

Marion Schenk



EDITION **Leid**faden

Empathie und Mitgefühl in Trauerbegleitung und Beratung

Nutzen, psychosoziale Risiken und Training

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller, Petra Rechenberg-Winter,
Katharina Kautzsch, Michael Clausing

Die Buchreihe *Edition Leidfaden – Begleiten bei Krisen, Leid, Trauer* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Marion Schenk

Empathie und Mitgefühl in Trauerbegleitung und Beratung

Nutzen, psychosoziale Risiken
und Training

Mit 10 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2021 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA,
USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn,
Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei,
Brill Schönigh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,
Verlag Antike und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Bildnachweis: Abb. 1, 2, 4, 5 Schematische Darstellung © Marion Schenk;
Abb. 3, 9 Originalfoto <https://pixabay.com>, Veränderung © Marion Schenk;
Abb. 6, 7, 8, 10 Originalfoto © Marion Schenk

Umschlagabbildung: Eileen Kumpf/Shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2198-2856

ISBN 978-3-647-40767-8

Inhalt

I	Einführung	9
II	Theoretische Betrachtungen zu Empathie und Mitgefühl	11
1	Grundlegende Abläufe und Zusammenhänge	11
1.1	Reize und die Subjektivität menschlichen Denkens, Fühlens und Handelns	11
1.2	Reizantworten	13
1.2.1	<i>Empathie allgemein</i>	14
1.2.2	<i>Facetten der Empathie</i>	15
1.2.3	<i>Selbstepathie und Impathie</i>	17
1.3	Reaktionen auf Reizantworten	18
1.3.1	<i>Selbstmitleid und Mitleiden mit anderen</i>	18
1.3.2	<i>Unbewusste Abwehrmechanismen und willentlich- bewusste Abwehr</i>	20
1.3.3	<i>Mitgefühl allgemein</i>	20
1.3.4	<i>Selbstmitgefühl</i>	22
1.3.5	<i>Mitgefühl mit anderen</i>	22
1.3.6	<i>Prosoziales Verhalten</i>	24
1.4	Auswirkungen von Mitleid, Abwehr und Mitgefühl	26
1.5	Wissenschaftliche Untersuchungen zu Empathie und Mitgefühl	27
1.5.1	<i>Neurophysiologische Unterschiede</i>	28
1.5.2	<i>Biochemische Unterschiede</i>	30
1.6	Empathie und Mitgefühl als Reiz-Raum-Reaktions- Modell	32
2	Mitgefühl im Kontext der Gesellschaft	34
2.1	Gesellschaftlicher Stellenwert von Mitgefühl	34
2.2	Mitgefühl in der Sozialwirtschaft	35
2.3	Mitgefühl bei Krankheit, Sterben, Tod und Trauer	37
2.4	Mitgefühl bei Suizidalität und Suizid	39

III Einflussfaktoren auf Qualität und Quantität von Mitgefühl	
	und Auswirkungen fehlenden Mitgefühls 41
1	Psychische und physische Verfassung 43
1.1	Bedürfnisse 43
1.2	Bindung und Beziehung 44
1.3	Krankheit, Sterben, Tod und Trauer 45
1.4	Emotionale und körperliche Überforderung 45
2	Kognitive Haltung 46
2.1	Erfahrungen, Sichtweisen, Einstellungen, Überzeugungen, Haltung sich selbst und anderen gegenüber 47
2.2	Unwissenheit 50
3	Psychische Störungen 51
3.1	Depression 52
3.2	Angststörung 53
3.3	Persönlichkeitsstörungen 53
3.4	Belastungsreaktionen sowie Belastungs- und Anpassungsstörungen 54
3.5	Verhaltens- und Entwicklungsstörungen 55
3.6	Abhängigkeits- und andere psychische Erkrankungen 55
4	Suizidalität 56
5	Abwehr als Schutzmechanismus 57
5.1	Abwehrmechanismen 57
5.1.1	<i>Projektion</i> 58
5.1.2	<i>Rationalisierung</i> 58
5.1.3	<i>Regression</i> 58
5.1.4	<i>Reaktionsbildung</i> 58
5.1.5	<i>Verdrängung</i> 58
5.1.6	<i>Verleugnung</i> 59
5.1.7	<i>Verschiebung</i> 59
5.1.8	<i>Übertragung und Gegenübertragung</i> 59
5.2	Kontaktstörungen 59
5.2.1	<i>Konfluenz</i> 60
5.2.2	<i>Introjektion</i> 60
5.2.3	<i>Deflexion</i> 60
5.2.4	<i>Retroflexion</i> 61
5.2.5	<i>Egotismus</i> 61
6	Antisoziales Verhalten 61

