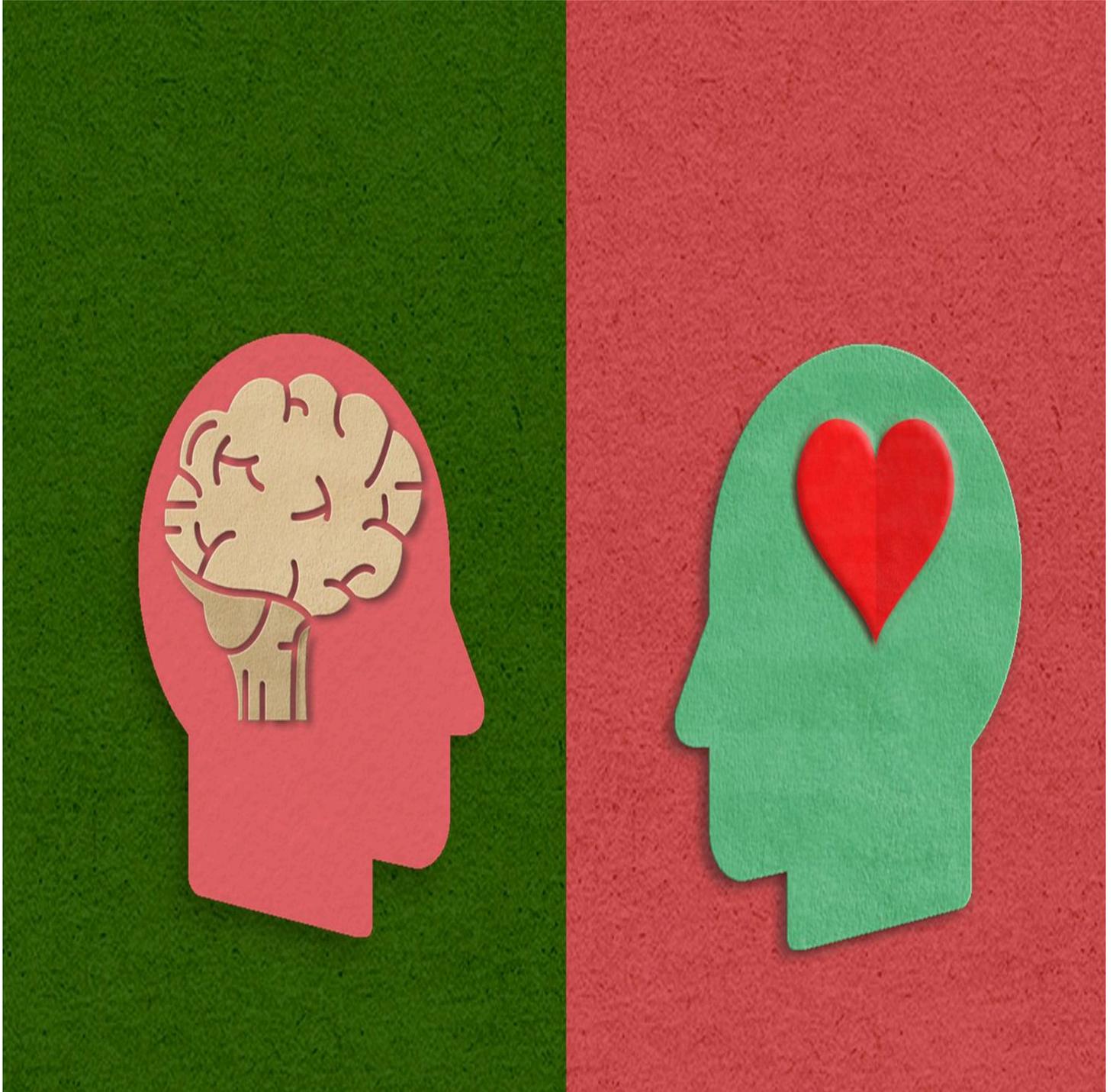


Wissen &gt; Was die Forschung über unser Mitgefühl weiß



Um die Gefühle und Absichten eines Gegenübers zu entschlüsseln, konzentrieren wir uns vornehmlich auf seine Worte – und auf das Gesicht. Selbst feinste Regungen können wir spontan entschlüsseln

© Carolina Yepes Jiménez / Getty Images

### EINFÜHLUNGSVERMÖGEN

## Lässt sich Empathie beeinflussen? Was die Forschung über unser Mitgefühl weiß

Damit das Gute im Menschen gedeihen kann, kommt es vor allem auf eine geistige Fähigkeit an: Empathie. Kinder müssen erst lernen, was es bedeutet, sich in ein Gegenüber einzufühlen. Und auch bei Erwachsenen, so zeigt neuere Forschung, scheint die Gabe veränderlicher zu sein als lange gedacht

von Daniela Lukaßen-Held und Sebastian Witte

25.03.2024, 08:00 • 4 Min.

