

Hintergrund | 04.08.2017

SOZIALPSYCHOLOGIE

Schattenseiten des Mitgefühls

Empathie hat ein blendendes Image: Sich in andere hineinzusetzen, gilt als Grundlage von Fairness und Hilfsbereitschaft. Einige Forscher zweifeln allerdings an dieser Sichtweise.

<http://www.spektrum.de/news/empathie-laesst-uns-unklug-entscheiden/1485565>

von [Steve Ayan](#)



© hanohiki / Getty Images / iStock
(Ausschnitt)

Im September 2015 ging ein Bild um die Welt. Nicht etwa, weil es so schön anzuschauen ist, sondern im Gegenteil, weil es fast jedem, der es betrachtet, unweigerlich Tränen in die Augen treibt. Aufgenommen hat es die Fotografin Nilüfer Demir am Strand nahe Bodrum in der Türkei. Es zeigt einen toten Jungen, den dreijährigen Aylan Kurdi, der auf der Flucht vor dem Krieg in Syrien im Mittelmeer ertrank und an Land gespült wurde.

Dieses Bild weckt Empathie pur. Die Tragik von Aylans kurzem Leben, der Schmerz der Hinterbliebenen (nur der Vater überlebte das Kentern des Flüchtlingsboots, Aylans Bruder und seine Mutter starben ebenfalls) kriechen einem buchstäblich unter die Haut. Das verdeutlicht, was empathisches Mitgefühl oft ausmacht: **Es ist längst nicht immer angenehm, sondern kann regelrecht weh tun, gerade beim Anblick fremden Leids.** Und wir können uns ihm oft kaum verschließen, es überkommt uns einfach – es sei denn, wir sehen weg.

Anzeige

AUF EINEN BLICK

ZU VIEL DES GUTEN

1 Gemäß der Empathie-Altruismus-Hypothese, die seit

Empathie hat einen exzellenten Ruf. Viele halten sie für die **Voraussetzung von Hilfsbereitschaft und Fairness** schlechthin. Nur wer mit anderen mitfühlen könne, bringe die nötige Motivation auf, um ihnen in der Not beizustehen. Rationale Argumente allein, etwa hinsichtlich der Vorteile gegenseitigen Helfens, genügten dafür nicht.

den 1980er Jahren unter Psychologen populär ist, steigert das Mitfühlen mit anderen unsere Fairness und Hilfsbereitschaft.

2 Empathie fördert jedoch auch das Ausgrenzen und Abwerten von Menschen, die nicht zur eigenen Gruppe zählen. Zudem lässt uns die emotionale Ansteckung mitunter unklug entscheiden.

3 Eine aktuelle Forscherdebatte über den Wert der Empathie zeigt, dass wir unser Talent zum Einfühlen für unterschiedliche Zwecke einsetzen – darunter auch moralisch fragwürdige.

Als "Empathie-Altruismus-Hypothese" ging diese Sichtweise in die Sozialwissenschaften ein. Einer ihrer Wortführer, der Psychologe C. Daniel Batson von der University of Kansas, hatte bereits in den 1980er Jahren in seinem berühmten Elaine-Experiment gezeigt, dass wir für andere eher Partei ergreifen, wenn wir uns mit ihnen verbunden fühlen. Batson gab Studierenden eine Beschreibung ihrer (fiktiven) Kommilitonin Elaine zu lesen. Die Skizze war mal sehr persönlich gehalten, mal nüchtern und distanziert. Anschließend sahen die Probanden, wie Elaine im Rahmen eines Experiments schmerzhafte Elektroschocks erhielt.