7	Weitere Ursachen für fehlendes Mitgefühl	63
8	Mitgefühl fördernde Faktoren	65
IV	Falldarstellungen aus der Praxis zu Empathie und Mitgefühl	68
1	Fälle aus Beratung und Trauerbegleitung, die Einflussfaktoren auf Mitgefühl zeigen	68
1.1	Kinder waren nie eine Option – Teil A	69
1.2	Michael hat keine Zeit – Teil A	71
1.3	Sie liebt mich nicht mehr – Teil A	73
1.4	Begleiten bis zum Ende und dann der Nächste – Teil A	76
1.5	Stefanie hat sich nicht das Leben genommen – Teil A	78
1.6	Ich halte das nicht mehr aus – Teil A	79
1.7	Ich bin schuld – Teil A	81
1.8	Ich habe so mit ihr gelitten – Teil A	84
1.9	Ich will doch nur ihr Bestes – Teil A	86
1.10	Antisoziales Verhalten versus Mitgefühl	88
2	Fälle aus Beratung und Trauerbegleitung, die zeigen, welche Interventionen Mitgefühl und prosoziales Verhalten fördern können	90
2.1	Kinder waren nie eine Option – Teil B	92
2.2	Michael hat keine Zeit – Teil B	96
2.3	Sie liebt mich nicht mehr – Teil B	98
2.4	Begleiten bis zum Ende und dann der Nächste – Teil B	106
2.5	Stefanie hat sich nicht das Leben genommen – Teil B ...	109
2.6	Ich halte das nicht mehr aus – Teil B	112
2.7	Ich bin schuld – Teil B	116
2.8	Ich habe so mit ihr gelitten – Teil B	122
2.9	Ich will doch nur ihr Bestes – Teil B	127
V	Zusammenfassung	131
	Literatur	133

I Einführung

Empathie und Mitgefühl in der sozialen Arbeit sind Fähigkeiten, die nicht nur Betreuten und Begleiteten zugutekommen. Angemessenes Mitgefühl stärkt auch das Miteinander in Teams und es trägt zur psychischen Stärkung von Beratern und Trauerbegleiterinnen bei. Wenn Menschen Mitgefühl in einer angemessenen Form zeigen können, werden sie sich langfristig nicht überfordern, weil sie weder mitleiden noch Abwehr entwickeln und entgegen ihrer Natur strikt auf Distanz gehen müssen. In diesem Band werden Fragen wie »Welches Maß an Mitgefühl ist angemessen?« und »Wie finde ich in der jeweiligen Situation eine adäquate Art und Weise, mitfühlend zu reagieren?« Antworten finden.

Empathie und Mitgefühl werden sowohl in der Literatur als auch im Alltag häufig synonym verwandt. In diesem Buch wird differenziert und es werden tendenzielle Unterschiede aufgezeigt. Insbesondere geht es um Faktoren, die Mitgefühl einschränken können; um verschiedene durch empathische Impulse ausgelöste Reaktionen und um ihre Wirkung auf Empfänger.

Dem österreichischen Psychologen Viktor Frankl (1905–1997) wird ein Zitat zugeschrieben, welches Inhalt und Anliegen des Buches kurz und knapp verdeutlicht: »Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere

Entwicklung und unsere Freiheit«¹. Er beschreibt mit Raum den begrenzten Moment, in dem äußere Reize zu einer Resonanz, einem Mitschwingen im Menschen führen. Durch Reizen aller Sinne entsteht neurophysiologisch Wahrnehmung, die in Verbindung und Wechselwirkung mit unbewussten mentalen, somatischen und emotionalen Impulsen Reaktionen auslöst. Weshalb dieser Raum im Rahmen empathischer Prozesse wichtig ist, werden die späteren Ausführungen zeigen.

Im theoretischen Teil werden Zusammenhänge und Wirkungsweisen verschiedener Reaktionen erläutert. Das Augenmerk wird unter anderem auf die unterschiedlichen Qualitäten von Mitfühlen und Mitleiden als Reaktionen gelegt. Aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse im Wechselspiel mit biochemischen Prozessen untermauern die vorgestellten Betrachtungen zu Empathie und Mitgefühl.

Im praktischen Teil ergänzen Falldarstellungen die theoretischen Ausführungen. Sie verdeutlichen Einflussfaktoren auf Wahrnehmen und Verarbeiten von Reizsignalen, wodurch die im jeweiligen Fall vorgestellten unterschiedlichen, individuell gefärbten empathischen Empfindungen und daraus resultierende Reaktionen verständlich werden. Konkrete Interventionen aus Trauerbegleitung und Beratung zeigen, wie angemessenes Mitgefühl für sich und andere entwickelt werden kann.

1 In vielen Quellen wird das Zitat Viktor Frankl aufgrund seiner Erfahrungen während der Zeit als Häftling im KZ Auschwitz zugeschrieben. Es scheint aber, dass Frankl Gedanken aufgegriffen hat, die auf den persischen Mystiker Rumi (1207–1273) zurückgehen (Quelle: Südwestfunk, SWR 2, Sendung vom 01.12.2011: »Innere Freiheit oder Die Möglichkeit zwischen Reiz und Reaktion«, Autorin: P. Mallwitz. <http://docplayer.org/33372995-Suedwestrundfunk-swr2-leben-manuskriptdienst-innere-freiheit-oder-die-moeglichkeiten-zwischen-reiz-und-reaktion.html> – Zugriff am 17.05.2020).