**W**ohl keine Fähigkeit prägt das menschliche Miteinander so sehr wie unser Einfühlungsvermögen – die Empathie. Sie schließt die Kluft zwischen dem Ich und den anderen. Denn ohne sie würden wir nur unsere eigenen Empfindungen spüren, wären kaum in der Lage, emotionale Beziehungen aufzubauen – und lebten gewissermaßen in innerer Isolation.

Erst unser Einfühlungsvermögen versetzt uns in die Lage, das Gemüt eines Gegenübers zu erfassen, den Schmerz nachzuempfinden, den ein trauernder Freund erlebt, uns mit jemandem zu ärgern, der wütend auf seinen Vorgesetzten ist. Mit anderen Worten: Empathie ist der Schlüssel zu fremden Gefühlswelten. Erst sie erlaubt es uns, die Bedürfnisse unserer Mitmenschen zu erkennen und auf sie einzugehen.

So fundamental ist diese Gabe, dass Evolutionsbiologen in ihr ein Erbe der Urgeschichte sehen. Sie gehen davon aus, dass sich Empathie (in ersten Formen) schon vor Jahrmillionen entwickelt hat – und dementsprechend fest in unseren Genen verankert ist. In welchem Maß wir imstande sind, empathisch zu reagieren, scheint uns allerdings nicht allein in die Wiege gelegt zu sein. Neuere Forschungen deuten vielmehr darauf hin, dass die Fähigkeit sich zeitlebens mehr oder weniger stark entfaltet – und damit flexibler ist als lange gedacht. Welche Faktoren aber beeinflussen unser Vermögen, mitzufühlen? Und können wir selbst in höherem Alter noch lernen, empathischer zu sein?

### **Babys können noch nicht zwischen sich und anderen unterscheiden**

Um den Antworten auf diese Fragen näher zu kommen, lohnt es, sich zu vergegenwärtigen, dass das Einfühlungsvermögen von Geburt an auf einem Lernprozess beruht. Denn wenn Menschen auf die Welt kommen, können sie zwar instinktiv ihr eigenes Befinden zum Ausdruck bringen. Säuglinge rümpfen etwa die Nase oder schauen ihre Eltern mit weinerlichem Blick an. So können die Bezugspersonen die Bedürfnisse ihres Kindes unmittelbar verstehen und darauf eingehen.

Die Kleinen vermögen zunächst aber noch nicht zwischen ihren eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen zu unterscheiden. Auch wenn dies manchmal den Anschein hat. Ein Beispiel: Beginnt ein Baby in der Krabbelgruppe zu weinen, hat dies häufig zur Folge, dass alle anderen Babys mit in das Gebrüll einstimmen. Was als empathische Reaktion interpretiert werden könnte, beruht jedoch auf unbewusster Gefühlsansteckung: Emotionen anderer nehmen Neugeborene gleichsam als ihre eigenen wahr.

Erst im Alter von etwa zwei Jahren entwickeln Mädchen und Jungen ein Ich-Bewusstsein. Und damit die Voraussetzung, sich selbst von einem Gegenüber abzugrenzen. Nun beginnen sie allmählich, die Emotionen anderer zu deuten, deren Freude und Schmerz, Wohlbehagen und Angst. So zucken Kleinkinder zusammen, wenn sie sehen, dass ein Spielgefährte Kummer hat, und versuchen ihn zu trösten, indem sie ihm zum Beispiel eines ihrer Spielzeuge bringen.

### **Alles eine Frage der Perspektive**

Um sich vollends in andere hineinversetzen zu können, um das nachzuvollziehen, was in einem Kameraden vor sich geht, ist schließlich "Theory of Mind" nötig. So nennen Psychologinnen und Psychologen die Fähigkeit, fremde Perspektiven zu übernehmen. Und diese entwickeln Kinder erst im Alter von etwa vier Jahren. Das zeigen unter anderem verschiedene Experimente, die als "False-Belief-Tests" bekannt sind.

Typischerweise verläuft ein solcher Test wie folgt: Kinder sehen dabei zu, wie eine Spielpuppe etwa Süßigkeiten findet, zum Beispiel in einer Tasche. Dann verlässt die Puppe kurz den Raum, der Versuchsleiter nimmt die Süßigkeiten aus der Tasche und steckt sie in eine Kiste. Wo würde die Puppe nach den Süßigkeiten suchen, wenn sie zurück in den Raum kommt? In der Tasche oder in der Kiste? Erst, wenn es den Mädchen und Jungen gelingt, die Perspektive der Puppe einzunehmen, die nicht wissen kann, dass die Süßigkeiten in ihrer Abwesenheit an einem anderen Ort versteckt wurden, verfügen sie über Theory of Mind. Sind sie zu Empathie fähig.