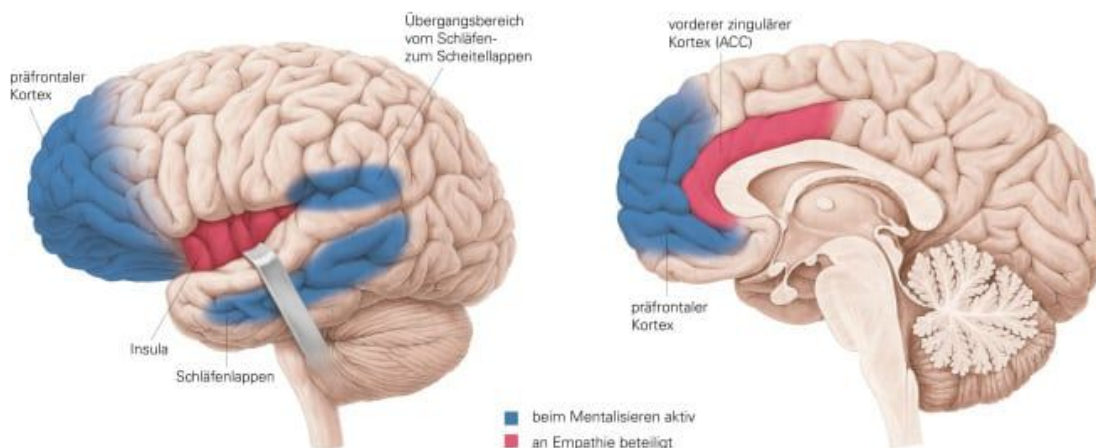
Bei geringer emotionaler Verbundenheit sprach sich nicht einmal jeder Fünfte dafür aus, ihr Leid zu lindern. Unter denen, die den persönlich gefärbten Text gelesen hatten, waren es dagegen mehr als 80 Prozent. Der Mangel an Mitgefühl ließ sich wettmachen, als Batson die Probanden vor die Wahl stellte, entweder selbst statt der jungen Frau das Experiment fortzusetzen oder weitere acht Bestrafungsrunden am Bildschirm mitzuverfolgen. Nun wollten immerhin knapp zwei Drittel helfen – freilich ohne Elaines Platz einzunehmen.

Batson wertete diese Vermeidung eigenen Unbehagens als Egoismus. Doch ironischerweise steckt auch dahinter Empathie – besser gesagt der Versuch, sie abzuwehren. Jeder, der schon einmal den Blick von einem Bettler mit offener Wunde oder Amputationsstumpf abwandte, kennt das Phänomen: Manchmal handeln wir gerade deshalb moralisch fragwürdig, weil wir das Mitfühlenmüssen nicht ertragen.

Batson wertete diese Vermeidung eigenen Unbehagens als Egoismus. Doch ironischerweise steckt auch dahinter Empathie – besser gesagt der Versuch, sie abzuwehren. Jeder, der schon einmal den Blick von einem Bettler mit offener Wunde oder Amputationsstumpf abwandte, kennt das Phänomen: Manchmal handeln wir gerade deshalb moralisch fragwürdig, weil wir das Mitfühlenmüssen nicht ertragen.

Berufsrisiko "empathischer Stress"

Solchem empathischen Stress sind Menschen in helfenden Berufen wie Ärzte, Therapeuten oder Sozialarbeiter besonders häufig ausgesetzt. Man verlangt von ihnen wie selbstverständlich, dass sie sich in Leid geplagte einfühlen und an ihrem Schicksal Anteil nehmen. Identifizieren sie sich allerdings zu sehr damit, produziert das "Mit-Leiden". Im schlimmsten Fall kann dies Gleichgültigkeit und Zynismus fördern.



Gedankenlesen, Empathie und Wohlwollen

Empathisches Mitfühlen ist nicht die einzige Möglichkeit, sich in andere hineinzusetzen und sie zu verstehen. Wissenschaftler unterscheiden davon zum Beispiel die eher kognitiv ausgerichtete Theory of Mind (kurz: ToM), auch Mentalisieren genannt. Gemeint ist damit das Denken über das Denken anderer – etwa Schlussfolgerungen darüber, was ein Gegenüber weiß, beabsichtigt oder wie wir es beeinflussen können.

Dieser gedankliche Perspektivwechsel lässt sich vom emotionalen Einfühlen auch neurophysiologisch unterscheiden: Während das Mentalisieren vor allem Regionen im Stirnhirn wie den präfrontalen Kortex, im Schläfenlappen sowie im Übergangsbereich vom Schläfen- zum Scheitellappen beansprucht, wird empathisches Mitfühlen hauptsächlich von der Inselrinde (Insula) sowie vom vorderen zingulären Kortex vermittelt (siehe Hirngrafiken).

Außerdem ist Empathie auch nicht damit zu verwechseln, seinen Nächsten mit liebevollem Wohlwollen (englisch: loving compassion) zu begegnen. Bei dieser in der fernöstlichen Meditationspraxis verbreiteten Haltung geht es darum, dem anderen Gutes zu wünschen und ihm beizustehen, ohne sich selbst mit ihm zu identifizieren. Besonders in helfenden Berufen im sozialen oder medizinischen Bereich ist es wichtig, auf diese Grenze zu achten. Wie Studien zeigen, löst Empathie häufig negative Emotionen beim Mitfühlenden aus - distanziertes Wohlwollen dagegen bringt eine bedingungslos positive Einstellung mit sich.

