



EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)

Band 47

Viadrina-Schriftenreihe zu Mediation und Konfliktmanagement

Maximilian Wolf Stephan

Die psychische Gesundheit des Mediators – zwischen Empathie und Stress



Wolfgang Metzner Verlag

Band 47

Viadrina-Schriftenreihe zu Mediation und Konfliktmanagement

Viadrina-Schriftenreihe zu Mediation und Konfliktmanagement

Herausgegeben von
Prof. Dr. Ulla Gläßer, LL.M.
Dipl.-Psych. Kirsten Schroeter

Maximilian Wolf Stephan

**Die psychische Gesundheit des Mediators –
zwischen Empathie und Stress**



Wolfgang Metzner Verlag

Master-Studiengang Mediation
und Konfliktmanagement
Masterarbeit
Studiengang 2021/2023



EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)

© Wolfgang Metzner Verlag, Frankfurt am Main 2024
Lindleystraße 8b, 60314 Frankfurt am Main
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: produktsicherheit@vfst.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Freigrenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Printed in Germany
ISBN 978-3-96117-156-9
ISSN 2365-4155

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die psychische Gesundheit des Mediators – zwischen Empathie und Stress

In Dankbarkeit meiner Mutter und meinen beiden Vätern gewidmet

Inhalt

Abstract: Die psychische Gesundheit des Mediators – zwischen Empathie und Stress **4**

1. Einleitung **5**

1.1. Gegenstand **6**

1.2. Aufbau **8**

2. Was ist Empathie? **10**

2.1. Emotionale bzw. affektive Empathie **11**

2.2. Kognitive Empathie bzw. Theory of Mind **12**

2.3. Abgrenzung zur Mimikry und zu emotionalen Ansteckungen **14**

2.4. Abgrenzung zum Mitgefühl **15**

2.5. Neurobiologische Unterscheidung von affektiver und kognitiver Empathie **17**

2.5.1. Wissenschaftliche Messung von Empathie **17**

2.5.2. Affektive und kognitive Empathie im Kopf? **18**

3. Empathie als mediatorische Grenzerfahrung **23**

3.1. Empathischer Stress aus allgemeiner psychophysiologischer Perspektive **23**

3.1.1. Stress als psychologisches Phänomen **24**

3.1.2. Empathischer Stress im Spiegel der Psychologie **25**

3.1.3. Empathischer Stress im Spiegel physiologischer Forschung **27**

3.1.3.1. Die physiologische Stressreaktion **28**

3.1.3.2. Affektive Empathie und Stress beim Individuum **29**

3.1.3.3. Affektive Empathie und Stress in der Gruppe **32**

3.1.3.4. Kognitive Empathie und Stress beim Individuum **32**

3.1.3.5. Stressfolge: Selbst- oder fremdbezogene Perspektivübernahme? **33**

3.1.4. Bewertung **34**

3.2. Mediator im empathischen Stress: Abgrenzung zum Heilberuf und Empathie als Haltung **36**

3.2.1. Mediator als Heiler und Helfer **36**

3.2.2. Empathie als mediatorische Haltung	38
3.2.3. Vom Helfer zum Hilflösen	39
4. Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit des Mediators	42
4.1. Emotionsregulation und Stressabbau ohne Bezug zum ReSource-Projekt	42
4.1.1. Achtsamkeitstraining	43
4.1.2. Mitgefühlstraining	45
4.1.3. Bewertung	45
4.2. Das ReSource-Projekt	46
4.2.1. Trainings-Module	47
4.2.1.1. Präsenzmodul	47
4.2.1.2. Affektmodul	48
4.2.1.3. Perspektivmodul	49
4.2.2. Methodik	50
4.2.3. Ergebnisse und Ableitung für Mediatoren im empathischen Stress	51
4.2.4. Folgen der aktuellen Forschung für die mediatorische Haltung	55
4.3. Praktische Anwendung	57
4.3.1. Meditation der liebenden Güte	58
4.3.2. Affekt-Dyade	59
4.3.3. Perspektiv-Dyade	60
4.3.4. Gedankenbeobachtungsmeditation	61
4.3.4.1. Labelling und Kopfsalat	61
4.3.4.2. Vom Kopfsalat zur DNA	62
5. Schluss	64
Literaturverzeichnis	67
Abkürzungsverzeichnis	74
Abbildungsverzeichnis	77
Über den Autor	78

Abstract: Die psychische Gesundheit des Mediators – zwischen Empathie und Stress

Menschlich zu sein, bedeutet empathisch zu handeln. Die nachfolgende Arbeit „Die psychische Gesundheit des Mediators – zwischen Empathie und Stress“ greift die Empathie als Leitbild des Mediators auf und verortet ihre Grenze dort, wo der Stress der Mediatoren zum empathischen Stress des Mediators wird. Daher ist es für den Mediator sinnvoll, Mittel und Wege zu finden, um sich vor empathischem Stress zu schützen und so seine psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten. Dieser Thematik widmet sich die Empathie-Forschung. Ziel dieser Arbeit ist es, herauszustellen, inwiefern die aktuelle Forschung dem Mediator helfen kann, resilienter im Angesicht von empathischem Stress zu werden, und welche Auswirkungen die Forschungsergebnisse auf die empathische Haltung des Mediators im Verfahren haben.

Zur Beantwortung dieser Fragen dient als wissenschaftliche Grundlage vor allem die ReSource-Studie von Forschern des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften aus den Jahren 2015 und 2016. Die vorliegende Arbeit bietet somit einen Überblick zu den Phänomenen „Empathie“ und „Stress“ im Zusammenhang von mentalem Training zur Schulung des Geistes und schlägt erstmals eine Brücke von wissenschaftlichen Erkenntnissen bezüglich Stress-Resilienz und Empathie-Stärkung hin zur Haltung und Praxis des Mediators.

Es zeigt sich, dass bestimmte mentale Übungen die sozio-affektiven und sozio-kognitiven Fähigkeiten wie Empathie, Mitgefühl und Perspektivwechsel festigen und resilienter gegen empathischen Stress machen, während beispielsweise Achtsamkeitstrainings diese Effekte nicht erzielen. Entscheidend für das psychische Wohlbefinden des Mediators ist – mehr noch als Empathie – das Mitgefühl und weniger die Achtsamkeit. Zugleich ist ein mitfühlender Mediator zum einen auf eine allparteiliche Weise im Verfahren besonders aufmerksam für die Konfliktwirklichkeit und zum anderen trägt vor allem das Mitgefühl als motivationale Komponente die Haltung des Mediators.

Nicht zuletzt weisen die in dieser Arbeit hervorgebrachten Befunde auf ein Forschungsdesiderat hin, nämlich die biophysiological Untersuchung des Zusammenhangs von empathischem Stress und stressreduzierender Meditation im Alltag, worin großes Potential liegt, die bisherige Forschung zu ergänzen.

1. Einleitung

Wo Menschen aufeinandertreffen, entstehen Konflikte. So berichtet die Menschheitsgeschichte von zahlreichen großen und kleinen zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen. Ebenso liegt es aus zivilisatorischen Gründen in der Natur des Menschen, Konflikte jeglicher Art zu lösen und sie möglichst langfristig zu befrieden. Ein solches Ziel verfolgt das Konzept der Mediation, bei dem in der Regel ein Dritter¹ mindestens zwei Konfliktparteien unterstützt, sich selbst dabei zu helfen, ihren Konflikt beizulegen. Insofern liegt die tatsächliche Konfliktlösung stets in den Händen der Konfliktparteien – der Mediator fungiert als Mittler zwischen ihnen.

Die Existenz von Konfliktvermittlern ist vor allem in Asien bereits in der Zeit um 4000 vor Christus überliefert,² wohingegen die historische Entwicklung der Mediation in Europa nicht eindeutig belegt ist. Ein für den europäischen Raum zeitlich früh dokumentierter Vermittler von Konflikten ist der athenische Staatsmann Solon im 6. Jahrhundert vor Christus.³ Gleichzeitig herrschten schon in dieser Zeit unzählige zwischenmenschliche Konflikte über Macht, Eifersucht und Liebe, wie es sich beispielsweise anhand der antiken Erzählung „Ilias“ von Homer nachvollziehen lässt. Wie viel Leid hätte durch die Einbindung eines Vermittlers oder Mediators wohl vermieden werden können? Womöglich hätte Paris, der Sohn des trojanischen Königs Priamos, Helena, die Ehefrau des Sparta-Königs Menelaos, nicht entführt und damit auch keinen zehnjährigen Trojanischen Krieg im 12. Jahrhundert vor Christus ausgelöst.