II Theoretische Betrachtungen zu Empathie und Mitgefühl

1 Grundlegende Abläufe und Zusammenhänge

Für professionelle und ehrenamtliche Tätigkeiten in der sozialen Arbeit sind neben fachlicher Kompetenz auch Fähigkeiten im Gestalten zwischenmenschlicher Beziehungen von Bedeutung. Grundlage dafür ist, auf empathische Impulse hin adäquates Mitgefühl entwickeln zu können. Das Beleuchten dieses Teils beruflicher Kompetenz ist sinnvoll, da er einen maßgeblichen Einfluss auf die Qualität der Arbeit mit Menschen, aber auch auf die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden in Trauerbegleitung, Betreuung und Beratung hat.

Für Empathie und Mitgefühl werden in der Literatur unterschiedliche Betrachtungsweisen und Definitionen angeboten, die sich teilweise überschneiden und die irritieren können. Für eine Auseinandersetzung mit dem Thema und Umsetzung vorgestellter Maßnahmen in die Praxis ist es unerlässlich, gebräuchliche Begriffe zu konkretisieren und eine Spezifikation und Unterscheidung von Empathie und Mitgefühl vorzunehmen. Es stehen unterschiedliche Modelle zur Verfügung, die die im jeweiligen Abschnitt aufgegriffenen Beschreibungen strukturieren und Zusammenhänge visualisieren.

1.1 Reize und die Subjektivität menschlichen Denkens, Fühlens und Handelns

Menschen reagieren auf innere und äußere Reize. Signale im Menschen, auf die er reagiert, können aufgrund von Erinnerun-

gen aus der Vergangenheit, Gedanken in der Gegenwart, Emotionen und Körpersignalen entstehen. Auch aus seiner Umwelt, vor allem von anderen Personen, empfängt der Mensch Impulse, die er mit seinen Sinnen und durch Resonanz aufnimmt.

Menschen, ihr Denken, Handeln und Fühlen, werden in Kindheit und Jugend durch wichtige Bezugspersonen und deren Vorerfahrungen, Sichtweisen, Meinungen, Haltungen, Werte, Überzeugungen und andere unbewusste Maßstäbe geprägt. Die Art, wie Menschen auf Situationen reagieren, verändert die neuronale Struktur ihres Gehirns. Jedes Mal, wenn auf Umstände reagiert wird, wird auch die Wahrnehmung trainiert, in zukünftigen Situationen ähnlich zu empfinden und spätere Momente entsprechend zu erleben. Denken und Fühlen als Primärfunktionen des Gehirns beeinflussen bereits bestehende Hirnstrukturen und bilden die Grundlage für unbewusste kognitive und emotionale Muster. Tilgung und Generalisierung stellen dabei Programme dar, die diese Musterbildung im Sinn automatischer Abfolgen ermöglichen. Neue Signale aufgrund aktueller Situationen werden mit bereits abgespeicherten Erfahrungen abgeglichen und so verändert, dass die bestehende neuronale Vernetzung zu einem bestimmten Aspekt – beispielsweise Resonanz auf die Befindlichkeit anderer Menschen – erweitert werden kann. Dieses Lernen dient dazu, dass in ähnlichen Situationen entsprechende Verknüpfungen unbewusst aktiviert werden können. Diese Automatismen dienen der Optimierung sich wiederholender Prozesse, wodurch im Gehirn Kapazität geschaffen wird für bewusste Reaktionen, die aktuelle oder plötzlich abweichende eventuell bedrohliche Situationen erfordern.

Jeder Mensch erlebt aufgrund dieser automatisierten Abläufe im Gehirn Situationen ganz unterschiedlich, und Erfahrungen werden ganz individuell und divergent zu den Erfahrungen anderer Menschen im Gehirn abgespeichert. Dieses Phäno-

men wird auch mit »Man sieht, hört und fühlt, was man glaubt« beschrieben. Durch individuell angeeignete Erfahrungsmuster können Wahrnehmen und Empfinden deshalb nur subjektiv sein. Emotionales Mitschwingen und gedankliches Hineinversetzen in andere Menschen schaffen es daher nur, eine Ahnung und Idee oder Annahme zur Situation bzw. zum Befinden des Gegenübers zu entwickeln.

Bei der Betrachtung menschlicher Phänomene wie Empathie und Mitgefühl ist es nicht möglich, allgemeingültige Maßstäbe festzulegen. Selbstverständlich sind auch für diese zwischenmenschlichen Abläufe gesellschaftlich angestrebte Normen ausschlaggebend. Dennoch können aufgrund der Subjektivität und der sich daraus ergebenden Individualität der Einzelnen

- die Wahrnehmung der Situation eines Leidenden,
- die durch Resonanz ausgelösten aufsteigenden empathischen Impulse,
- die sich daraufhin entwickelnden Reizantworten wie Gedanken und Gefühle,
- die Reaktionen des Senders, seine Haltung und sein Verhalten, auf diese innerpsychischen Vorgänge und
- die empfundene Wirkung der Reaktion beim Empfänger von gesellschaftlich geprägten Erwartungen abweichen.