Tania Singer vom Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften ließ mit ihrer ehemaligen Doktorandin Olga Klimecki Probanden zwei Meditationsformen üben: Beim Empathietraining sollten sich die Teilnehmer intensiv vorstellen, selbst in der Lage eines anderen zu stecken, und dessen Gefühle möglichst genau nachvollziehen. Bei dem anderen Meditationsstil, dem der "liebenden Güte", galt es hingegen, uneingeschränkt zugewandt und freundlich auf den anderen zu reagieren.

Bereits nach wenigen Übungswochen berichteten die Versuchspersonen über recht unterschiedliche Gefühle beim Betrachten von Filmen, in denen Menschen in Not zu sehen waren. Die Teilnehmer der Empathiegruppe empfanden deutlich mehr eigene Bedrückung angesichts des gezeigten Leids, wohingegen jene, die sich auf gütige Zugewandtheit konzentriert hatten, meist positiv gestimmt blieben.

Bei einem anschließenden Computerspiel erwiesen sich Letztere zudem als hilfsbereiter. Offenbar, so das Resümee der Forscherinnen, fördert liebevolles Wohlwollen den Impuls, altruistisch zu handeln, stärker als das bloße Hineinversetzen in andere.

Empathischer **Stress kann aber auch jedermanns Hilfsbereitschaft im Alltag dämpfen**. Überfordert uns die Anteilnahme am Schicksal anderer, so blenden wir deren Pein oft kurzerhand aus und fühlen uns nicht mehr verantwortlich. Die **Flüchtlingswelle** im Sommer 2015 hob solche Reaktionen hier zu Lande auf die politische Agenda. Das anfangs starke Mitgefühl für die **Hilfesuchenden** aus Syrien und anderen Krisenherden schlug damals binnen weniger Wochen in den Ruf nach Abschottung und einem Ende des Zustroms um.

Solche Beispiele offenbaren die Schattenseite der Empathie. Einige Forscher wie der Psychologe Paul Bloom von der Yale University in New Haven (USA) wenden sich inzwischen dezidiert gegen das positive Image des Mitgefühls. "Against Empathy" – "Wider die Empathie" – heißt sein Ende 2016 erschienenes Buch.

Laut Bloom macht uns Mitgefühl oft blind dafür, wo unsere Hilfsbereitschaft am sinnvollsten angebracht wäre. Das Bild eines einzelnen Gewaltopfers rühre uns stärker als etwa alle Hiobsbotschaften in Sachen Klimawandel. Dabei sei Letzterer unterm Strich mit deutlich mehr Opfern verbunden und müsse dringender angegangen werden als ein individuelles Schicksal, so schlimm dieses auch sein mag. Zudem wecke Empathie häufig Zustimmung für (echte oder vermeintliche) Underdogs, in deren Lage wir uns hineinversetzen. Davon profitierte vermutlich selbst der krasse politische Außenseiter Donald Trump bei der US-Präsidentenwahl 2016. Bei seinen betont emotionalen Auftritten inszenierte er sich als aufrechter Kämpfer in einer korrupten Politarena – und je mehr er angefeindet wurde, desto stärker wurde sein Rückhalt beim Wahlvolk.

Ein Werkzeug für Psychopathen

Der Germanist und Kognitionsforscher Fritz Breithaupt geht noch einen Schritt weiter. Er glaubt nicht nur, dass uns Empathie vom moralisch besten oder vernünftigen Handeln ablenken kann. Sie sei mitunter sogar ein Werkzeug des Bösen. Zum Beispiel, wenn ein Sadist sich am Leiden seines Opfers labt, gerade weil er sich so gut in dieses einfühlen kann. Viele Psychopathen litten nicht, wie es landläufig heißt, unter zu wenig Empathie, sondern an einer krankhaften Sucht danach.