Der deutsche Begriff „Mediator“ stammt vermutlich vom altgriechischen Wort „meseuein“ ab, was so viel bedeutet wie „die Mitte halten, sich neutral verhalten“.⁴ Auch das lateinische Wort „medio“ für „sich in der Mitte befinden“ kommt unserem heutigen Verständnis sehr nahe.⁵ Im Sinne dieses vermittelndem Neutralitätsanspruchs trat im Jahr 2012 das deutsche Mediationsgesetz in Kraft, das die Mediation als ein kodifiziertes vertrauliches und strukturiertes Verfahren definiert, bei dem mindestens zwei Konfliktparteien mithilfe eines oder mehrerer Mediatoren freiwillig und eigenverantwortlich eine einvernehmliche Beilegung ihres Konflikts

¹ Das in dieser Arbeit gewählte generische Maskulinum bezieht sich zugleich auf männliche, weibliche und andere Geschlechteridentitäten.

² Duss-von Werdt, homo mediator, S. 20.

³ A. a. O., S. 25.

⁴ A. a. O., S. 26.

⁵ Stowasser (Hrsg.), Lateinisch – deutsches Schulwörterbuch, S. 311.

anstreben, während es dabei die Aufgabe des Mediators ist, die Konfliktparteien als unabhängige und neutrale Person ohne eigene Entscheidungsmacht durch die Mediation zu führen.⁶ Diese Verfahrensführung gelingt dem Mediator, wenn er auf respektvolle und empathische Weise die Positionen, Interessen, Bedürfnisse und Gefühle der Konfliktparteien so in Beziehung bringt, dass eine gegenseitige Einsicht in den Blickwinkel des jeweils anderen eine Konfliktlösung begünstigt.⁷ An eine solche Lesart knüpft diese Arbeit an, indem der Mediator selbst mit seinem Anspruch, empathisch zu agieren, in die Mitte der Betrachtung gesetzt wird.

1.1. Gegenstand

In heutigen Zeiten gilt Empathie als eine der wesentlichen menschlichen Eigenschaften. Empathie zählt inzwischen zu den Schlüsselqualifikationen in Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Familie, um menschliches Miteinander und soziale Interaktion ressourcenschonend zu verbessern. Die positive Konnotation des Empathie-Begriffs scheint überdies auch die Grundvoraussetzung mediatorischen Arbeitens zu sein mit der Folge, dass immer mehr Mediatoren ihre Tätigkeit sogar als „empathische Mediation“⁸ anbieten, obwohl dabei oft nicht klar ist, worin genau der Unterschied zwischen einer „einfachen“ Mediation und einer „empathischen“ Mediation besteht. Gleichzeitig etabliert sich in Wirtschaft und Gesellschaft das Postulat mediativen Handelns und Führens,⁹ das als vermittelnde Haltung unter anderem mit Wertschätzung und Empathie assoziiert ist.¹⁰

Diese Arbeit untersucht zunächst Empathie in Abgrenzung zu empathischem Stress aus psychologischer Sicht und erörtert anschließend die Rolle und Handlungsfähigkeit des Mediators inmitten dieses Spannungsfeldes zwischen Empathie und Stress. Dazu wird die Frage beleuchtet, ob der Mediator konzeptuell überhaupt unter empathischem Stress leiden kann, um dann schließlich aufzuzeigen, was dem Mediator auf der Grundlage neuerer Erkenntnisse aus der Empathie-Forschung rund um das sogenannte „ReSource-Projekt“ von Forschern des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften bei empathischem Stress konkret

⁶ Vgl. § 1 Abs. 1, 2 Mediationsgesetz (MediationsG).

⁷ Gläßer, in: Klowait/Gläßer (Hrsg.), Mediationsgesetz, § 2, Rn. 122; vgl. auch Schmid/Lapp/Monssen, Mediation, S. 180 f.

⁸ Vgl. <https://www.beruehrpunkt.de/empathische-mediation/>; <https://knotenloesen.com/mediationsausbildung/>.

⁹ Hable-Hafenbrädl, in: Landes/Steiner (Hrsg.), Psychologie der Wirtschaft, S. 361.

¹⁰ Troja, Die dunkle Seite der Mediation, in: ZKM 4/2019, S. 137.

helfen kann. Da in dieser Studie verschiedene Meditationstechniken auf ihre Wirksamkeit bei Stresszuständen untersucht wurden mit dem Ergebnis, dass Meditation Stress entgegenwirken kann, eignet sie sich im Besonderen, diese Ergebnisse der Untersuchungen auf den Fall des Mediators zu übertragen und zu erörtern, ob ein meditierender Mediator besonders empathisch agiert und besser belastbar ist.

Das Spannungsfeld aus Empathie und Stress steht nämlich neben der Annahme, dass die Empathie des Mediators auch eine Komponente seiner Allparteilichkeit ist und diese damit mediationsimmanent wirkt.¹¹ Auf diese Basis stützt sich die weitere Annahme, dass der Mediator in seiner Haltung erschüttert werden kann: Denn wenn der Mediator seine neutrale Rolle und seine Haltung als Vermittler aufgrund von empathischem Stress verliert – er sich also nicht mehr im Sinne des lateinischen Worts „medio“ in der Mitte befindet –, liegt es nahe, dass nicht nur die Mediation zu scheitern droht, sondern auch die psychische Gesundheit des Mediators Gefahr läuft zu leiden. Daher könnten die Ergebnisse der neuesten Empathie-Forschung genauso auf den Mediator im empathischen Stress zu beziehen sein wie die Folgen dieser Ergebnisse auf die mediatorische Haltung. Seit vielen Jahren gelten in diesem Zusammenhang Achtsamkeitstechniken, die sich aus fernöstlichen Strömungen und westlichen Ergänzungen gebildet haben,¹² als stressreduzierend und Empathie fördernd,¹³ was auch Mediatoren zugutekommen könnte. So gilt es aus den Ergebnissen des „ReSource-Projekts“ außerdem herauszufiltern, ob Mediatoren besonders auf die Methoden der oft gepriesenen Achtsamkeit zwecks Stressreduktion zurückgreifen sollten.

Das Ziel der Arbeit ist es, zu zeigen, was es für den Mediator in seiner Praxis wie auch in seiner Haltung bedeutet, empathisch und stressresilient zugleich zu sein und wie dabei neuere Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften und der Empathie-Forschung zum Wohle der psychischen Gesundheit des Mediators unterstützend wirken können.

Die zentralen Fragen dieser Arbeit lauten: Inwieweit kann die aktuelle Empathie-Forschung rund um das „ReSource-Projekt“ Mediatoren helfen, resilienter im Angesicht von empathischem Stress zu werden? Ist in diesem Zusammenhang ein meditierender Mediator auch zum Wohle des Mediationsverfahrens ein mitfühlender Mediator?

¹¹ Gläßer, in: Klowitz/Gläßer (Hrsg.), Mediationsgesetz, § 2, Rn. 112.

¹² Grossman, Achtsamkeit, in: Bolz/Singer (Hrsg.), Mitgefühl im Alltag und Forschung, S. 209.

¹³ Reutter, Die Achtsamkeit des Mediators, S. 114.

Inwieweit geben die Erkenntnisse der Forschung Anlass, die Haltung des Mediators zu überdenken?

1.2. Aufbau

Zunächst ist es von Bedeutung, den Begriff der Empathie näher zu bestimmen und dabei auch zu erklären, was Empathie nicht ist. Hierzu werden psychologische und neurobiologische Befunde ins Feld geführt, wobei insbesondere Empathie vom Mitgefühl abgegrenzt wird (2.4.).

Aufbauend auf diesem Forschungsstand wird die Situation betrachtet, in welcher der Mediator Empathie als Grenzerfahrung wahrnimmt, indem er in empathischen Stress gerät. Dabei ist dieses dritte Kapitel zweigeteilt: Eingangs wird Stress als empathischer Stress allgemein in seinen physiologischen und psychologischen Komponenten beschrieben unter Zugrundelegung ausgewählter Studien der jüngeren Vergangenheit (3.1.). Daran anschließend wird das aufgezeigte Verständnis in Bezug auf empathischen Stress konkret auf den Mediator und seine Praxis übertragen (3.2.). Hier geht es um die Frage, ob der Mediator in Abgrenzung zu Heilberufen konzeptuell überhaupt mit Leid und Stress konfrontiert werden kann. In diesem Zusammenhang wendet sich die Untersuchung zudem den Fragen zu, ob der Mediator Heiler oder Helfer ist, inwieweit Empathie zur mediatorischen Haltung gehört und wie der Mediator empathisch gestresst vom Helfer zum Hilflösen werden kann.