Die Entwicklung ihres Einfühlungsvermögens folgt gleichsam der Entwicklung der eigenen Identität. Mit der Zeit begreifen Heranwachsende immer besser, was in ihren Mitmenschen vorgeht. Mit sieben Jahren ist die Empathie vieler Kinder so weit

herangereift, dass sie sogar erkennen, wenn Eltern oder Geschwister versuchen, ihre Gefühle vor ihnen zu verbergen. Sie spüren zum Beispiel, wenn ihre Mutter traurig ist, dies aber nicht zeigen möchte.

### **Manche sind mitfühlender, andere weniger**

Allerdings entwickelt sich die Gabe nicht bei jedem Kind gleich. Zwar treiben Gene die nötigen neuronalen Verschaltungen im Gehirn unweigerlich voran, doch die Vernetzung der Nervenzellen wird auch von elterlicher Fürsorge beeinflusst. Mangelnde Aufmerksamkeit, Vernachlässigung oder gar Misshandlungen führen mitunter dazu, dass Kinder – nicht zuletzt aus Schutz vor seelischem Schmerz – emotional stark abtumpfen.

Die gute Nachricht lautet: Das Gehirn ist selbst in späteren Jahren noch plastisch, bleibt empfänglich für Veränderungen. In einer bemerkenswerten Untersuchung haben Forschende der Chinesischen Akademie der Wissenschaften in Peking nun herausgefunden: Davon kann auch unser Einfühlungsvermögen profitieren.

In einem Experiment schauten Probandinnen Videos an, in denen zu sehen war, wie anderen Schmerzen zugefügt wurde. Danach sollten sie auf einer Skala von null bis 100 bewerten, wie sehr sie beim Betrachten der Clips mit den Malträtierten mitfühlten. Auch die Hirnaktivität der Beobachterinnen wurde mithilfe eines Magnetresonanztomographen aufgezeichnet.

Erwartungsgemäß konnten manche den Schmerz besser nachempfinden, andere ließ er nahezu kalt. Doch diese Einschätzung änderte sich, als die Beobachterinnen erfuhren, wie andere Versuchsteilnehmerinnen ihr Mitgefühl bewertet hatten. Präsentierte man ihnen sehr empathische Bewertungen, tendierten sie in einem weiteren Versuchsdurchlauf dazu, ebenfalls mitfühlender zu reagieren. Umgekehrt verminderte sich ihr emotionales Verständnis beim Betrachten der Videos, wenn sie zuvor mit eher wenig empathischen Reaktionen konfrontiert wurden. Man könnte sagen: Sie verlernten dadurch ein Stückweit ihre Fähigkeit, den in den Videos festgehaltenen Schmerz mitzufühlen.

### **Auch in den Gehirnen zeigt sich ein Wandel an Empathie**

Tatsächlich waren die veränderten Angaben nicht bloß Resultat von Konformitätsdruck: Die Versuchsteilnehmerinnen passten ihre Bewertungen also nicht allein deshalb an, um etwa zu gefallen oder ja nicht aus der Reihe zu fallen. Vielmehr ließ sich ihre veränderte Wahrnehmung auch anhand ihrer Gehirnaktivität belegen. Und zwar konnten die Wissenschaftler Veränderungen in genau jenen Arealen feststellen, die mit dem Aufkeimen von Empathie in Verbindung stehen. Mehr noch: Die beobachteten Veränderungen entsprachen ziemlich genau jenen Vorhersagen, die die Forschenden zuvor mithilfe eines mathematischen Modells errechnet hatten.

So spricht vieles dafür, dass sich das tatsächliche Einfühlungsvermögen der Probandinnen, ihre Fähigkeit, den Schmerz der anderen mitzuempfinden, im Laufe des Experiments geändert hatte. Ein Ergebnis mit Tragweite. Schließlich legt es nahe, dass es nicht zuletzt an unserem Umfeld hängt, an den empathischen Reaktionen unserer Kolleginnen und Freunde, Partnerinnen und Nachbarn, wie ausgeprägt unser eigenes emotionales Verständnis ist.

"Uns muss klar sein, dass ein Mangel an Empathie, sei es in einer Firma oder im privaten Umfeld, zum Verlernen von Empathie führen kann", fasst Grit Hein, Professorin für Translationale Soziale Neurowissenschaften am Universitätsklinikum Würzburg und Mitautorin der Studie, die Erkenntnisse zusammen. "Umgekehrt können wir Empathie erhöhen, wenn es uns gelingt, ein Klima zu schaffen, indem Empathie gelebt und gezeigt wird."

