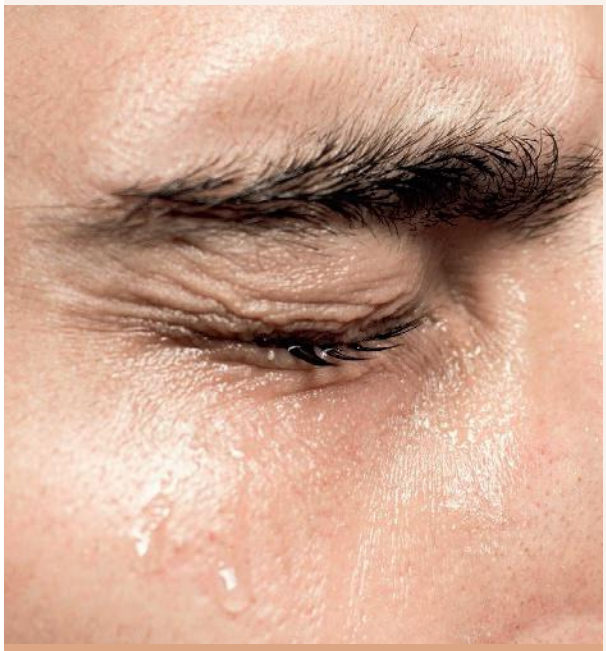
Der Gesellschafts-Kleister

Empathie kann Menschen verbinden – aber auch überfordern. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, woher sie kommt und wie sie funktioniert.

TEXT *Emily Bartels*



AUTSCH! Andere Menschen weinen zu sehen, kann richtig wehtun

GETEILTE FREUDE ist doppelte Freude. Dafür sorgt unter anderem das „Kuschelhormon“ Oxytocin

Was tun Sie, wenn vor Ihnen auf der Straße eine Person in Tränen ausbricht? Gehen Sie hin? Oder wechseln Sie lieber die Straßenseite? So viel vorweg: Egal wie Sie reagieren, Sie fühlen mit. Gegen diesen biologischen Automatismus können Sie sich gar nicht wehren. Doch warum berühren uns die Gefühle anderer manchmal unmittelbar – und manchmal kaum? Was entscheidet darüber, ob wir uns auf andere zubewegen oder uns zurückziehen? Hinter all dem steckt die Kraft der Empathie, die Lebewesen bereits vor Millionen von Jahren entwickelten. Sie ist eine evolutionäre Urgewalt und zugleich eine Frage der Moral, über die in Klassenzimmern, Büros und an Stammtischen diskutiert wird. Nur durch Empathie können wir friedlich in einer Gesellschaft zusammenleben. Das macht sie auch für Wissenschaftlerinnen wie Grit Hein so spannend. „Empathie gilt als Klebstoff, der unsere Gesellschaft zusammenhält“, sagt sie. Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin forscht an der Universität Würzburg und hat einige erstaunliche Erkenntnisse über Empathie gewonnen – dazu später mehr.

Laut Definition beschreibt Empathie die Fähigkeit, die Gefühle anderer wahrzunehmen und mitzufühlen. Werden wir Zeuge von Freud oder Leid anderer Lebewesen, reagiert unser Körper fast so, als würden wir die Gefühle selbst erleben: Die Herzfrequenz erhöht sich, der Hautleitwert steigt, und bestimmte Hirnareale werden aktiviert. All das geschieht, noch bevor wir bewusst auf die Situation reagieren. Im Alltag geraten die Begriffe Empathie, Mitleid und Mitgefühl manchmal durcheinander. Grit Hein und ihre Kollegen verstehen unter Empathie und Mitleid das Gleiche – in ihrer Arbeitssprache Englisch wird beides mit dem Wort „Empathy“ bezeichnet. „Mitleid ist jedoch eigentlich kein guter Begriff“, sagt Grit Hein, „denn Empathie kann man auch bei positiven Ereignissen fühlen.“ Der Begriff „Mitgefühl“ beschreibt den Moment, wenn Empathie den Wunsch auslöst, der leidenden Person zu helfen.

Selbstverständlich ist das jedoch nicht. „Empathie ist erst einmal neutral, etwas, das mir passiert“, sagt Grit Hein. Es komme darauf an, wie Menschen sie umwandeln: Der Wunsch zu helfen, ist ein Weg. Wegschauen ein anderer. Empathie kann auch genutzt werden, um andere zu manipulieren: „Das geschieht häufig in dysfunktionalen Paarbeziehungen“, sagt Grit Hein, „jemand ist perfekt in der Lage zu verstehen, wie es dem Gegenüber geht, und nutzt dieses Wissen für seine Zwecke.“

Ich fühle, was du fühlst

Generell ist also jeder gesunde Mensch in der Lage, Empathie zu fühlen – aber erst ab einem gewissen Alter. Babys kommen ohne Empathie auf die Welt. Sie verfügen jedoch über eine Art Vorstufe, die soziale Ansteckung. „Babys spiegeln die Gefühle anderer, aber ihnen ist noch