In vielen Lebensbereichen, so Breithaupt, seien negative Auswüchse der Empathie zu beobachten. Manche Menschen wie Behinderte oder Kranke würden regelrecht in eine Opferrolle gedrängt, damit jene, die mit ihnen mitfühlen, sich am eigenen Gutmenschenum erfreuen könnten. Der Drang nach Empathie, die uns moralisch erhebt, zementiere hier die missliche Lage anderer. Überbehütende Helikoptereltern bedienten unbewusst ebenfalls dieses Muster: Sie provozieren das Leiden ihrer Kinder oder bestärken sie darin, um sich als Retter und Trostspender selbst aufzuwerten.

Aus Breithaupts Sicht hilft Empathie zunächst denen, die sie empfinden. "Sich in andere einzufühlen, erweitert die eigenen emotionalen Möglichkeiten", erklärt er. Was man damit anfangs, sei keineswegs klar. Man könne sie ebenso gut zu altruistischem wie zu egoistischem, ja Menschen verachtendem Handeln benutzen.



© iStock / olya steckel
(Ausschnitt)

© iStock / olya
steckel

(Ausschnitt)

Trump-Rede

Donald Trumps Auftritte während des Präsidentschaftswahlkampfes 2016 spalteten die Amerikaner. Wurde er von manchen gar aus Mitgefühl mit einem politischen Underdog gewählt?

Fest steht: Ohne Empathie sinkt unsere Bereitschaft, anderen zu helfen, oft rapide. Wie Tania Singer vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig in einer bildgebenden Studie von 2006 zeigte, genügt es dafür schon, dass sich andere in einem Laborszenario unfair verhalten: So litten Probanden im Hirnscanner mit Übeltätern weniger mit, wenn diese im Anschluss mit einer Nadel traktiert wurden. Das Zingulum, das solche empathischen Reaktionen vermittelt, blieb dann weniger aktiv – und zwar insbesondere bei männlichen Versuchsteilnehmern. Frauen machten ihre Empathie dagegen weniger vom Verhalten des anderen abhängig.

Menschen, für die wir kaum oder gar keine Empathie aufbringen, etwa weil uns ihr Denken oder ihre Lebensweise fremd sind, werden offenbar leicht zu Sündenböcken. Mit wem wir nicht mitfühlen, der ist uns suspekt. Das bestätigt eine Vielzahl sozialpsychologischer Studien. Für Mitglieder der eigenen Gruppe, ob Familie, Sportverein oder Nation, bringen wir meist mehr Mitgefühl auf als für andere. Empathie gegenüber Dritten zu evozieren oder aber sie zu unterbinden, ist daher ein wirksames Mittel zur Ideologisierung. Das lässt sich bei vielen autokratischen Regimen der Welt beobachten.

Empathie macht die Welt nicht besser, sondern im Gegenteil schlechter

Natürlich kann Empathie moralisches Handeln fördern. Das bestreiten auch Bloom und Breithaupt nicht. Doch das sei nur die halbe Wahrheit. Mitgefühl ist nicht per se gut oder schlecht; es kommt ganz darauf an, wie man es einsetzt.

Der Psychologe Michael Inzlicht von der University of Toronto hält ebenfalls wenig davon, unser Empathievermögen zu verklären. Es sei weder Garant für Glück und Weltfrieden noch emotionale Selbstbereicherung. "Empathie ist eine Wahl, die wir treffen oder nicht", schreibt Inzlicht mit seinen Kollegen Daryl Cameron und William Cunnigham in einem Beitrag zu der aktuellen Debatte. Die drei Forscher wenden sich darin gegen die Kritik, Empathie verenge unseren Blick stets auf singuläre Ereignisse. Laut Inzlicht und seinen Kollegen hängt dies vielmehr vom Kontext ab – etwa von der Motivation des Betroffenen.

In einer Studie gab ein Team um Inzlicht Probanden Berichte über Flüchtlingskinder aus dem Südsudan zu lesen. Darin war entweder von einem oder von acht Kindern die Rede, gefolgt von einem Spendenaufruf. Unter dem Druck, spenden zu sollen, fiel die Empathie der Teilnehmer für ein einzelnes Kind in der Tat stärker aus als für die Gruppe. Nicht jedoch, wenn keine finanzielle Unterstützung gefragt war: Nun erregten mehrere Schicksale größeres Mitgefühl.