Auch wenn das Nachempfinden einen generellen, bei jedem Menschen ähnlich ablaufenden intrapsychischen Vorgang darstellt, ist es wesentlich, sich diese Subjektivität von Wahrnehmung, Verarbeitung von Reizen und Reaktionen aufgrund individuellen Herangehens an Situationen bewusst zu machen.

1.2 Reizantworten

Der aufgrund der Befindlichkeit einer anderen Person ausgelöste Reiz wird durch Resonanz auf das Gegenüber übertragen. Die dabei entstehenden inneren Schwingungen und Regungen sind ganz individuell gefärbte Reizantworten.

1.2.1 Empathie allgemein

In der Literatur wird Empathie in der Regel dem Einfühlungsvermögen gleichgesetzt. Im Rahmen von Empathie wird auch von Mitfühlen, Zuwendung, Barmherzigkeit, Altruismus, sozialer Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Menschlichkeit gesprochen. Die Reizantwort »Empathie« wird in diesem Band als die Fähigkeit definiert, durch Resonanz die Befindlichkeit eines anderen Menschen, der sich in einer für ihn belastenden Situation befindet, unwillkürlich zu spüren und wahrzunehmen.

Empathie geht auf den altgriechischen Wortstamm »pathos« zurück, was Leid und Schmerz bedeutet, und löst beim Gegenüber eine emotionale Wahrnehmung der aktuellen (Not-)Lage eines Leidenden aus. Diese Fähigkeit ist hirnpfysiologisch angelegt und wird im Verlauf der Sozialisierung ausgebaut. Kinder beginnen etwa ab dem sechsten Lebensmonat, Stimmungen anderer wahrzunehmen.

Eine empathische, auf andere gerichtete Wahrnehmung benötigt die Unterscheidung zwischen Ich und Du, die ungefähr mit dem dritten Lebensjahr möglich wird. Noll-Brinckmann (1999) weist darauf hin, dass empathische Prozesse nicht mit identifikatorischen gleichgesetzt werden können, da es sich nur um ein temporäres, partielles Wahrnehmen der Resonanz auf eine beobachtete andere Person handelt.

Die emotionale Verfassung einer anderen Person wird unbewusst vor allem anhand ihrer Mimik, Gestik, Körperhaltung und Sprache sowie ihres Tonfalls und Geruchs aufgenommen. Diese spezifischen Signale des Gegenübers stellen für die menschlichen Sinnesorgane Augen, Ohren und Nase sensorische Reize dar, die empfangen, über Nervenbahnen weitergeleitet und im Gehirn verarbeitet werden.

1.2.2 Facetten der Empathie

Aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen, unterschiedlicher Wahrnehmung und dadurch unwillkürlich ausgelöster Reizantworten kann sich Empathie auf verschiedenste Art und Weise zeigen und in ihren Facetten qualitativ divergent darstellen. Das Miterleben einer Situation, in der sich ein anderer Mensch befindet, schließt körperliches, kognitives und emotionales Mitempfinden ein (Bion, 2009).

Emotionale Empathie

Affektive oder emotionale Empathie ist keine Emotion (Ekman, 2010), sondern das Wahrnehmen einer Gefühlsregung als Widerhall auf den emotionalen Zustand eines anderen Menschen. Die Wahrnehmung der Befindlichkeit des Gegenübers ergänzt und beeinflusst für einen Moment das eigene Empfinden.

Kognitive Empathie

Erinnerungen aus der Vergangenheit erzeugen unbewusst Signale, in welcher Situation sich der andere befindet, welche Gedanken, Absichten und Einschätzungen bei ihm vorliegen können. Diese intuitive gedankliche Perspektivübernahme wird in der Literatur als kognitive oder mentale Empathie bezeichnet.

Das verstandesmäßige Nachvollziehen der Lage eines anderen Menschen und emotionale Distanz bezeichnet Ciaramicoli (2001) als »funktionale Empathie«. Das Funktionalisieren von Empathie ist beispielsweise bei Personen mit psychischen Störungen, insbesondere Persönlichkeitsstörungen, anzutreffen und wird von ihnen, teils bewusst, teils unbewusst, zu Manipulation, Missbrauch und Kränkung genutzt. Andere Menschen werden gedemütigt oder öffentlich bloßgestellt, um das eigene Ich bzw. das Selbstwertgefühl zu stabilisieren.

Somatische Empathie

Das Wahrnehmen der Situation, in der sich ein anderer Mensch befindet, zusammen mit der emotionalen Berührung beeinflusst auch den Körper. Unter somatischer oder physischer Empathie (Noll-Brinckmann, 1999; Bion, 2009) werden zum einen die unbewusst ausgelösten Impulse wie Muskelanspannung verstanden, die die Mimik im Gesicht und die Körperspannung verändern. Zum anderen zählen dazu die wahrgenommenen körperlichen Empfindungen wie etwa ein Druck im Bauchraum, auch »Bauch-Hirn« oder »enterales Nervensystem« genannt, in dem sich ungefähr ebenso viele Nervenzellen befinden wie im Gehirn.

