

Empathie üben

Menschen sind über ihre Nervensysteme eng miteinander verbunden. Die deutsche Neurowissenschaftlerin Tania Singer erforscht, wie Meditation das Sozialverhalten beeinflusst.

Dennis Johnson

Tania Singer ist Neurowissenschaftlerin und Direktorin der Abteilung Soziale Neurowissenschaft am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig. Dort beschäftigt sich die 51-Jährige mit der Plastizität oder Formbarkeit der sozialen Funktionen des menschlichen Gehirns. „Wir müssen mehr fühlen“, sagte sie unlängst in einem Interview mit der deutschen ‚Zeit‘. Die blonde Frau mit dem stets sympathischen Lächeln untersucht soziale, affektive und kognitive Geistesfunktionen. Sprich: Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Empathie, prosoziale Motivation, Mitgefühl, Emotionsregulation sowie Perspektivübernahme auf das Selbst und andere und insofern alles, was das Miteinanderleben ausmacht.

Konkrete Forschungsprojekte an der Abteilung sollen nachweisen, ob das Kultivieren von Mitgefühl und Freundlichkeit zu körperlich-geistigem Wohlbefinden sowie Kooperation und prosozialer Motivation führen kann. Ein Schwerpunkt sind die subjektiven, neuronalen und hormonellen Verhaltensänderungen, welche mit dem Training dieser Fähigkeiten einhergehen. Die sozialen Neurowissenschaften beschäftigen sich mit der grundlegenden Unterscheidung jener neuronalen Bahnen, welche es ermöglichen, die Gefühle beziehungsweise Gedanken anderer zu verstehen.

Für ein solches Verständnis ist zunächst der psychologische Begriff der Gefühlsansteckung zentral. Gefühlsansteckung beschreibt die Tatsache, dass die Gefühle anderer auf uns übergehen können, ohne dass uns ihr Ursprung in anderen bewusst ist, zum Beispiel, wenn ein Kleinkind zu schreien beginnt und alle anderen einstimmen. Dabei unterscheiden sie allerdings nicht in Selbst und Andere, ebenso wie Kleinkinder auch nicht zwischen sich und der Mutter unterscheiden können. Das ist allerdings grundlegend für das Empfinden von Empathie. Es ist die Fähigkeit, Gefühle mit anderen zu teilen, indem wir nachempfinden: Du hast Schmerzen, also habe auch ich Schmerzen. Ich habe teil an einem ähnlichen Gefühl, aber ich weiß, dass der Schmerz nicht

meiner ist. In dieser Weise unterscheidet Empathie klar zwischen dem Selbst und dem Anderen.

Fähigkeiten wie Empathie sind allerdings nicht zwangsläufig mit prosozialer Motivation oder prosozialen Verhaltensweisen verbunden. Das heißt: Sie führen nicht automatisch zu Absichten oder Handlungen, die anderen von Nutzen sind. Nur gemeinsam mit Anteilnahme und Fürsorge für das Wohlergehen anderer führt Empathie zu sozialem Verhalten. Mitgefühl hingegen ist immer mit einer wahren Anteilnahme verbunden. Im Angesicht des Leidens anderer teilen wir nicht unbedingt ihr Gefühl, sondern wir empfinden vielleicht Warmherzigkeit und Liebe für sie. Wir empfinden nicht wie, sondern für die andere Person, mit einer Absicht, Leiden zu lindern. Damit lässt sich die heilsame Haltung von Mitgefühl auch von der unerwünschten empathischen Stressreaktion abgrenzen.

**Empathie ist die Fähigkeit,
Gefühle mit anderen zu teilen,
indem wir nachempfinden.**

Wissenschaftliche Daten zu Empathie und Mitgefühl werden in den Neurowissenschaften in Experimenten durch bildgebende Messungen der Gehirnaktivität sichtbar gemacht. Die Ergebnisse belegen Erstaunliches: Jene neuronalen Netzwerke, die der Verarbeitung unseres eigenen Schmerzes unterliegen, werden auch aktiviert, wenn wir wissen, dass die uns Nahestehenden Schmerz erfahren – auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Folglich sind Menschen also tiefer miteinander verbunden als zunächst angenommen, denn emotionale Zustände anderer werden in unseren Gehirnen abgebildet. Bewusst ist man sich dessen nicht.

Wenn unser Gehirn zu solch affektiver Resonanz und Verbundenheit geradezu konstruiert ist, warum ist der Mensch dann nicht permanent mitfühlend? In experimentellen Settings wurde festgestellt, dass die zwei Netzwerke von Empathie und Schadenfreude gegenläufige Motivationssysteme sind. Die Aktivität in diesen Regionen verhält sich gegengleich: Ist sie hoch in einer, so ist sie niedrig in der anderen. Das lässt sich übrigens

leicht im Selbstversuch reproduzieren. Die Experimente belegen auch, dass eine erhöhte Aktivität in den empathischen Regionen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit einhergeht, anderen in einer Notlage zu helfen. Tatsächlich sagt die gemessene Gehirnaktivität helfendes oder nutzbringendes Verhalten sogar besser voraus als die Selbsteinschätzung der Menschen.