Nachdem geklärt ist, dass der Mediator durchaus in einen empathischen Stress abrutschen kann, beleuchtet das nachfolgende Kapitel präventive und akute Lösungsstrategien gegen empathischen Stress zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit des Mediators (4.). An dieser Stelle wird das ReSource-Projekt von Forschern des Max-Planck-Instituts für Neurowissenschaften relevant. Gängige Emotionsregulationsstrategien zum Stressabbau werden dem ReSource-Projekt dabei vorangestellt, um dann den Aufbau und die Ergebnisse der Langzeitstudie zu präsentieren. Bei der Untersuchung des ReSource-Projekts wird die Effektivität eines resilienten Umgangs mit (empathischem) Stress im Zuge verschiedener Meditationsarten von Achtsamkeitstraining über mentale Übungen zur Stärkung sozio-affektiver und sozio-kognitiver Fähigkeiten, die im Rahmen dieser Studie zum ersten Mal überhaupt psychologisch und physiologisch umfassend überprüft wurden, in den Fokus genommen. Nachfolgend dienen die Ergebnisse dieser Studie dazu, einerseits Ableitungen für einen stressresilienteren, empathischeren und

mitfühlenderen Mediator zu finden und andererseits die mediatorische Haltung zu modifizieren. Schließlich bietet diese Arbeit praktische Anwendungshilfen, da der Mediator zu den vier effektivsten mentalen Übungen im Angesicht von empathischem Stress angeleitet wird (4.3.). Im letzten Kapitel findet eine erneute Zusammenfassung der gefundenen Erkenntnisse mit abschließender Bewertung statt (5.).

2. Was ist Empathie?

Nicht erst in Zeiten wie diesen, in denen es wieder einen Krieg in Europa gibt und sich weltweit Flüchtlinge dazu gezwungen sehen, in Massen ihre Heimat zu verlassen, um in der Fremde Schutz und Hilfe zu erbitten, sind Strategien und Konzepte rund um Konfliktlösungen aktueller denn je. Es kann entscheidend sein, dass sich Politiker in die Ansichten und Überzeugungen von kriegsführenden Despoten hineindenken und so deren Handeln antizipieren, um Frieden zu sichern oder wiederherzustellen. Genauso ist jeder Einzelne in seinem täglichen Leben in der Demokratie herausgefordert, kulturelle, religiöse und politische Andersartigkeit zu verstehen und ihr friedvoll zu begegnen. Kurzum: Empathie bringt uns als soziale Wesen in Resonanz zueinander.

Obwohl Empathie so essenziell für eine friedliche und harmonische menschliche Interaktion ist, herrscht bei der Verwendung des Begriffs kein Konsens und auch eine allgemeingültige, eindeutige Definition für den deutschsprachigen Raum fehlt bisher.¹⁴ So werden die Begriffe Empathie, Sympathie und Mitgefühl in der Alltagssprache wie auch in der Forschungsliteratur oftmals synonym verwendet.¹⁵ Auch die Begriffshistorie führt in Richtung einer eindeutigen Inhaltsbestimmung nicht sonderlich weiter. Die Empathie stammt vom altgriechischen Wort „*empathia*“ ab, was in etwa mit „mit-leiden“ übersetzt werden kann.¹⁶ Erstmals verwendete Edward Titchner den Begriff „*empathy*“ im Jahr 1909 und prägte damit die Verbreitung des Begriffs in Anlehnung an Theodor Lipps, der 1903 Empathie mit „Einfühlung“ umschrieb.¹⁷ Mit großem Interesse griff die Sozialpsychologie die Empathie als soziales Phänomen während des 20. Jahrhunderts auf, bis sich auch die Neurowissenschaft in den letzten Jahren verstärkt mit der Empathie auseinanderzusetzen begann.¹⁸

Laut dem Lexikon der Psychologie „Dorsch“ ist *Empathie die Fähigkeit zu kognitivem Verstehen und affektivem Nachempfinden der vermuteten Emotionen eines anderen Lebewesens*.¹⁹ Das konkrete Ausmaß an Empathie sei neben der in-

¹⁴ Hinrichsen/Valldorf, Lässt sich Empathie lernen?, in: Spektrum der Mediation 79/2020, S. 24.

¹⁵ Jeffrey, Empathy, sympathy and compassion in healthcare, in: Journal of the Royal Society of Medicine; 2016, S. 446; Ekman, Gefühle lesen, S. 249.

¹⁶ Duss-von Werdt, homo mediator, S. 20.

¹⁷ Breithaupt, Die dunklen Seiten der Empathie, S. 44.

¹⁸ Singer/Lamm, The Social Neuroscience of Empathy, in: Year in Cognitive Neuroscience: Annals of the New York Academy of Sciences, S. 82.

¹⁹ Wirtz (Hrsg.), Lexikon der Psychologie, Dorsch, S. 474.

dividuellen Disposition auch von situativen Faktoren wie der eigenen emotionalen Stabilität oder Zuneigung zum Gegenüber abhängig, wobei die auslösende Emotion des Gegenübers bewusst als dem anderen zugehörig erlebt wird.²⁰ Affektives Nachempfinden beschreibe das innere Erleben von Emotionen, die nur deswegen aktiv seien, weil das Gegenüber diese (vermuteten) Emotionen aktuell erlebe. Kognitives Verstehen beschreibe im Gegensatz dazu das Erkennen von und die Einsicht in die (vermuteten) Ursachen der Emotionen des Gegenübers.²¹ Daneben gibt es weitere weit gefasste Definitionen von Empathie wie beispielsweise die Annahme, dass *Empathie* schlicht für das *Verständnis für die Gefühle einer anderen Person bzw. für das Teilen von Affekten* stehe.²² Dahinter verbirgt sich folglich die Annahme, dass Empathie nicht nur das Mitfühlen mit dem Leid eines anderen meint, sondern jegliche Form des Nachvollziehens von beobachteten Gefühlen wie auch Freude oder Ekel abbilden kann. Empathie hat also eine Art Informationsfunktion in Bezug auf den emotionalen Zustand eines anderen. Grundsätzlich gilt, je abstrakter eine Definition ist, desto weniger eindeutig wird eine begriffliche Eingrenzung. Insofern lohnt es sich, die bereits in der lexikalischen Definition angeklungenen verschiedenen Merkmale und konzeptuellen Ansätze von Empathie näher zu beleuchten.

Im folgenden Kapitel geht es daher zum einen um die Unterscheidung von emotionaler bzw. affektiver Empathie (2.1.) und kognitiver Empathie bzw. Theory of Mind (2.2.), die sich auch neurologisch differenzieren lassen (2.5.2.). Zum anderen greift der Begriff der verhaltensbezogenen Empathie die affektive und die kognitive Empathie auf (2.3.) und wird definitorisch über seine Voraussetzungen breiter, wenn die Empathie als Konzept des Mit-Erlebens verstanden wird (2.4.). Schließlich erfolgt die Abgrenzung der Empathie zum Mitgefühl (2.4.) und zur emotionalen Ansteckung (2.3.). Schließlich wird aufgezeigt, inwiefern Empathie überhaupt messbar und insofern für die Empathie-Forschung validierbar ist (2.5.1.).

2.1. Emotionale bzw. affektive Empathie

Mit emotionaler bzw. affektiver Empathie ist der Prozess einer inneren Resonanz als emotionale Übertragung von einem Beobachter zu einer anderen Person ge-

²⁰ A. a. O., S. 475.

²¹ Wirtz (Hrsg.), Lexikon der Psychologie, Dorsch, S. 474.

²² Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 10, No. 1/2006, S. 435, m. w. N.

meint, indem der Beobachter die Emotionen und den psychischen Zustand des anderen miterlebt.²³ „Affektiv“ heißt hierbei so viel wie gefühlsbetont, wobei generell keine trennscharfe Definition zwischen Affekt, Gefühl oder Emotion gibt. Ein Definitionsansatz beschreibt eine Emotion bzw. einen Affekt als einen qualitativ näher beschreibbaren Zustand, der mit Veränderungen auf einer oder mehreren Ebenen auftritt, nämlich im Bereich von Gefühl, körperlichem Zustand und Ausdruck.²⁴

Nach einer neurowissenschaftlich geprägten Ansicht liegt affektive Empathie vor, wenn man sich in einem affektiven Zustand befindet und dieser Zustand isomorph zum affektiven Zustand einer anderen Person ist, d. h. der affektive Zustand des einen ist im Grunde deckungsgleich mit dem affektiven Zustand eines anderen, wobei dieser Zustand durch die Beobachtung oder Vorstellung des affektiven Zustands einer anderen Person hervorgerufen wird und der Beobachter letztlich zugleich weiß, dass die andere Person die Quelle des eigenen affektiven Zustands ist.²⁵ Affektiv empathisch zu sein heißt also, am körperlichen oder emotionalen Zustand eines anderen mitfühlend teilzuhaben.²⁶ Auf diese Weise fungiert Empathie als soziale Emotion,²⁷ da sie Menschen über das gleiche emotionale Empfinden zusammenbringen kann. Ein Beispiel zur Veranschaulichung: Gelebte affektive Empathie kann dann geschehen, wenn in einem Fernsehbericht über eine Hungersnot ein hungerndes und weinendes Kind gezeigt wird und der Fernsehzuschauer daraufhin selbst von Traurigkeit berührt wird, wohl wissend, dass der Auslöser seiner Trauer das weinende Kind ist.