Auch wie wir Empathie grundsätzlich bewerten, bestimmt mit darüber, wie viel wir davon aufbringen: Wie Psychologen um Carol Dweck von der Stanford University zeigten, reagieren Menschen im Schnitt empathischer, wenn sie diese Fähigkeit für flexibel halten. Erscheint sie ihnen dagegen als ein fester Charakterzug, geizen sie eher damit. Vermutlich, weil ihnen das Verhalten dann weniger verwerflich vorkommt, nach dem Motto: Ich kann nichts dafür, ich bin nun einmal so.

Unstrittig ist, dass wir unser Mitgefühl sehr wohl steuern und dosieren. Dieses Empathie-Management untersuchten Forscher in zahlreichen Arbeiten. In einer aktuellen Übersicht beschreiben Cameron, Inzlicht und Cunnigham eine Reihe von Einflussfaktoren – angefangen bei der Identifikation mit einer Gruppe über finanzielle Motive bis hin zu dem Versuch, die eigene Stimmung und den Selbstwert zu heben. Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt der ideale Wert des Mitgefühls: Wir zeigen es oft nur deshalb, weil es uns selbst in einem guten Licht dastehen lässt.

Gerade weil Empathie so stark moralisch besetzt ist, wird in der Öffentlichkeit häufig mehr davon gefordert oder umgekehrt ihr Niedergang beklagt. Als Beleg führen Kritiker gern eine große Metastudie aus dem Jahr 2011 an: Sozialpsychologen um Sara Konrath von der University of Michigan werteten dafür 72 Forschungsarbeiten mit knapp 14 000 Teilnehmern aus, die zwischen 1979 und 2009 erschienen waren. Über diesen Zeitraum sanken demnach die Empathiewerte im "Interpersonal Reactivity Index" (IRI), einem Fragebogen, der verschiedene Dimensionen prosozialer Einstellungen misst.

Mitgefühl bekunden heißt nicht, es auch zu empfinden


Die Krux daran: In den untersuchten Arbeiten ging es nicht um empathisches Verhalten, sondern nur um die Selbstauskünfte von Probanden. Es wurde also nicht betrachtet, wie gut sich die Betroffenen faktisch in ihre Nächsten einfühlten und wie das ihr Handeln beeinflusste; lediglich, wie sie sich selbst beschrieben, war von Interesse. Nun ist ein gewisser Hang zur Selbstdarstellung und zum Egoismus heute sicher eher salonfähig als noch in den

1970er Jahren. Empathie zu bekunden, ist aber längst nicht das Gleiche, wie sie real zu empfinden oder entsprechend zu agieren.

Dies offenbart ein Grundproblem der Debatte. Der Begriff "Empathie" wird heute sehr unscharf für alles Mögliche verwendet: Gemeinsinn und Wir-Gefühl, Imitation und Modelllernen, [gedanklicher Perspektivwechsel und emotionale Anteilnahme, Spiegelung und Resonanz](#) und vieles mehr. Im Kern beschreibt Empathie ein spontanes Mitvollziehen dessen, was andere fühlen: Jemand lächelt, und seine Freude steckt mich an; ein anderer weint, und ich werde prompt selbst betrübt. Dieser Mechanismus schafft Verbundenheit, stiftet Gemeinschaft. Wohl deshalb wird Empathie oft als Gegensatz zu selbstbezogenem, egoistischem Handeln verstanden – ganz so, als ob beides nicht zusammenginge.

Es gibt nur eine Wurzel des Bösen: Mangel an Empathie

"Es ist unsinnig, Egoismus und Empathie gegeneinander auszuspielen", erklärt dagegen der Philosoph Michael Pauen. Ihm zufolge brauchen wir nicht nur beides; das eine ist ohne das andere sogar undenkbar. Wenn von unseren sozialen Fähigkeiten die Rede ist, denken wir oft allzu einseitig an selbstloses Teilen und Wir-Gefühl. Allerdings, so Pauen: "Sozial ist auch die Fähigkeit, andere zu durchschauen, sie heranzukommandieren, für unsere Zwecke einzusetzen oder sie gegebenenfalls hinters Licht zu führen."



Digitalpaket:
**MENSCH UND
GESELLSCHAFT 1**

Das könnte Sie auch interessieren:
[Spektrum.de](#)
[Digitalpaket: Mensch und Gesellschaft 1](#)

Und noch ein Missverständnis stiftet Verwirrung. So heißt es immer wieder, ein tief gehendes Verstehen anderer setze empathisches Hineinversetzen voraus. Die Entdeckung der Spiegelneurone durch Hirnforscher an der Universität in Parma (Italien) Mitte der 1990er Jahre ließ einen populären Mythos entstehen: Nur das, was die Spiegelzellen im Kopf aktiviert und eine interne Simulation fremder Handlungen oder Absichten auslöst, könne man geistig durchdringen. So pauschal betrachtet ist das jedoch falsch.

