



Familientherapie THIESEN

Empathie und Mitgefühl¹

„Empathie heißt, Ich fühle das, was ein anderer Menschen fühlt. Mitgefühl bedeutet: Ich kümmere mich um den anderen, ich Sorge für ihn.“

Paul Bloom (amerikanischer Forscher)

Hätten wir eine bessere Welt, wenn die Menschen empathischer wären? Nicht unbedingt, denn zu viel Empathie kann krank machen und zu emotionaler Erschöpfung führen². Bei Mitgefühl sieht es ein wenig anders aus. Mehr Mitgefühl könnte nicht schaden. Was ist der Unterschied zwischen beiden Begriffen und wie kann Mitgefühl trainiert werden?

Empathie

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Gedanken, Emotionen, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen. Somit ist es die Fähigkeit, wahrzunehmen, was in einem anderen vorgeht, also eine Reaktion auf die Emotion eines anderen Menschen zu haben. Es gibt noch weitere Differenzierungen. Kognitive Empathie lässt uns erkennen, was ein anderer fühlt. Von emotionaler Empathie spricht man, wenn man die Gefühle eines anderen annimmt und mitleidet oder mitfreut. Bei der sozialen Empathie versteht man, was eine Gruppe oder Organisation denkt und fühlt und wie diese sich verhalten wird. Nach einem empathischen Gespräch über negative Ereignisse stellen sich negative Gefühle, wie Wut, Ohnmacht, Trauer... ein.

Mitgefühl

Mitgefühl bedeutet, sich in die andere Menschen hinein zu versetzen und auch mit zu fühlen. Es äußert sich im Zuhören und drückt sich aus in tröstenden Worten, Umarmungen und dem Wunsch, anderen zu helfen. Mitgefühl spendet vor allem Trost, wahrt aber die nötige Distanz zum Gegenüber. Mitgefühl ist auch eine Beziehung zwischen Gleichen.

¹ Siehe hierzu Prof. Dr. Tania Singer, Neurowissenschaftlerin und Psychologin

² Insbesondere in sozialen und pflegerischen Berufen gilt es hier die Grenze zwischen Empathie und Mitgefühl zu kennen und zu trainieren.

Nicht mitleiden, sondern es geht um den meditativen Begriff der Herzöffnung.
Nach einem mitfühlenden Gespräch stellen sich positive Gefühle ein (wohlwollende Gefühle, wie Dankbarkeit, Nächstenliebe, positive Vision der Zukunft, Zuversicht...)

Moderne Hirnforschung

In der neuen Hirnforschung werden zwischen Empathie und Mitgefühl unterschiedliche Grenzen gezogen. Empathie und Mitgefühl werden von unterschiedlichen biologischen Systemen und Hirnstrukturen unterstützt. Bei der Empathie teilt man ein Gefühl mit einem anderen Menschen und läuft in Gefahr, in einen sogenannten empathischen Stress zu geraten. Dieser empathische Stress steht dem Mitgefühl jedoch eher im Weg. Deshalb sollte das Mitgefühl gefördert und trainiert werden, da es sich positiv auf unseren Gesundheitszustand auswirkt. Es werden Gehirnareale aktiviert, die mit Belohnung und Zugehörigkeit assoziiert sind.

Mitgefühl trainieren

Jahrtausend lang lehrten bereits Religionen und spirituelle Traditionen Mitgefühl und Achtsamkeit. Deshalb sind diese Themen auch für die Forschung interessant. In Studien wird untersucht, welche Auswirkungen verschiedener Meditationstechniken auf die Fähigkeit mehr Mitgefühl zu empfinden hat. Denn mit gezieltem mentalen Training lassen sich strukturelle Veränderungen im Gehirn bewirken, das die eigene Gesundheit beeinflusst.

Wie?

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit – Selbstliebe – Meditation, Achtsamkeit mit sich selbst, die eigenen Gefühle wahrnehmen, ohne zu bewerten,

Fürsorge/Mitgefühl – Herzöffnungsübungen, Überprüfen der eigenen Glaubenssätze, ...

Kognitive Perspektivübernahme – Welche Glaubenssätze könnte mein Gegenüber im Laufe einer Sozialisation entwickelt haben? Wie könnte es der anderen Person gehen?
Hineinversetzen in die andere Person, in deren Schuhen gehen...