2.2. Kognitive Empathie bzw. Theory of Mind

Für die *kognitive Empathie* gibt es ebenfalls unterschiedliche Begrifflichkeiten: Sie wird auch als „*kognitive Perspektivübernahme*“, „*Mentalisieren*“ oder als „*Theory of Mind*“ bezeichnet.²⁸ Hierbei geht es um die *Fähigkeit, die Perspektive eines*

²³ Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 10, No. 1/2006, S. 435, m. w. N.

²⁴ Schmidt-Atzer/Peper/Stemmler, Emotionspsychologie, S. 25.

²⁵ Vgl. Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 10, No. 1/2006, S. 435.

²⁶ Böckler/Herrmann u. a., Know Thy Selves: Learning to Understand Oneself Increases the Ability to Understand Others, in: Journal of Cognitive Enhancement, 1/2017, S. 198.

²⁷ Vgl. Hinrichsen/Valldorf, Lässt sich Empathie lernen?, in: Spektrum der Mediation, 79/2020, S. 24.

²⁸ Ebd.

anderen Menschen einzunehmen, indem der Prozess des psychischen Zustands dieses anderen in Form von Gedanken, Überzeugungen und Absichten nachvollzogen wird.²⁹ Auch die Fähigkeit, sich in fiktive Situationen hineinzusetzen, wird mit kognitiver Empathie assoziiert.³⁰ Anders als bei der affektiven Empathie spielen hier Emotionen keine Rolle; es geht um die sachliche Auseinandersetzung mit der Haltung eines anderen, wobei der Beobachter die Überzeugungen des anderen nicht teilen muss.

Schließlich kann die kognitive Empathie oder Theory of Mind auch mit soziologischen Konzepten wie der sogenannten Habitus-Theorie nach dem französischen Soziologen Pierre Bourdieu verknüpft werden.³¹ „Habitus“ bezeichnet laut Bourdieu zum einen das Produkt der Verinnerlichung gesellschaftlicher Strukturen, die mit dem Aufwachsen in bestimmten Umgebungen, Milieus, Klassen, mit bestimmten geschlechterspezifischen Sozialisierungen und Zuschreibungen zwangsläufig einhergehen. Zum anderen generiert der Habitus die weitere soziale Praxis, indem er Wahrnehmungs-, Handlungs- und Bewertungsschemata zur Verfügung stellt.³² Das bedeutet, dass die Struktur bestimmter sozialer Räume bisweilen auch kognitive Empathie vorwegnehmen kann, indem es soziale Räume gibt, die regelmäßig von bestimmten Absichten und Gedanken begleitet werden und als solche auch allgemein verstanden werden: Beispielsweise dient die Frage eines Lehrers an einen Schüler während des Unterrichts in der Regel nicht der Befriedigung des Informationsbedürfnisses des Lehrers, sondern wird – habituell eingeübt – vom Schüler als pädagogische Maßnahme des Lehrers aufgefasst.³³ Insofern kann die soziologische Habitus-Theorie dazu beitragen, eine Facette von kognitiver Empathie zu beschreiben, indem klar wird, dass kognitive Empathie nicht ausschließlich im interpersonellen Bereich liegt, sondern dass auch sozial eingeübtes Verhalten innerhalb bestimmter sozialer Zusammenhänge Rückschlüsse auf Vorstellungen und Absichten eines anderen transportieren kann.³⁴

²⁹ Vgl. Merkel, Kognitive und affektive Empathie bei Patient*innen mit einer chronischen Depression, S. 15.

³⁰ Medicus, Die Neurobiologie der Empathie, S. 34.

³¹ Schmitt, Die „Bourdieu-Brille“, in: KonfliktDynamik, 01/2021, S. 16.

³² Ebd.

³³ Nassehi, Mentalizing theories or theory of mentalizing?, in: Förstl (Hrsg.), Theory of Mind: Neurobiologie und Psychologie sozialen Verhaltens, S. 49.

³⁴ Vgl. a. a. O., S. 50.

2.3. Abgrenzung zur Mimikry und zu emotionalen Ansteckungen

Das Konzept der Empathie ist von den Konzepten der „Mimikry“ und „emotionalen Ansteckung“ abzugrenzen. Unter Mimikry, auch Chamäleon-Effekt genannt,³⁵ wird beim Menschen, in Anlehnung an Verhaltensweisen aus der Tier- und Pflanzenwelt, die *Neigung* verstanden, – ob unbewusst oder bewusst – *Verhalten in Form von Mimik, Gestik und Sprache anderer Menschen nachzuahmen*.³⁶ Damit werden insbesondere Sympathie und Vertrauen ausgedrückt,³⁷ aber auch evolutionsbiologisch kann es von Nutzen gewesen sein, beispielsweise die Fluchtbewegungen eines anderen nachzuahmen, um möglichen Gefahren zu entgehen.³⁸

Eine weitere Facette der Verhaltensübernahme ist die sogenannte emotionale Ansteckung. Dabei handelt es sich um einen emotionalen Zustand, der durch einen spontan wahrgenommenen Emotionsausdruck einer anderen Person hervorgerufen wird und diesem qualitativ gleicht.³⁹ Dabei sind Mimikry und Gefühlsansteckung konzeptuell nicht immer klar abgrenzbar, was auch Untersuchungen zu Pupillenveränderungen verdeutlicht haben:⁴⁰ Auf die Bilder trauriger Gesichter reagierten die Pupillen von Probanden unbewusst mit einer Weitung oder Verengung, je nachdem, ob die auf dem Bild dargestellte Person selbst eher weite oder verengte Pupillen aufwies.

An die Befunde der Studie über Pupillenveränderungen anknüpfend kann hier eine Unterscheidung zur affektiven Empathie getroffen werden, bei der das Bewusstsein für den eigenen affektiven Zustand in Abgrenzung zum fremden affektiven Zustand bedeutend ist. So beginnt z. B. ein Neugeborenes zu weinen und seine Mimik zu verändern, weil andere Neugeborene in unmittelbarer Nähe weinen, wenngleich sich das Neugeborene nicht bewusst ist, dass die anderen Weinenden die Quelle seines affektiven Zustands sind und auch kein tatsächliches Unwohl-

³⁵ Lakin/Chartrand, Using Nonconscious Behavioral Mimicry to Create Affiliation and Rapport, 2003, zitiert nach: Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, 2006, S. 440.

³⁶ Florack/Genschow, Soziale Chamäleons, in: Gehirn und Geist, 4/2010, S. 21.

³⁷ Vgl. Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 10, No. 1/2006, S. 435.

³⁸ Florack/Genschow, Soziale Chamäleons, in: Gehirn und Geist, 4/2010, S. 23.

³⁹ Eichmann, Vorsicht, ansteckend!, in: SoziologieMagazin, 2/2014, S. 73.

⁴⁰ Harrison/Singer/Rotshtein, Pupillary contagion: Central mechanisms engaged in sadness processing, in: Social Cognitive and Affective Neuroscience, Vol. 1, Issue 1, 2006, S. 12.

sein empfindet.⁴¹ Die Ausbildung eines Bewusstseins vom Unterschied zwischen eigenem und fremdem Affekt ist hier höchst relevant. Ohne ein solches Bewusstsein würde jede Mutter beim Anblick ihres weinenden und schreienden Kindes ebenfalls von Trauer erfasst werden, was sozialpsychologisch und evolutionsbiologisch keine sinnvolle Reaktion wäre, weil die für die Versorgung zuständige Mutter somit (zumindest zeitweise) handlungsunfähig würde. Auch scheidet hier eine Gleichsetzung der Mimikry bzw. emotionalen Ansteckung mit der kognitiven Empathie aus, da auch eine Perspektivübernahme hinsichtlich Gedanken, Absichten und Überzeugungen zum einen die bewusste Unterscheidung von eigenen und fremden Gedanken, Absichten und Überzeugungen erfordert und sich die kognitive Empathie zum anderen definitorisch gerade ohne Affekte vollzieht.

Im Ergebnis teilen Mimikry und emotionale Ansteckung Aspekte von Empathie, bedingen diese aber nicht.⁴²

2.4. Abgrenzung zum Mitgefühl

Einige Forscher setzen *Mitgefühl* (Englisch: *compassion*) mit Empathie gleich, während andere es durch eine grundlegende Motivation, anderen Menschen zu helfen, von der Empathie abgrenzen.⁴³ Würde das Mitgefühl allerdings mit dem hier vorgestellten Konzept der Empathie gleichgesetzt, wäre fraglich, was für kognitive Elemente das Mitgefühl neben seinen unbestritten emotional-affektiven Elementen beinhalten würde.