Soziale Empathie

In der neueren Literatur wurde der Begriff der sozialen Empathie (Pelz, 2017) eingeführt, die es möglich macht, das Verhalten komplexer Systeme zu deuten. Es wird darunter die Fähigkeit verstanden, sich auf Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kulturen und Altersgruppen, aber auch auf verschiedene Temperamente und Charaktere einzustellen, was besonders für Personen in Leitungspositionen und mit Führungsaufgaben unerlässlich ist. Da es sich um komplexe Abläufe mit Bewusstmachung dessen handelt, was in einem selbst, in anderen und im Außen abläuft, wird für diesen Begriff auch die Bezeichnung »soziale Kompetenz« verwendet.

Narrative Empathie

Zum Verständnis der Falldarstellungen ist die Erwähnung einer weiteren, wie Breithaupt (2009) es nennt, »Kultur der Empathie« sinnvoll. Mit narrativer Empathie bezeichnet er den Prozess, in dem zu zwei beteiligten Parteien, zwischen denen empathische Reaktionen ablaufen – beispielsweise Trauernder und Trauerbegleiter –, eine dritte, möglichst neutrale Person – beispielsweise eine Supervisorin – dazukommt. Diese ermöglicht eine

gedankliche, bewusstseinsverändernd wirkende Betrachtung einer Szene dieser zwei Parteien. Diese dritte Person schafft durch das Vorstellen und Anbieten alternativer Sichtweisen und Hypothesen für Helfende eine neue Erfahrung. Dadurch können Berater und Trauerbegleitende Wahrnehmungen reflektieren, das Gegenüber und seine Reaktionen neu bewerten und die eigene Haltung gegenüber Klientinnen und Klienten verändern. Solchermaßen Unterstützte können so zukünftige Reaktionen bewusst in eine andere Richtung – zum Beispiel mit mehr Mitgefühl – lenken.

1.2.3 Selbstempathie und Impathie

Im Raum zwischen Reiz und Reaktion werden unwillkürliche, resonanzbedingte Impulse als Reizantwort in bewusstes Wahrnehmen verwandelt, dem Einstufung der Situation und Selbstregulation folgen. Selbstempathie oder »Ich-bezogene Empathie« gelingt, wenn durch Ausbalancieren belastender Impulse angenehme Emotionen es ermöglichen, im nächsten Schritt eine nutzbringende Reaktion – Mitgefühl – für einen Leidenden zu planen und zu ergreifen. Können resonanzbedingte Wahrnehmungen nicht gesteuert werden, kann es zum emotionalen Überfluten – Mitleid – kommen, oder die Belastung muss durch andere Mechanismen – Abwehr – ausbalanciert werden.

Die im Konzept von Neubrand (2012) beschriebene Fähigkeit, die sie »Impathie« nennt, wird von ihr mit »sich selbst mit einer annehmenden Haltung zu begegnen und sich mit all seinen teils widersprüchlichen Gedanken, Gefühlen [...] wahrzunehmen und zu verstehen, ohne sich dabei von einzelnen Erlebensweisen davontragen zu lassen«, definiert. Wenn »Impathie« über das Wahrnehmen empathischer Signale und ihre Regulation hinausgeht, regen neueste neurowissenschaftliche Untersuchungen an, diesen komplexen, bewussten Vorgängen des sich selbst liebevollen Zuwendens den Begriff »Selbstmitgefühl« zuzuordnen.

1.3 Reaktionen auf Reizantworten

Auf erste wahrnehmende Reizantworten durch innerpsychische und physische Vorgänge wie Erinnern, Fühlen und Spüren entwickeln sich Reaktionen wie Konzentrationsfähigkeit, Einstufung und Bewertung der Situation, Handlungsabsicht, Körperorientierung, Bewegungsplanung, Entscheidung sowie Worte, Verhalten, Motorik als Handlungsumsetzung. Diese Reaktionen auf Signale anderer Menschen in einer belastenden Situation und entstandene innerpsychische Impulse aufgrund der Resonanzfähigkeit des Menschen können individuell unterschiedlich ausfallen. Sie können aufgrund fehlender Reflexion unbewusst zu Abwehr und durch fehlende Abgrenzung zu Mitleid führen. Es können aber auch bewusste Denkprozesse angestoßen werden, die ein Vergegenwärtigen der Situation, einen kognitiven Perspektivwechsel von sich zum Gegenüber und Einschätzen sinnvoller Maßnahmen für angemessenes Mitgefühl ermöglichen.

1.3.1 Selbstmitleid und Mitleiden mit anderen

Eine der Reaktionen auf empathisches Berührtsein ist Mitleid bzw. Mitleiden. Mitleid wird nicht nur umgangssprachlich, sondern auch in älterer Fachliteratur dem Mitgefühl gleichgestellt.

Das Ausmaß emotionalen Berührtwerdens ist individuell unterschiedlich. Be- oder Überlastung sind Zeichen beschränkter emotionaler Regulierungsmöglichkeiten und eingeschränkter kognitiven Abgrenzens. Ursachen von Selbstmitleid bzw. des Mitleidens mit anderen können symbiotische Beziehungen mit Abhängigkeit und unreflektierte Erfahrungen sein. Betroffene können sich belastenden Impulsen aus der Vergangenheit nicht entziehen. Stattdessen werden diese durch aktuelle äußere Reize verstärkt. Die emotionale Überflutung beim Selbstmitleid oder Mitleiden mit anderen zieht empathischen Stress nach sich.