Eine geringere Aktivierung der empathischen Gehirnregionen hingegen lässt sich bei Menschen beobachten, die unter Alexithymie leiden und nicht in der Lage sind, ihre eigenen Emotionen und Gefühlszustände zu verstehen. Im Umkehrschluss folgt, dass es für einen empathischen Umgang zuallererst notwendig ist, sich selbst mit den eigenen emotionalen Zuständen vertraut zu machen.

Solche und ähnliche Erkenntnisse haben eine große Bedeutung für das systematische Kultivieren von Empathie. Diese wissenschaftliche Validierung von entsprechenden Trainingsprogrammen ist eine wichtige Grundlage für die Entwicklung von ähnlichen Programmen an Schulen, in der Wirtschaft oder in politischen Organisationen, aber auch für Menschen mit sozialen Defiziten, wie zum Beispiel Autismus oder Depression. Neben den neuronalen Aktivitäten von Empathie hat Tania Singer auch die Gehirnregionen von Mitgefühl und Freundlichkeit untersucht. Dazu hat sie mit erfahrenen buddhistischen Praktizierenden kooperiert. Diese lieferten den Forschern Daten zu Zuständen von Mitgefühl und Freundlichkeit beziehungsweise ihrer Intensität. Die langjährig Praktizierenden beeindruckten die Forscher dabei durch ihre präzise Geistesbeherrschung.

Nach Abschluss dieser Studie wollte Tania Singer nun aber auch wissen, ob Menschen ohne jegliche buddhistische Praxis Mitgefühl und Freundlichkeit im Alltag beigebracht werden kann. Dazu organisierte sie eine Studie zu westlichen und buddhistischen Methoden der Geistes-schulung, das sogenannte ‚ReSource Projekt‘. Über ein Jahr wurden 200 Teilnehmer beim täglichen Geistes-training untersucht. Das zielte darauf ab, das geistige Wohlbefinden und soziale Kompetenzen zu stärken, zum Beispiel zur Stressreduktion, zur Steigerung der Lebens-zufriedenheit oder zum besseren Verständnis von anderen Menschen.

Dabei wurde untersucht, inwiefern das Kultivieren von Mitgefühl mit Veränderungen in Stressreaktionen, Sozialverhalten und Gehirnplastizität einhergeht. Die Daten

wurden mit jenen von unerfahrenen Menschen verglichen und der Einfluss von Meditationserfahrung auf Emotionsregulation, Schmerz-wahrnehmung und ökonomische Entscheidungsfähigkeit festgestellt.

Die gute Nachricht: Auch bei Anfängern konnte ein Nachweis für Gehirnplastizität in den mit Mitgefühl assoziiert neuronalen Netzwerken erbracht werden. Einem Teilnehmer gelang es sogar gleich beim ersten Mal, eine Aktivierung vergleichbar mit der eines Experten zu erzielen. Bei anderen konnte eine Aktivierung nach einer Woche festgestellt werden. Überrascht war Tania Singer von den großen Unterschieden bei den Teilnehmern hinsichtlich der Fähigkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl zu kultivieren: Einigen fiel es relativ einfach, anderen weniger. Warum, das war die Frage.

Die langjährig Praktizierenden beeindruckten die Forscher dabei durch ihre präzise Geistesbeherrschung.

Im nächsten Schritt kooperierte Tania Singer mit dem Dalai Lama. Im Rahmen einer Konferenz des ‚Mind and Life‘-Instituts zum Thema ‚Caring Economics‘ präsentierte sie in Anwesenheit des Dalai Lama ihre Forschungsergebnisse. Buddhistisches Training, so Singers Quintessenz, greift in emotionale Prozesse nicht ein, um ihre Intensität zu reduzieren, sondern erweitert das Feld des Gewahrseins, indem es ein wesentlich weiteres Bezugssystem schafft, und zwar nach dem Motto: Sobald ein größeres Ziel vor Augen steht, ist es leichter, auf ein kleineres zu verzichten.

In der Meditation, so der Dalai Lama in der anschließenden Diskussion, wird nicht das Schmerzempfinden verringert, sondern es ist das Bewusstsein, das sich eher auf das Meditationsobjekt konzentriert. Auf diese Weise kann Schmerz vergehen. Tania Singer wird weiter Gefühle und Aufmerksamkeit erforschen. ■



Dennis Johnson, geboren 1981, ist Tibet- und Buddhismusforscher, Übersetzer und Lektor. Derzeit nimmt er an Fortbildungen zu achtsamkeitsbasierten, therapeutischen Interventionen teil.
www.dennis-johnson.com



01/2018

Nr. 103

Achtsamkeit, Meditation und Ethik

Ursache \ Wirkung



Buddha und die Arbeit

www.ursachewirkung.at

Osterrheinische Post AG MZ 022033106M, Verein Ursache\Wirkung, Fleischmarkt 16, 1010 Wien | EUR 8,80 | CHF 11,00