Empathie schafft als soziale Emotion zwischen Menschen einen Resonanzraum, in dem es darum geht, mit anderen mitzufühlen bzw. eine affektive Teilhabe zwischen Beobachter und Beobachteten zu generieren. Mitgefühl hingegen kann als ein tiefes Gewahrsein für das Leid eines anderen und auch als Sorge in Verbindung mit dem Wunsch verstanden werden, dieses Leid des anderen auf liebevolle Weise zu lindern.⁴⁴ Beim Mitgefühl ist also weniger das „mitfühlen“ entscheidend,

⁴¹ Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 10, No. 1/2006, S. 435.

⁴² Singer/Lamm, The Social Neuroscience of Empathy, in: Year in Cognitive Neuroscience: Annals of the New York Academy of Sciences, 2009, S. 83 f.

⁴³ Jeffrey, Empathy, sympathy and compassion in healthcare, in: Journal of the Royal Society of Medicine; 2016, S. 449, m. w. N.

⁴⁴ Singer/Steinbeis, Differential roles of fairness- and compassion-based motivations for cooperation, defection, and punishment, in: Annals of the New York Academy of Science, 2009, zitiert nach Bornemann/Singer (Hrsg.), Das ReSource-Modell des Mitgefühls, S. 185; Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 10, No. 1/2006, S. 439.

sondern vielmehr das Gefühl für eine andere Person im Sinne einer liebevollen Hinwendung.⁴⁵ Insofern erlaubt der englische Begriff *compassion* aus deutschsprachiger Perspektive eine trennschärfere Abgrenzung zur Empathie.⁴⁶ *Mitgefühl* bezieht sich nach alldem *stets auf das Leiden einer anderen Person verbunden mit der Motivation dieses Leid aktiv zu lindern*; Empathie hingegen ist als Einfühlung offen für jede Art von Emotion.

Ob Mitgefühl in diesem Sinne selbst als Emotion betrachtet werden sollte, die als emotionaler Zustand in der Regel bloß vorübergehend ist, oder ob Mitgefühl darüber hinaus eher wie eine geistige Einstellung fungiert, führt zu unterschiedlichen Konsequenzen. Eine Emotion kann den Blick auf die Realität verzerren, während das Mitgefühl aus einer geistigen Grundhaltung heraus die Realität tatsächlich erlebbarer werden lässt.⁴⁷ Wenn beispielsweise ein Mensch bei einer zufälligen Begegnung plötzlich weint, ist für den Beobachtenden nicht immer wahrnehmbar, ob es sich um Tränen der Trauer oder vielleicht gar um Freudentränen handelt. Würde der Beobachtende emotional angesteckt anfangen mitzuweinen oder affektiv-empathisch bloß mitzufühlen, bliebe die Realität hinter den Tränen des Weinenden weiterhin ungeklärt. Es braucht also Empathie, um auf die Emotionen anderer aufmerksam zu werden und eben noch einen weiteren Schritt, um ins Mitgefühl zu gehen. Auf diese Weise kann Empathie über die Umwandlung zum Mitgefühl soziales Handlungspotential schaffen⁴⁸. Umgekehrt sinkt die Bereitschaft anderen zu helfen, wenn keine Empathie aufgebracht werden kann. Konkret fühlten beispielsweise in einer von Vignemont und Singer dargestellten Studie Männer mit unfair spielenden Teilnehmern eines Gefangenendilemma-Spiels weniger mit und waren weniger bereit, den unfair spielenden Teilnehmern bei Schmerzen zu helfen, wenn diese als Reaktion auf ihr unfaires Verhalten mit einer Nadel gestochen wurden.⁴⁹ Insofern ist Mitgefühl deutlich mehr als nur eine Emotion oder eine empathische Reaktion: Es ist der Antrieb zu einem prosozialem Verhalten für ein fürsorglicheres und menschlicheres Miteinander.

⁴⁵ Singer/Lamm, *The Social Neuroscience of Empathy*, in: *Year in Cognitive Neuroscience: Annals of the New York Academy of Sciences*, 2009, S. 84.

⁴⁶ Vgl. auch Bornemann/Singer, *Das ReSource-Modell des Mitgefühls*, in: Singer/Bolz (Hrsg.), *Mitgefühl*, S. 186.

⁴⁷ Vgl. Ekman/Gyatso, *Emotional awareness*, 2008, S. 141.

⁴⁸ Hinrichsen/Valldorf, *Lässt sich Empathie lernen?*, in: *Spektrum der Mediation*, 79/2020, S. 26.

⁴⁹ Vignemont/Singer, *The empathic brain: how, when and why?*, in: *TRENDS in Cognitive Sciences*, Vol. 10, No. 1/2006, S. 437; vgl. im Ergebnis ebenso: Bierhoff, *Sozialpsychologie*, S. 118.

2.5. Neurobiologische Unterscheidung von affektiver und kognitiver Empathie

Um der Empathie einen möglichst ganzheitlichen Ausdruck zu verleihen, genügen die vorgenannten psychologischen und soziologischen Konzepte zur Darstellung der Empathie noch nicht. Es bedarf auch eines Blicks auf das Innenleben affektiver und kognitiver Empathie-Prozesse mit Hilfe der Neurobiologie. Dabei geht es vor allem um die Funktion und die Aktivität von Nervenzellen im Gehirn, wobei die Rolle von Hormonen und Neutransmittern hier nur untergeordnet erläutert ist. Auch wenn die Neurowissenschaft im Bereich der Empathie-Forschung in den letzten Jahren große Sprünge gemacht hat, können die folgenden Ausführungen nicht als abschließend betrachtet werden.

2.5.1. Wissenschaftliche Messung von Empathie

Nicht nur der Begriff der Empathie scheint vielfältig interpretiert zu werden, auch die Messverfahren und Modelle zur Bestimmung von Empathie sind vielfältig. Neben Verhaltensbeobachtungen spielt die Anwendung von Fragebögen oder Skalenabfragen zur Einschätzung von Empathiefähigkeit eine Rolle. Als solcher wird der sogenannte Interpersonelle Reaktivitätsindex häufig verwendet, der aus vier verschiedenen Rubriken besteht:⁵⁰ Die erste Skala zeigt die Neigung einer Person an, eine Situation auch aus der Sicht eines anderen und nicht nur aus der eigenen zu sehen (Perspective Taking). Die zweite Rubrik erfasst die Neigung einer Person, sich mit der Situation und den Gefühlen der Charaktere in einem Buch, Film oder Theaterstück zu identifizieren (Fantasy), während die dritte Skala die Neigung einer Person bewertet, sich um die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu sorgen (Empathetic Concern). Die vierte Skala bewertet abschließend die Neigung einer Person, in schwierigen sozialen Situationen Distress und Unwohlsein zu empfinden (Personal Distress).

Darüber hinaus ist auch die Messung von biologischen Markern wie der Hautleitfähigkeit von Probanden⁵¹ oder deren Herzfrequenz im Zusammenhang mit der Regulierung des parasympathischen Nervensystems über das Elektrokardiogramm (EKG) bedeutsam (Näheres dazu unter 3.1.3.).⁵² So konnte die Untersuchung der

⁵⁰ Vgl. Wirtz (Hrsg.), *Lexikon der Psychologie*, Dorsch, S. 833.

⁵¹ Medicus, *Die Neurobiologie der Empathie*, S. 18.

⁵² Bornemann/Kovacs/Singer, *Voluntary upregulation of heart rate variability through biofeedback is improved by mental contemplative training*, in: *Scientific Reports*, 2019, S. 2.

Hautleitfähigkeit einen Zusammenhang zwischen dem emotionalen Zustand eines Beobachteten und dem emotionalen Zustand eines Beobachters nachweisen, der schlicht in der visuellen Wahrnehmung gründet, da beim Beobachter die Bildung von Schweiß auf der Haut in Zusammenhang mit kognitiven und affektiven empathischen Regungen auftrat.⁵³ Darüber hinaus können auch experimentelle Versuchsaufbauten, in der Psychologie auch „experimentelle Paradigmen“ genannt, Aufschlüsse über die individuelle Ausprägung von Empathie geben. Ein solches experimentelles Paradigma ist etwa eine Untersuchung von Golan, Baron-Cohen und Hill hinsichtlich der Fähigkeit von Probanden mit und ohne Asperger-Syndrom gewesen, aus der Mimik anderer Menschen auf deren Emotionen zu schließen.⁵⁴

Besonders relevant sind für die Empathie-Forschung bildgebende Verfahren wie das elektrophysiologische Verfahren. Hierzu zählen die Elektroenzephalographie (EEG) oder die Magnetoenzephalographie (MEG), mit deren Hilfe die Aktivität von Nervenzellen im Gehirn gemessen und damit die Tätigkeit bestimmter Gehirnareale zu bestimmten Zeitpunkten lokalisiert werden können. Auch sogenannte hämodynamische Verfahren wie die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) liefern Bildmaterial zur Visualisierung von Gehirnaktivität, indem eine Veränderung des Blutflusses durch einen unterschiedlichen Sauerstoffgehalt in den Nervenzellen als Folge von Stoffwechsellumsätzen sichtbar gemacht wird.⁵⁵

2.5.2. Affektive und kognitive Empathie im Kopf?

Auf der Grundlage bildgebender Verfahren konnte dasselbe Phänomen beobachtet werden, das schon bei der Untersuchung biologischer Marker in Form der Hautleitfähigkeit bemerkt wurde:⁵⁶ Bei der Beobachtung des emotionalen Zustands einer anderen Person werden Teile des neuronalen Netzwerks im Gehirn aktiviert, die an der Verarbeitung desselben Zustands im eigenen Körper beteiligt sind.⁵⁷

Besonders viele Studien hat es in der Empathie-Forschung bisher zu Schmerzempfindungen gegeben. Hierbei wurde die neuronale Reaktion des Gehirns auf

⁵³ Melchers, Neurobiologische Grundlagen interindividueller Unterschiede in Empathie, S. 17f.