Emotionales Mitleid

Emotionales Mitleid kann als ein Überschwemmtwerden von Emotionen durch empathische Impulse und inneren Schmerz verstanden werden. Das eigene Leid oder das des Gegenübers, durch wahrgenommene belastende Emotionen ausgelöst, wird als unerträglich empfunden. Eine Ausdrucksweise belastender Gefühle beim Mitleid können neben leidvoller Mimik und hilfloser Gestik unkontrollierte Tränenausbrüche sein, die zeigen, dass der emotionale Druck nicht bewusst gesteuert werden kann. Der innerpsychische Schockzustand kann auch zum Erstarren führen, sodass Tränen blockiert sind. Diese Starre kann vom Gegenüber als emotionale Kälte missverstanden und als Abweisung empfunden werden.

Kognitives Mitleid

Mitleid äußert sich neben der Komponente der emotionalen Belastung auch durch destruktives gedankliches Bewerten. Schmerzhaft erlebte frühere Erfahrungen werden mit dem als katastrophal interpretierten Erleben der aktuellen Situation verknüpft. Kognitives Mitleid, sich selbst oder anderen gegenüber, trägt unbewusst Energie von Nicht-wahrhaben-Wollen und Beseitigenwollen im Sinne von »Oh, wie schrecklich!«, »Das will ich nicht!« oder »Das darf nicht sein« in sich. Es kann nicht zu konstruktivem Verhalten führen, welches dem Leidenden hilft. Destruktive Denkschleifen mit Schwarz-Weiß-Denken, Katastrophisieren, übertriebener Verallgemeinerung, Beziehen äußerer Umstände auf die eigene Person, Tunnelblick, aber auch leidvolles Klagen oder Zuweisen von bzw. Gedanken an Schuld können Ausdruck kognitiven Mitleids sein. Häufig ist eine chronische Belastung aus schmerzhaften Gefühlen, dysfunktionalen Gedanken und passivem Widerstand entstanden, sodass Menschen quasi in ihrem Leid verstrickt sind. Belastende Erlebnisse aus der Vergangenheit werden so über Jahrzehnte immer wieder aktiviert – ein Teufelskreis entsteht.

Diese mitleidende Haltung hält Betroffene in der Opferrolle fest, die signalisiert: »Es ist so schlimm, ich kann nichts (für dich) tun.« Die Identifikation mit dem anderen wird so implementiert, dass es diesem vermeintlich genauso (schlecht) geht, wie – aktuell oder irgendwann einmal – einem selbst. Menschen tragen förmlich ihr eigenes Leid und das Leid des anderen auf ihren Schultern.

1.3.2 Unbewusste Abwehrmechanismen und willentlich-bewusste Abwehr

Neben Mitleid kann es als Reaktion auf die innere Resonanz zum unbewussten oder willentlich-bewussten Abwehren emotionaler und kognitiver Belastung kommen. Ursächlich können fehlende Selbstwahrnehmung, einschränkende Glaubenssätze und Erfahrungen mit emotionaler Überforderung sein. Betroffene entwickeln in Überlastungssituationen abwehrende Mechanismen oft schon während der persönlichen Reifung in Kindheit und Jugend. Diese – damals zum Selbstschutz notwendigen – Überlebens- und Bewältigungsmuster halten sich ohne Reflexion und Bearbeitung bis ins Erwachsenenalter. Der Widerstand kann sich durch Abwehrmechanismen verschiedener Qualitäten und Sätze wie »Stell dich nicht so an!« oder »Das ist doch nicht so schlimm!« äußern, aber auch durch Muster der Kontaktstörung.

1.3.3 Mitgefühl allgemein

Um sich einfühlen zu können, braucht es Wahrnehmung. Dieses Wahrnehmen, was sich in spezifischen Situationen in einem selbst abspielt, lernen Kinder im Verlauf des ersten Lebensjahres. Sie entwickeln in Bezug auf den Zustand erfüllter oder nicht befriedigter Bedürfnisse die sechs Basisemotionen Überraschung, Freude, Angst, Wut, Traurigkeit und Ekel. Wichtig dafür ist, dass Eltern das, was sie in bestimmten Situationen empfinden, Kindern altersgerecht – durch Mimik, Gestik, Körperspra-

che und Worte – zur Verfügung stellen. Nur wenn Eltern sich selbst mit ihren Bedürfnissen, ihren Wahrnehmungen und ihren Reaktionen auseinandergesetzt haben, können sie diese Erfahrungen an ihre Kinder, entsprechend ihrem Alter, weitergeben. Kinder lernen so, unbewusste Impulse bewusst wahrzunehmen und qualitativ zu unterscheiden. Diese Fähigkeit bildet die Basis, mit anderen Menschen emotional in Resonanz gehen und Mitgefühl für andere entwickeln zu können. Es gelingt dann, auf Leid mit Geduld und Verständnis zu reagieren, und es entsteht das Bedürfnis, Möglichkeiten zu finden, das Leid zu lindern.