Zum einen erlauben es uns auch abstrakte, logische Schlussfolgerungen, Einsicht in fremde Konzepte und Handlungsweisen zu gewinnen. Zum anderen kann zu viel Empathie dem Erkenntnisgewinn durchaus im Weg stehen.

Stellen Sie sich zum Beispiel eine Filmszene vor, in der einem Westernhelden eine Bande in einem Hinterhalt auflauert. Gerade weil unser Blick, vermittelt durch die Kamera, nicht auf die Sicht des Protagonisten beschränkt ist, können wir beurteilen, wo und

wie ihm Gefahr droht und was zu tun ist. Der Betreffende selbst tappt dagegen im Dunkeln. Würden wir die Szene durch seine Augen betrachten, erschiene sie uns verworren und unheimlich. (Daher setzen Filmemacher solche Tricks gern ein, um die Spannung zu steigern.) Wir fühlen zwar zu einem gewissen Grad mit dem Helden mit, unser Herz pocht, und wir sind hoch gespannt, aber wir stecken nicht wirklich in seinen Schuhen, empfinden nicht das Gleiche wie er. Wir sind ihm vielmehr einen Schritt voraus.

Ähnlich ist es, wenn uns die Not anderer vollkommen einnimmt. Über die jeweilige Situation hinauszusehen und [mögliche Auswege zu erkennen, fällt einem dann oft überraschend schwer.](#)

Andere oder auch sich selbst von außen zu betrachten, hilft dagegen eher, das Dickicht der Gefühle zu lichten. Wie kam es zu der betreffenden Situation? Wie kann es jetzt weitergehen?

Es ist unsinnig, Egoismus und Empathie gegeneinander auszuspielen

Erst aus der Dritte-Person-Perspektive zeichnen sich sinnvolle Antworten ab. Was lehrt uns nun die aktuelle Debatte über den Wert der Empathie? Erstens: Die Vorstellung, mehr Mitgefühl sei stets besser, ist anscheinend falsch. Ein Übermaß an Einfühlung und Identifikation kann vielmehr kontraproduktiv sein – ob in der Partnerschaft oder bei der Erziehung, in der Therapie oder bei Problemlösungen aller Art. Und daraus folgt zweitens: Wir müssen mit unserer Empathie haushalten und darauf achten, wem wir sie zuteilwerden lassen – und vor allem wem nicht.

Statt nach Gut oder Böse sollten wir in Sachen Empathie wohl überhaupt besser nach dem Wann und Wozu fragen. Die Fähigkeit, mit unseren Nächsten mitzufühlen, besitzt eine enorme Macht über unser Denken und Handeln. Jene emotionalen Zustände, die andere in uns auslösen oder in die wir, umgekehrt, unsere Mitmenschen versetzen, dienen häufig ganz intuitiv als Maßstab dafür, was richtig oder falsch, moralisch geboten oder abwegig erscheint. So verhilft uns die Fähigkeit zur Empathie nicht nur dazu, einander in der Not beizustehen, zu helfen und zu teilen, sondern auch dazu, unsere eigenen Interessen geschickt und sozial verträglich durchzusetzen.

Literaturtipp

Bloom, P.: Against Empathy. Bodley Head, London 2016.

Der Psychologe Paul Bloom wendet sich gegen die Idealisierung der Empathie – und setzt ihr das Konzept des "rationalen Wohlwollens" (rational compassion) entgegen.

© Spektrum.de



Dieser Artikel ist enthalten in
Gehirn&Geist 9/2017

 [Login für Abonnenten](#)

 [Jetzt verschenken!](#)

 [Ausgabe als PDF-Download \(5,99 €\)](#)

QUELLEN

Cameron, D. C. et al.: Deconstructing Empathy: A Motivational Framework for the Apparent Limits of Empathy. *In: Open Science Framework 10.17605/OSF.IO/SM9EC, 2017*

Konrath, S. et al.: Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time: A Meta-Analysis. *In: Personality and Social Psychology Review 15, S. 180–198, 2011*