⁵⁴ Golan/Baron-Cohen/Hill, The cambridge mindreading (CAM) face-voice battery: Testing complex emotion recognition in adults with and without asperger syndrome, in: Journal of Autism and Developmental Disorders, Vol. 36, No. 2, 2006, S. 169.

⁵⁵ Vgl. Melchers, Neurobiologische Grundlagen interindividueller Unterschiede in Empathie, S. 8, 39.

⁵⁶ A. a. O., S. 40.

⁵⁷ Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 10, No. 1/2006, S. 435.

eigenen Schmerz mit der Reaktion des eigenen Gehirns auf beobachteten Schmerz anderer Menschen und Tiere wie Affen per fMRT verglichen.⁵⁸ Zusammengefasst stellte sich heraus, dass die Wahrnehmung von geliebten und unbekanntem Menschen, die Schmerzen ausgesetzt waren, bei den Beobachtern die eigenen Areale für Schmerzempfindungen im somatosensorischen Cortex aktivierten.⁵⁹ Daraus folgte der Beweis, dass eine Übernahme der Emotion des anderen stattfindet, was auch als affektive Resonanz bezeichnet wird⁶⁰ und über sogenannte „mirror cells“ bzw. „Spiegelneuronen“ im Bereich der anterioren Insula und des cingulären Kortex im Gehirn wie bei einem Spiegel funktioniert.⁶¹ Außerdem konnten dabei verschiedene neuronale Netzwerke für affektive und kognitive Empathie nachgewiesen werden.⁶²

Allen Untersuchungen war allerdings lange Zeit gemein, dass die neuronalen Netzwerke für affektive und kognitive Empathie nur getrennt voneinander überprüft werden konnten. Es konnte nur vermutet werden, dass diese empathischen Reaktionen beim Menschen regelmäßig gemeinsam auftreten. Das Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften entwickelte schließlich ein Modell namens EmpaToM, das aus der Kombination von Gesprächs- und Videosequenzen, Fragebögen und Messungen über Magnetresonanztomographie (MRT) erstmals nachwies, dass zwei unterschiedliche neuronale Netzwerke, nämlich das für affektive und das für kognitive Empathie, auch gleichzeitig arbeiten können.⁶³ Während affektiv-empathische Reaktionen als Automatismus im Bereich der Insula und Teilen des vorderen (anterioren) cingulären Kortex verarbeitet werden,⁶⁴ wird dem ventromedialen präfrontalen Kortex, den temporalen Polen und dem posterioren superioren temporalen Sulcus als Bestandteilen des präfrontalen Kortex, auch Stirnlappen genannt, sowie Bereichen des medialen Präfrontallappens bzw. Schlä-

⁵⁸ Singer/Bolz, *Mitgefühl in Alltag und Forschung*, 2013, S. 282 ff.

⁵⁹ Botvinick u. a., *Viewing facial expressions of pain engages cortical areas involved in the direct experience of pain*, in: *NeuroImage*, 25, 2005, S. 312.

⁶⁰ A. a. O. 25.

⁶¹ Bauer, *Warum ich fühle was Du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, S. 51; Melchers, *Neurobiologische Grundlagen interindividueller Unterschiede in Empathie*, S. 41.

⁶² Vgl. Medicus, *Die Neurobiologie der Empathie*, S. 33; vgl. Kanske, u. a., *Dissecting the social brain: Introducing the EmpaToM to reveal distinct Neural networks and brain-behavior relations for empathy and Theory of Mind*, in: *NeuroImage*, Vol. 122, 2015, S. 6.

⁶³ Kanske, u. a., *Dissecting the social brain: Introducing the EmpaToM to reveal distinct neural networks and brain-behavior relations for empathy and Theory of Mind*, in: *NeuroImage*, Vol. 122, 2015, S. 16 f.

⁶⁴ A. a. O., S. 6.

fenlappens die Bedeutung für motivationale und kognitive Empathie-Abläufe bzw. Theory of Mind⁶⁵ zugeschrieben (siehe Abbildung 1: Das empathische Gehirn).

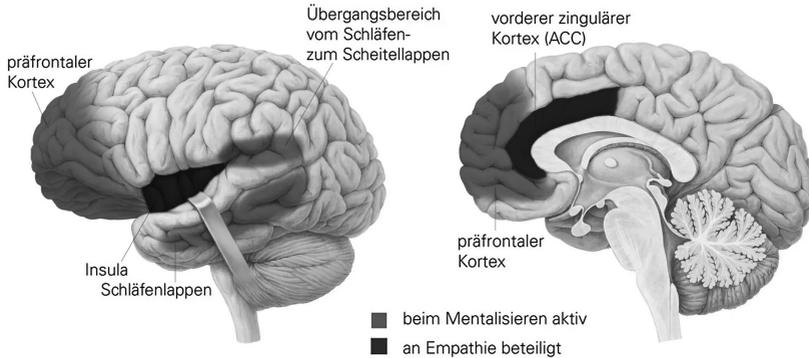


Abbildung 1: Das empathische Gehirn

© Yousun Koh (Ausschnitt) 66, 2006

Hinsichtlich der festgestellten neuronalen affektiv-empathischen Reaktionskette ist allerdings der beobachtete Automatismus nicht unumstritten. Schon frühere Untersuchungen über Schmerz-Reaktionen haben nahegelegt, dass Faktoren wie Ähnlichkeit, Vertrautheit und Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe genauso wie das Wissen des Beobachters über den Hintergrund der Schmerzgabe beim anderen eine Rolle für das Einfühlungsvermögen des Beobachters spielen können.⁶⁷ Wenn Beobachter in einem Versuchsaufbau beispielsweise wussten, dass die Schmerzgabe beim anderen zu medizinischen Heilungszwecken erfolgte, waren ihre affektiv-empathischen Reaktionen (2.1) unter anderem im Bereich der In-

⁶⁵ Singer, The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: review of literature and implications for future research, in: Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2006, Vol. 30, No. 6, S. 856.

⁶⁶ Die Darstellungen des Gehirns stellen eine Vereinfachung dar. Mit „aktivem Mentalisieren“ (blau) sind die Bereiche gemeint, die bei kognitiv-empathischen Prozessen aktiv werden, während die an der „Empathie“ beteiligten Areale (rot) für affektiv-empathische Prozesse stehen.

⁶⁷ Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 10, No. 1/2006, S. 437.

sula weniger stark ausgeprägt als ohne das Wissen über eine Rechtfertigung der Schmerzgabe.⁶⁸

Tatsächlich konnten neuere Erkenntnisse über fMRT-Untersuchungen den früheren Befund⁶⁹ unterstreichen, dass sich neurophysiologische Reaktionen bisweilen auch abhängig von der Gruppenzugehörigkeit des beobachteten Versuchs-Subjekts darstellen. Wurden Probanden mit Fotos von schmerz erfüllten Gesichtsausdrücken anderer Menschen konfrontiert, kam es nur dann zu einer erhöhten affektiv-empathischen Reaktion der Probanden im anterioren cingulären Kortex und in der Insula, wenn alle Beteiligten den gleichen kulturellen Hintergrund hatten.⁷⁰ Dies lässt Rückschlüsse auf eine Art „Ähnlichkeits-Bias“⁷¹ zu für den Fall, dass das Aufeinandertreffen von sozial vergleichbaren Personen die neurophysiologische Reaktion erst besonders bestimmt.