Mitgefühl im Gegensatz zu Mitleid entsteht durch eine innere Haltung von wohlwollendem Miteinander, wenn es frei von Bedingungen und Erwartungen ist. Durch diese altruistische Grundeinstellung kann sich uneigennütziges Mitgefühl entwickeln.

Durch Lernen des Umgangs mit emotionalen Impulsen, durch wiederholtes Erleben bzw. durch empathische Resonanz ausgelöst, entwickelt sich aufgrund der Musterbildung im Gehirn das Phänomen Intuition. Diese kann blitzschnell auf Erfahrungen, Einsichten und Sichtweisen, Zusammenhänge und Auswirkungen von Entscheidungen zurückgreifen und situationsabhängig Handlungsmuster unbewusst zur Verfügung stellen, ohne dass Gedanken bewusst aktiviert werden müssen. Wenn über einen längeren Zeitraum andauernde bewusste Auseinandersetzung mit inneren Impulsen, empathischer Resonanz und möglichen Perspektiven und Motiven des Gegenübers durch neue Verknüpfung von Neuronen zu unbewussten Automatismen geführt hat, können Situationen intuitiv erfasst und Handlungsweisen unbewusst ausgewählt werden.

Intuition kann aber auch dazu verleiten, sich blind darauf zu verlassen, dass die aktuelle Situation wie jede zuvor ähnlich erlebte einzuschätzen ist. Beratung und Trauerbegleitung werden dann nicht überfordern oder zu destruktiven Denk- und Handlungsweisen führen, wenn den Begleitenden bewusst ist,

sich ersten emotionalen Impulsen nicht hinzugeben. Intuitive, unbewusste Abläufe sollten immer wieder, beispielsweise in der Supervision, reflektiert und Situationen bewusst erfasst und gedanklich bewertet werden, damit Routine nicht verhindert, dass angemessene Schritte für prosoziales Handeln eingeleitet werden. Wenn Menschen sich, je nach Situation, nicht nur spontan von ihrer Wahrnehmung passiv leiten lassen, sondern sich immer wieder auch bewusst aktiv steuern, können sie gezielt vorgehen, sodass beide Seiten – sozusagen der »Mitgefühl-Geber« und der »Mitgefühl-Nehmer« – davon profitieren.

1.3.4 Selbstmitgefühl

Neubrand (2012) sieht Impathie als »Voraussetzung für Selbstmitgefühl«, das die »Praxis der klugen Sorge für sich selbst« meint. Neben Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung im Rahmen von Selbstempathie umfasst Selbstmitgefühl die bewusste Selbststeuerung. Emotionale, somatische und kognitive Signale werden wahrgenommen und genutzt, um die persönliche Lage einzuschätzen und sich dazu zu entscheiden, sich selbst wohlwollend zuzuwenden. Selbstmitgefühl ermöglicht mit liebevollen Gedanken und Gefühlen sowie Verhaltensmustern, sich kleine Fehler zu verzeihen, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu sein und Möglichkeiten zu kennen und zu nutzen, um diese zu befriedigen, sich vor Überforderung zu schützen und sich abzugrenzen sowie sich physisch und psychisch gesund zu erhalten. Dadurch werden nicht nur eigenes Wohlbefinden und Selbstwertgefühl stabilisiert, sondern Selbstmitgefühl schafft auch die Basis, sich anderen bedingungslos zuzuwenden und ihnen beistehen zu können.

1.3.5 Mitgefühl mit anderen

Albert Schweitzer betrachtet »das Mitfühlen mit allen Geschöpfen« als das, »was den Menschen erst wirklich zum Menschen

macht«². Schon Kinder im zweiten Lebensjahr können mitfühlend reagieren, wenn auch sie sich von Bezugspersonen emotional verstanden fühlen. Dafür ist es notwendig, dass Eltern Gefühle ihres Kindes ernst nehmen und ihm in Worten zur Verfügung stellen, was gerade mit ihm passiert. So wird der Grundstein dafür gelegt, wie Kinder mit ihren empathischen Impulsen umgehen, wie sie auf betroffene Mitmenschen reagieren und welche mitfühlenden Signale bzw. Verhaltensweisen sie entwickeln.

Gilbert (2020) sieht die Fähigkeit, mitzufühlen, eng an innere Systeme der menschlichen Psyche gekoppelt. Eine Gefahr für einen selbst oder andere zu erkennen, wird vom Bedrohungssystem unterstützt. Eigene Ressourcen zu mobilisieren, um sich selbst oder anderen helfen zu können, wird durch das Antriebsystem unterstützt. Und sich selbst und andere beruhigen und Schmerz lindern zu können, wird durch die Aktivierung des Beruhigungs- und Bindungssystems ermöglicht.