So gesehen ist Mitgefühl kein einmal erworbener, statischer Wesenszug. Sondern eine Fähigkeit, die sich beeinflussen und trainieren lässt – wenn man der Studie folgt, am direktesten durch simple Beobachtung. Ein guter Grund mehr, sich überall dort, wo es möglich ist, aktiv und sichtbar für gegenseitige Achtung einzusetzen. Dafür, dass Menschen ihrer intuitiven Anteilnahme Ausdruck verleihen können. Denn im besten Falle gelingt es dann auch den weniger empathischen Zeitgenossen etwas leichter, ihr eigenes Ich in einem fremden Gegenüber zu erkennen.

**#THEMEN** Gehirn • Gefühle • Entwicklung

## MEHR ZUM THEMA



NEURALINK

Revolution oder Marketingbluff? So bewerten Fachleute Elon Musks Hirn-Implantat



INTELLIGENZFÖRDERUNG

Was Kinder brauchen, um ihr geistiges Potenzial voll auszuschöpfen



MENTALE GESUNDHEIT

Wie wir das Gehirn im Alltag gezielt fördern und schützen können



WAHRNEHMUNG

Verzerrte Wirklichkeit: Woher weiß ich, was real ist?



SCHULE

Wie Lernstoff ins Gedächtnis gelangt – und warum Wiederholung so wichtig ist



INTERVIEW

"FUTURE BRAINS"

Gedächtnisweltmeister: Wie trainiere ich mein Gehirn - Herr Konrad?



INTERVIEW

INFORMATIONSETHIK

Gehirnchips von Elon Musk: Wie gefährlich sind solche Implantate?



LOBOTOMIE

Tiefe Schnitte ins Gehirn: Wie ein Nervenarzt mit dem Eispickel heilen wollte

NATURERFAHRUNG

## Vom Glück, Vögel zu beobachten: Warum mich Neuntöter und Schneehuhn faszinieren



QUIZ

GENETIK

## Was wissen Sie über Zwillinge?



FRANKREICH

## Durchatmen in der Bretagne: Acht Ideen für Unternehmungen

8 Bilder



QUIZ

METALL

## Was wissen Sie über Kupfer?



QUIZ

WINTER-WISSEN

## Mythen rund um Schneeflocken: Was stimmt und was stimmt nicht?





QUIZ  
QUIZ  
**Testen Sie Ihr Wissen über Milch**

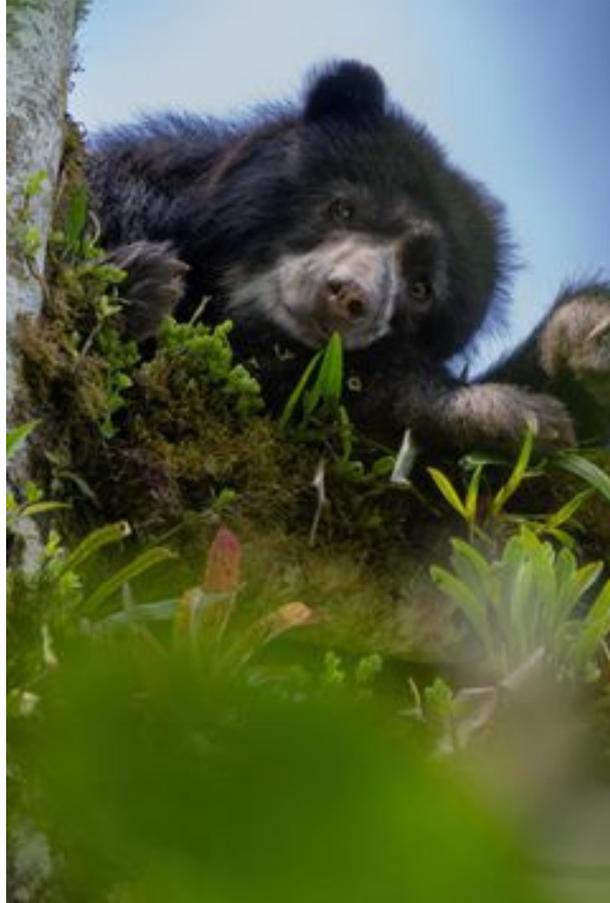
---

## EMPFEHLUNGEN DER REDAKTION



### RISKANTER FRÜHLING

Peter Wohlleben erklärt, warum für Pflanzen jetzt die gefährlichste Zeit des Jahres beginnt



### SÜDAMERIKA

Süß – und räuberisch: Andenbären sind die großen Unbekannten aus dem Nebelwald



### KÖRPER

Die Wissen: ten Bewegu

---

## WEITERE INHALTE

## ARCHIVE

---

**NACH OBEN**