Ähnliche Aktivierungsunterschiede wurden darüber hinaus jedenfalls auch für den Bereich der kognitiven Empathie bzw. Theory of Mind (2.2) entdeckt. In einer Studie sollten Probanden die Vorlieben anderer Menschen in Form von politischen Haltungen antizipieren. Es wurde deutlich, dass Hirnregionen wie der ventromediale präfrontale Kortex, in dem vor allem kognitiv-empathische Prozesse ablaufen, besonders aktiv waren, wenn ihnen die anderen Menschen ähnelten

Festzuhalten ist, dass die Beobachtung des emotionalen Zustands einer anderen Person nicht automatisch zu einer affektiv-empathischen Aktivierung beim Beobachter führen muss. Genauso wenig vollzieht sich eine ausgeprägt kognitiv-empathische Reaktion immer automatisch. Vielmehr kommt es für die empathische Intensität auch auf den Kontext und Außenfaktoren wie individuelle Fremdheit oder Zugehörigkeit an, die regelmäßig einer unbewussten Bewertung unterzogen werden. Die persönliche Empathie-Erfahrung lässt sich also nicht bloß auf neuronale Strukturen und Prozesse herunterbrechen. Die Neurowissenschaft ist aber eine wichtige Grundlage für das Verstehen von Empathie, die in ihrer Ganzheit aber wohl nur interdisziplinär erfahrbar werden kann. Denn es spielt auch die Frage eine Rolle, wie jeder Einzelne Empathie bewertet. Derjenige, der Empathie als feststehende Charaktereigenschaft wertet und damit dem Erlernen und Verbessern von Empathie eine Absage erteilt, verhält sich tendenziell auch weniger empathisch

⁶⁸ Vgl. Lamm/Batson/Decety, The neural substrate of human empathy: effects of perspective taking and emotion regulation, in: Journal of Cognitive Neuroscience, Vol. 19, Issue 1, 2007, S. 43.

⁶⁹ Vignemont/Singer, The empathic brain: how, when and why?, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 10, No. 1/2006, S. 438.

⁷⁰ Melchers, Neurobiologische Grundlagen interindividueller Unterschiede in Empathie, S. 43, m. w. N.

⁷¹ Ebd.

sche als Menschen, die Empathie als erlernbare Fähigkeit werten.⁷² So konnte gezeigt werden, dass sich Menschen mehr anstrengen, empathisch zu handeln, wenn sie Empathie als formbare Fähigkeit ansehen.⁷³ Wie die Empathie-Forschung in Zukunft interdisziplinäre Erkenntnisse für ein besseres Verstehen von Empathie zusammenführen kann, bleibt künftiger Forschung vorbehalten.

⁷² Interview mit Dr. Jamil Zaki, Stanford News, 5. Juni 2019: Stanford scholar examines how to build empathy in an unjust world.

⁷³ Ebd.

3. Empathie als mediatorische Grenzerfahrung

In diesem Kapitel wird der Konflikt im Konflikt beleuchtet, der sich dann ereignen kann, wenn der Mediator der Konfliktbearbeitung gerade aufgrund seiner Empathie nicht mehr gewachsen ist, weil er mit dem emotionalen Zustand der Medianten zu sehr mitschwingt. Daher widmet sich das Kapitel zunächst der Frage, inwieweit sogenannter empathischer Stress allgemein als Grenze der Empathie problematisch werden kann, indem die Hintergründe zu empathischem Stress aus psychologischer und neurobiologischer Sicht präsentiert werden (3.1.). Anschließend folgt eine Gegenüberstellung der Berufsgruppe der Heilberufe mit dem gesetzlichen Leitbild für Mediatoren unter Einbindung der Empathie als mediatorische Grundhaltung, um zu klären, inwieweit Mediatoren für empathischen Stress konzeptuell empfänglich sein können (3.2.).

3.1. Empathischer Stress aus allgemeiner psychophysiologischer Perspektive

„Was macht die kaputte Lunge im Zimmer 9B?“ – So oder so ähnlich könnte die Frage eines Arztes oder Krankenpflegers auf einem Krankenhausflur lauten. Indem der betroffene Patient – lediglich mit einer Nummer versehen – auf sein erkranktes Organ reduziert wird, drückt sich die größtmögliche Distanz zwischen dem Patienten und dem Gesundheitsversorgenden aus. Eine solche Objektivierung eines Menschen, der sich als Patient regelmäßig in einer hilfsbedürftigen Ausnahmesituation befindet, scheint das genaue Gegenteil von dem zu sein, was Empathie bedeutet. Eine berufsethische Haltung oder gar ein Eid, Menschen zu helfen, kann neben anderen Ursachen dann hinter einem solchen Vermeidungsverhalten verschwinden, wenn das Leid der anderen zu viel wird. So verwundert es nicht, dass vor allem Menschen in helfenden Gesundheitsberufen hinsichtlich Stress und Burn-outs besonders gefährdet sind.⁷⁴ Damit ist nichts anderes beschrieben als psychosozialer Stress, der eine Belastung beschreibt, die durch die menschliche Lebenswirklichkeit vermittelt auf das Individuum einwirkt.⁷⁵ Insofern könnte angenommen werden, dass empathischer Stress einen Unterfall des psychosozialen Stress darstellt, weil dabei die mitfühlende zwischenmenschliche Interaktion als

⁷⁴ Günthner/Batra, Stressmanagement als Burn-out-Prophylaxe, in: Bundesgesundheitsblatt, 2012, S. 186.

⁷⁵ Vgl. Walter, u. a., Psychosozialer Stress und Alkoholkonsum, in: Fortschritte der Neurologie Psychiatrie, Vol. 73, 2005, S. 520.

ein Bestandteil menschlicher Lebenswirklichkeit im Vordergrund steht. Während die Wissenschaft das Forschungsfeld des Stresses bereits eingehend und das Forschungsfeld der Empathie zunehmend erfasst hat, steht die Forschung über die Zusammenhänge zwischen Empathie und Stress derzeit noch in den Anfängen.

3.1.1. Stress als psychologisches Phänomen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat den beruflichen Dauerstress in Form des „Burn-out-Syndroms“ mit der Aufnahme in die „Internationale Klassifikation für Krankheiten“ (ICD-10) als eine der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts aufgenommen.⁷⁶ Nicht umsonst ist Stress als Synonym für Überarbeitung, Überforderung und Druck allgemein verbreitet. Es gibt verschiedene Ansätze, Stress als Phänomen zu erschließen. So wurden evolutionsbiologische, psychologische, soziologische oder auch biopsychosoziale Stressmodelle entwickelt.⁷⁷ Dabei läuft unabhängig von einer bestimmten Stress-Definition dasselbe grundsätzliche Schema ab: Äußere Faktoren wirken auf das Individuum ein und lösen psychische und physische Reaktionen zur Verarbeitung dieser Bedingungen aus, wobei gleichzeitig psychische und physische Belastungserfahrungen entstehen können.⁷⁸

Dabei hat Stress grundsätzlich nicht nur negative Seiten. Denn ohne stressauslösende Umweltbedingungen hätte sich der Mensch akuten Bedrohungen und neuen Gegebenheiten nicht anpassen können, um zu überleben. Evolutionsbiologisch steuert Stress körperliche Aktivierungsmuster und mobilisiert Energie und Leistung, die für unmittelbare Kampf- und Fluchtreaktionen (*Fight-or-Flight*) erforderlich sind, was der Psychologe Walter Cannon 1929 erstmals aufzeigte.⁷⁹ Dies geschieht, indem der Körper mittels äußerer Reize, auch als Stressoren oder Umweltbedingungen bezeichnet, durch Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol körpereigene Alarmglocken läutet (Näheres zu den physiologischen Abläufen unter 3.1.3.1.).⁸⁰ Mit der Konzentration auf die Gefahrenquelle geht zwar ein Verlust an Wahrnehmung im Übrigen einher, so als sei der Betroffenen in einem Tunnel. Gleichzeitig befähigte sie schon den steinzeitlichen Menschen, vor dem Säbelzahn tiger zu flüchten oder das Mammut zu erlegen. Solche akuten Stressre-

⁷⁶ Potjans/Kracht/Ziegler, Burn-out-Syndrom, PlanetWissen, 2021.

⁷⁷ Für eine kursorische Übersicht der Stress-Modelle: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>.

⁷⁸ Wirtz (Hrsg.), Lexikon der Psychologie, Dorsch, S. 1636 f.

⁷⁹ Wirtz (Hrsg.), Lexikon der Psychologie, Dorsch, S. 862.