SPIEGEL MICH! Kinder lernen Empathie ab zwei Jahren – wenn man es ihnen vormacht

SOZIALER KITT Ohne Empathie wäre der Mensch ein einsamer Einzelkämpfer

nicht klar, dass die Zustände, auf die sie reagieren, nicht die eigenen sind", erklärt Grit Hein. Die Fähigkeit, das eigene Selbst von anderen zu unterscheiden, ist eine Voraussetzung, um sich in andere empathisch einzufühlen. Kinder entwickeln sie ab dem zweiten Lebensjahr – aber nur, wenn ihr Umfeld es vormacht. „Wir wissen, dass kleine Kinder Empathie von ihren Bezugspersonen lernen können", erklärt Grit Hein, „mich hat interessiert, ob das für Erwachsene ebenfalls gilt."

Um das herauszufinden, zeigte sie Frauen Filme von Händen, denen leichte, aber unangenehme Schmerzen zugefügt wurden. Danach sollten die Probandinnen bewerten, wie sehr sie mit der Person in dem Video gelitten hatten. Anschließend wurden sie mit den Bewertungen von andereren, ihnen unbekannten Probandinnen konfrontiert. Hier manipulierte die Studie bewusst: Den Frauen wurde jeweils suggeriert, andere Probandinnen hätten empathischer oder weniger empathisch als sie selbst reagiert. Als die Frauen weitere Videos bewerten sollten, passten sie ihre Empathie an die Reaktion der anderen Person an. Das Team um Grit Hein konnte durch MRT-Aufnahmen und mathematische Lernmodelle belegen, dass die Frauen diese „neue" Empathie nicht nur imitierten, sondern erlernt hatten. Grit Hein fasst zusammen: „Empathie ist ansteckend. Es hat Einfluss auf meine Empathiefähigkeit, ob ich mich in einem empathischen oder nichtempathischen Umfeld befinde. Das gilt für die Familie und die Arbeit ebenso wie für zufällige Begegnungen auf der Straße."

Andere Studien zeigten, dass geliebte Menschen und prominente Personen einen Empathievorschuss erhalten, ebenso wie Menschen, mit denen wir uns aufgrund von Ähnlichkeiten identifizieren. Auch das Narrativ spielt eine Rolle: Personen, die ein Unglück scheinbar zufällig und unverdient ereilt, bemitleiden wir mehr als Menschen, die es – völlig subjektiv – „verdient" haben könnten. Einmal empfundene Empathie scheint die Verbindung zwischen Menschen zu stabilisieren. Das konnte Grit Hein in einer weiteren Studie zeigen: Wer eine andere Person leiden sieht und daraufhin Empathie für sie aufbaut, behält diese bei – auch wenn es der Person wieder gutgeht. Für das Zusammenleben im eigenen Umfeld oder in der Gesellschaft können wir daraus lernen: Empathie entwickelt sich in Spiralen. Sie kann wachsen und sich ausbreiten, je mehr Menschen empathisch handeln. Und sie kann langsam verschwinden, wenn ihr kein Raum gegeben wird.

Wer Gutes tut, dem geht es gut?

Die Vorteile des Mitgefühls liegen auf der Hand: Es macht das Leben von leidenden Menschen besser, wenn sie Trost erfahren. Und auch die Helfenden können von ihrer eigenen Empathie profitieren. Die Psychologin Majlinda Zhuniq von der Universität Mannheim hat ▸

ANSTECKEND Empathie überträgt sich von Mensch zu Mensch durch bloße Beobachtung

HERZERGREIFEND Mitleid fühlen wir automatisch – Helfen ist eine bewusste Entscheidung

durch eine Metaanalyse von 40 Studien herausgefunden: Mitgefühl macht glücklich. Die Befragten, die sich als besonders empathisch erleben, sind insgesamt zufriedener mit ihrem Leben, fühlen eine stärkere Zugehörigkeit zur Gemeinschaft und sind sogar körperlich fitter als weniger empathische Personen. Wer tröstet, unterstützt oder Probleme löst, beruhigt sein eigenes Stresssystem.

Doch einfach mehr Empathie zu fordern, reicht nicht aus. Denn: Zu viel Empathie kann richtig wehtun. Wenn Menschen Zeuge von physischen Schmerzen werden, feuern bei ihnen die Hirnareale, die für das eigene Schmerzempfinden zuständig sind. Wer die Gefühle anderer sehr intensiv aufnimmt, erlebt häufig Stress oder den Wunsch, sich zurückzuziehen. Eine Studie von britischen und chinesischen Forschern aus dem Jahr 2025 weist darauf hin, dass stark empathische Personen eher unter psychischen Problemen wie Angststörungen und Depressionen leiden. Besonders wenn Menschen sich dem Leid anderer gegenüber hilflos fühlen, kann Empathie zum Rückzug führen. Statt Nähe zu erzeugen, schafft sie dann Distanz. Das erklärt, warum Menschen Leid auch ausblenden können. Manche tun es, um sich zu schützen. Andere, um handlungsfähig zu bleiben. Rettungskräfte oder medizinisches Personal zum Beispiel könnten ihre Arbeit nicht verrichten, wenn sie jegliche Not von Opfern und Patienten mitfühlen würden. Auf der anderen Seite dürfen sie auch nicht abstumpfen. Grit Hein und ihr Team versuchen deshalb, aus ihren Forschungserkenntnissen Empfehlungen abzuleiten, wie Empathie im klinischen Alltag gefördert werden kann, ohne das Personal zu überfordern.