Die Fähigkeit der Impulswahrnehmung und -steuerung ist eng mit Frustrationstoleranz verbunden. Kinder ab etwa 18 Monaten beginnen durch Scheitern und Ausprobieren, eigene Lösungen zu suchen und zu finden, Selbstwirksamkeit zu lernen, und sie spüren unbewusst, dass sie dadurch innere Zustände selbst regulieren können. Psychische Grundbedürfnisse, wie Sicherheit, aber auch Selbstbild, Haltung und Verhalten anderen gegenüber werden so bei Kindern in der Sozialisierungsphase durch Unterstützung wichtiger Bezugspersonen entwickelt. Manchmal ist es notwendig bzw. sinnvoll, diese Fähigkeiten später im Erwachsenenalter zu reflektieren und bewusst zu trainieren. Dabei sind je nach Ausprägung der Blockade – Defizite oder Überreaktionen – unterschiedliche Settings wie Supervision, Coaching oder Therapie hilfreich.

2 <https://gutezitate.com/zitat/271270>.

Im Unterschied zum bedingungslosen Mitgefühl für andere spielt beim Mitgefühl, das unbewusst an Bedingungen geknüpft ist, die eigene Bedürfnislage eine Rolle. Die Zuwendung zum anderen hat dann unbewusst das Ziel, eigene Defizite auszugleichen, indem Beachtung, Anerkennung oder Nähe erlangt wird und der eigene Mangel oder Schmerz durch wohlwollende Rückmeldung des Leidenden verringert werden soll.

Ob Kinder oder später Erwachsene dazu neigen, aufgrund empathischer Resonanz mitzuleiden, belastende Impulse abzuwehren oder ob sie in der Lage sind, sich sanft zu distanzieren, emotionale Impulse qualitativ einzuschätzen, quantitativ zu steuern, Mitgefühl zu entwickeln und prosoziales Verhalten zu kreieren, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Das Trennen des Reizes vom Ich, die Unterscheidung von Ich und Du, das Erkennen der Subjektivität eigenen Wahrnehmens und Empfindens, das kognitive Bewerten sowie das bewusste Entscheiden und Aktivieren von Motivation führen weg von Mitleid oder Abwehr. Ein Verharren in sich wiederholenden leidvollen Erfahrungen, Gedanken und Emotionen kann durch achtsames Innehalten und Reflektieren belastender Erfahrungen gestoppt werden. Es ermöglicht ein bewusstes Unterbrechen bestehender Muster im Denken, Fühlen und Handeln und die Entwicklung von Mitgefühl. Beide Komponenten – Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere – tragen zur Erhaltung von Leistungs- und Arbeitsfähigkeit bei.

1.3.6 Prosoziales Verhalten

Mitgefühl und prosoziales Verhalten können geschult werden. Durch Training wird eine grundlegende Haltung erlangt, die Interesse am anderen und an seinen Bedürfnissen voraussetzt und zu einer bewussten kognitiven Einschätzung und Bewertung der Lage führt. Das bedeutet zum Beispiel, Klagen des Gegenübers als möglichen Ausdruck nicht befriedigter Bedürf-

nisse und Schmerz in Betracht zu ziehen. So können aufsteigender Ärger auf den Leidenden und eine ablehnende Reaktion verhindert werden.

Jemanden aus Mitgefühl zu schonen aufgrund des Glaubens, den anderen zu entlasten oder zu schützen, ohne dass ein Auftrag besteht oder der Wunsch geäußert wurde, ist bedenklich und stellt kein prosoziales Verhalten dar. Deshalb spielen die bewusste kognitive Betrachtung mitfühlenden Handelns und die Bewertung der Konsequenzen für den Betroffenen eine entscheidende Rolle. Schließen Helfende von sich auf andere, ohne mögliche Folgen für das Gegenüber zu bedenken, kann dieses sich entmündigt, übergangen, verletzt oder gekränkt fühlen.

Auch der kognitive Impuls »Wie dankbar mir der andere sein kann« sollte nicht als Maßstab für prosoziales Verhalten herangezogen werden. Besser ist es, zu prüfen und zu bewerten: Wozu bin ich in der Lage? Was könnte der andere brauchen? Wie wird er sich mit meiner Reaktion fühlen? Welche Konsequenzen kann meine Haltung bzw. mein Handeln für ihn haben?

Die beteiligten neurophysiologischen Hirnaktivitäten eines Menschen wie Gedanken, Überzeugungen, Glaubenssätze, Werte und Emotionen beeinflussen in einem hohen Grad seine Möglichkeiten, Mitgefühl zu zeigen, wenn er auf eine andere Person trifft, die beispielsweise Schmerzen hat. Durch Selbstreflexion und Training kann der kurze Moment, der Raum des Bewusstwerdens, wie die Situation einzuschätzen ist, es ermöglichen, eine mitfühlende, prosoziale Aktion gezielt einzuleiten – ein mitfühlendes Lächeln und Nichtstun, das situationsabhängig sinnvoll sein kann, eingeschlossen.

Durch gezielte prosoziale Handlungen erfährt der Betroffene hilfreiche Unterstützung und der Gebende eine erfüllende Aktion. Es werden ein Miteinander, ein Moment geteilter Freude und beim Helfer Sinn – aufgrund des wertvollen Beitrags für den anderen – kreiert.