Kann man Empathie trainieren?

Die eigene Empathie wird also stark durch äußere Umstände beeinflusst. Aber kann man sie auch bewusst trainieren? Ja, das geht, sagt Grit Hein. Eine Methode: achtsam sein. Sich in kleinen Momenten bewusst fürs Hinschauen entscheiden. Wer das geübt hat, kann sich in einem weiteren Schritt fragen: Möchte ich helfen? Auch hier kann man sich kleine Aufgaben stellen, die wenig Überwindung kosten. Je mehr man das Gefühl hat, etwas bewirken zu können, desto eher lässt man sich auf empathische Empfindungen ein. Doch dafür muss eine Grundvoraussetzung gegeben sein: Nur wer in einem guten mentalen Zustand ist, hat die Kapazitäten, sich den Sorgen anderer zu widmen. Ohne Selbstfürsorge keine Empathie. „Wenn wir uns wirklich mit anderen Menschen verbinden möchten, sind wir gut beraten, auf uns selbst aufzupassen“, sagt Grit Hein. Das kann heißen, die schlechten Nachrichten aus der Welt ab und zu auszublenden, sich schönen Dingen zu widmen – und sich auch mal nur um sich selbst zu kümmern. ▸

EMPATHIE - AHA!

Was die Wissenschaft über diese wichtige Empfindung weiß

Fische fühlen mit

Zebrabärblinge, die verängstigte Artgenossen beobachteten, verfielen ebenfalls in Schockstarre. Danach zeigten sie ein Verhalten, das als Trösten interpretiert werden könnte. Das ergab eine Studie des portugiesischen Gulbenkian-Forschungsinstituts von 2023.

durex®

GLÜCKSRAD DREHEN[1] UND DIE MAGIE VON 37 GRAD ERLEBEN

[2]

MEHR ERFAHREN

[1] **Teilnahmebedingungen:** Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter:innen der Reckitt Gruppe und Dirk Rossmann GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Aktionszeitraum: 06.04.2026-03.05.2026. Der Kauf eines Durex Intensity Produktes (gestickerte Aktionsware mit Gewinncode) ermöglicht eine zusätzliche Gewinnchance. Gewinner:innen werden per Zufall ermittelt und direkt nach Teilnahme informiert. Alle Informationen zum Gewinnspiel sowie die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie über den QR-Code oder online unter **www.durex-festival.de**

Gewinnmöglichkeiten: 4x2 Festival Tickets, einen von vielen Partnergutscheinen (z. B. Pixum) oder Durex Merchandise-Artikel im Wert von bis zu 15€.

[2] Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

Tierische Komplizen

In Experimenten befreiten Ratten und Raben ihre tierischen Kollegen aus engen Gefängnissen – obwohl sie selbst keinen Nutzen davon hatten.

Oxytocin macht Männer sensibler

Mitgefühl ist stark mit dem Hormon Oxytocin verknüpft. Männliche Probanden, die es über ein Nasenspray einnahmen, fühlten deutlich mehr Empathie. Das zeigten Forscher aus Cambridge und Bonn schon im Jahr 2010.

Künstliche Empathie

Entwickler versuchen, künstlicher Intelligenz Empathie beizubringen – mit Erfolg. In einer Studie der University of Toronto aus dem Jahr 2025 sollten Krebspatienten schriftliche Antworten von Ärzten und Chatbots bewerten: Die Chatbots schnitten deutlich besser ab.

Eiskalt erwischt

Bei Menschen mit Persönlichkeitsstörungen – wie Psychopathen und Narzissten – ging man lange davon aus, dass sie keine Empathie empfinden könnten. Heute weiß die Forschung, dass sie die Gefühle anderer sehr wohl verstehen – und für Manipulationen nutzen. Man spricht hier auch von „kalter Empathie“. ●

Fotos: Getty Images (5); stocksy.com (4); Adobe Stock (2); mauritius images; plainpicture
Icon: Getty Images

Anzeige

GREENDOOR
Naturkosmetik

Hinter den besten Deos der Welt stehen geniale Erfinderinnen

... wie Sabine Puchmayr, Gründerin von GREENDOOR Naturkosmetik. Als examinierte Krankenschwester liegt ihr natürliche Hautpflege am Herzen. Ihre bahnbrechendste Entwicklung sind die natürlichen Deodorants der Marke GREENDOOR. So wirksam, dass sie sogar konventionelle Deodorants überbieten können.

✓ Wissenschaftlich getestet
auf Wirksamkeit & Hautverträglichkeit
✓ Millionenfach bewährt
✓ Ohne Aluminium-Salze

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.