⁸⁰ Wirtz (Hrsg.), Lexikon der Psychologie, Dorsch, S. 1637.

aktionen sind somit überlebenswichtig und als ein natürlicher Verteidigungsmechanismus auch gesund, sofern der Mensch das Gefühl hat, durch sein Handeln oder Unterlassen Einfluss auf eine „Gefahrensituation“ nehmen zu können. In diesem Fall wird auch von ›Eustress‹ gesprochen, was aus dem Griechischen übersetzt so viel heißt wie „schöner bzw. guter Stress“.⁸¹

Im Gegensatz zum Eustress gerät Stress als Disstress jedoch zur negativen menschlichen Erfahrung, wenn eine konkrete Gefahr oder Herausforderung individuell als unüberwindbares Hindernis erscheint, das mit den eigenen Fähigkeiten nicht bezwungen werden kann.⁸² Zu diesem Ergebnis führt gemäß des Transaktionalen Stressmodells des Psychologen Richard Lazarus ein innerer Abgleich mit den Fähigkeiten, die zur Meisterung früherer Stresssituationen geführt haben, und eine unbewusste Bewertung im Spiegel des eigenen Selbstvertrauens und möglicher sozialer Unterstützung.⁸³ Wenn der Betroffene meint, weder ausreichende Ressourcen zur Stressbewältigung noch die Kontrolle über das Geschehen zu haben, wird die entsprechende Stressreaktion besonders stark ausfallen und negative Gefühle wie Angst nehmen zu.⁸⁴ Bei lang anhaltender subjektiv wahrgenommener Aussichtslosigkeit angesichts einer Bedrohung kann der Stress sogar chronisch werden mit schwerwiegenden Gesundheitsfolgen wie psychischen Erkrankungen, Herz-Kreislaufstörungen, Migräne, chronischen Rückenschmerzen etc.⁸⁵

Zusammenfassend hängt Stress folglich von der individuellen Wahrnehmung eines Ereignisses, dessen kognitiver und emotionaler Verarbeitung sowie einem Bewusstsein für tatsächlich verfügbare Handlungsoptionen zur Bewältigung der herausfordernden Situation ab.⁸⁶

3.1.2. Empathischer Stress im Spiegel der Psychologie

Doch was macht eine Reaktion auf Stress zu einer empathischen Stressreaktion? Oder in anderen Worten: Kann der angreifende Säbelzahntiger für unsere steinzeit-

⁸¹ Eggert, Stress-Fakten, in: Heilberufe/Das Pflegemagazin, Vol. 67, Issue 6, 2015, S. 60.

⁸² Ebd.

⁸³ Franke, Modelle von Gesundheit und Krankheit, 2012, S. 122.

⁸⁴ Ebd.

⁸⁵ Vgl. Siegrist/Dragano, Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben, in: Bundesgesundheitsblatt, Ausgabe 3/2008, S. 306.

⁸⁶ Nater/Ditzen/Ehlert, Psychosomatische und stressabhängige körperliche Beschwerden, in: Hoyer/Knappe (Hrsg.), Klinische Psychologie und Psychotherapie, S. 1222.

lichen Vorfahren grundsätzlich dasselbe bedeuten wie ein gestresster Mensch für einen anderen Menschen in der heutigen Zeit?

Die emotionale Anteilnahme am Schicksal eines anderen ist zwar in Richtung der Bildung von Mitgefühl ein wichtiger Baustein für prosoziales Verhalten; der Stress des anderen kann allerdings auch zum eigenen Stress werden und insofern als Stressor fungieren. Das heißt, dass Stress ansteckend wirken kann.⁸⁷ Der Abgrund zu einem solchen emotionalen Tief in Form von Distress kann sich dann auftun, wenn sich eine Konfrontation mit einem tatsächlich fremden Affekt über eine Art Überidentifikation mit dem anderen in eine als selbst empfundene Konfrontation mit einem eigenen Affekt wandelt.⁸⁸ Es ist hier also hilfreich, zwischen selbst- und fremdbezogenen Perspektivübernahmen zu unterscheiden.

Bei einer selbstbezogenen Perspektivübernahme versucht sich das Individuum selbst in die Situation eines anderen hineinzusetzen, um dessen psychischen und emotionalen Zustand oder dessen Verhalten und Überzeugungen zu antizipieren. Gleichwohl tendiert der Mensch dazu, eine größere Ähnlichkeit zwischen sich selbst und dem anderen anzunehmen, als typischerweise vorhanden ist.⁸⁹ Die Annahme einer Ähnlichkeit führt dazu, dass Menschen meinen, andere würden genauso fühlen und denken und hätten dieselbe Wissenslage wie sie selbst, was einer egozentrischen Perspektive gleichkommt.⁹⁰ Hierin liegt die Gefahr, Zusammenhänge misszuverstehen und auf eine Notlage oder affektive Erregung eines anderen mit einer eigenen Überreaktion wie Rückzug oder Vermeidung zu antworten.⁹¹

Eine derartige Überreaktion kann darin liegen, sich angesichts der Not eines anderen zusätzlich noch auf die eigene Not zu fokussieren mit der Folge, der anderen Person nur helfen zu wollen, damit die eigene Not aufhört. Was als mitfühlender Stress beginnt, mag gar in einer anti-empathischen Reaktion münden, weil es nicht um die grundsätzliche Frage geht, sich vorzustellen, wie es dem anderen in seiner

⁸⁷ White/Buchanan, *Empathy for the Stressed*, in: *Adaptive Human Behavior and Physiology*, Vol. 2, Issue 4, 2016, S. 315.

⁸⁸ Vignemont/Singer, *The empathic brain: how, when and why?*, in: *TRENDS in Cognitive Sciences*, Vol. 10, No. 1/2006, S. 440.

⁸⁹ Coplan/Goldie, *Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives*, S. 10.

⁹⁰ Jeffrey, *Empathy, sympathy and compassion in healthcare*, in: *Journal of the Royal Society of Medicine*; 2016, S. 448.

⁹¹ Coplan/Goldie, *Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives*, S. 11; Vignemont/Singer, *The empathic brain: how, when and why?*, in: *TRENDS in Cognitive Sciences*, Vol. 10, No. 1/2006, S. 440.

Notlage wohl gehen mag, sondern vielmehr verhandelt wird, wie es mir selbst in der Notlage des anderen gehen würde.⁹²

In diesem Sinne könnte die Objektivierung des Patienten in Form der „kaputten Lunge im Zimmer 9B“ als selbstbezogene Perspektivübernahme durch den behandelnden Arzt eine (zynische) Schutzreaktion auf das eigene Leid und der Versuch sein, dieses zu lindern. Wenn sich der Arzt hingegen vorstellt, die schmerzvolle Erfahrung des Patienten als er selbst zu machen, anstatt sich vorzustellen, der Patient zu sein und die Erfahrung des Patienten zu durchleben, befindet sich der Arzt durch seine Aufmerksamkeitsverschiebung mitten in einer für alle Beteiligten gefährlichen Spirale aus empathischem Stress mit möglicherweise anti-empathischer Reaktion. Die Gefahr einer empathischen Stressansteckung kann daher auch als Selbstverlust beschrieben werden.⁹³ Das Mitfühlen mit dem Leid des anderen verdrängt in einem solchen Fall das Bewusstsein für das eigene Selbst. Im Vergleich zur Einnahme einer selbstbezogenen Perspektive erscheint der Selbstverlust in seinen unmittelbaren Auswirkungen noch tiefgreifender. Denn ein Wechsel von der fremdbezogenen zur selbstbezogenen Perspektive erhält das Selbst und ermächtigt den Beobachter eines Stressors zunächst sogar zu Selbstschutzreaktionen, wie dem Versuch, das Leid der anderen zu objektivieren. Erst mit der unbedingten Übernahme des Stress des anderen droht ein Verlust des Selbst und damit jeder Widerstandskraft gegen eine vermeintliche Bedrohung, nämlich den Stress des anderen. Anstelle von Kampf und Flucht, Zynismus oder Rückzug bleiben nur Erschöpfung und Lethargie, bis sich das Selbst gleichsam energetisch entleert hat.

Im Kontext von Leid und Konflikten anderer scheint es aus der Perspektive des Beobachters folglich geboten, ein Gefühl für die Grenze zwischen dem eigenen Selbst und dem Selbst der anderen zu wahren.⁹⁴

3.1.3. Empathischer Stress im Spiegel physiologischer Forschung

Die Untersuchung der nachfolgenden Aspekte erhebt nicht den Anspruch, jede einzelne Studie über die Erforschung von Stress bzw. über das Zusammenspiel von akutem Stress und Empathie miteinzubeziehen, sondern fasst lediglich die relevantesten Erkenntnisse der vergangenen Jahre überblickshaft zusammen. Auch hier geht es zunächst noch um die Vermittlung der wissenschaftlichen Entwicklung von

⁹² Jeffrey, Empathy, sympathy and compassion in healthcare, in: Journal of the Royal Society of Medicine, 2016, S. 448.

⁹³ Vgl. Breithaupt, Die dunklen Seiten der Empathie, S. 49.

⁹⁴ Vgl. Coplan/Goldie, Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives, S. 13.

Erkenntnissen zum empathischen Stress, die letztlich die wissenschaftliche Ausgangslage für das ReSource-Projekt darstellt. Bei der Vorstellung des ReSource-Projekts werden dann konkrete Zusammenhänge zwischen der Mediationspraxis und dem Forschungsstand zum Umgang mit empathischem Stress geliefert (4.2).

3.1.3.1. Die physiologische Stressreaktion

Wenn der Mensch zu einer Kampf- oder Fluchtreaktion veranlasst ist, wird über das Gehirn eine komplexe Stressreaktion im ganzen Organismus ausgelöst, die mitunter spezifische Hormone freisetzt und die Herzfrequenz beschleunigt.⁹⁵ Der weit unten im Gehirn sitzende Nervenverbund Amygdala ermöglicht diese Stressreaktionen im Zusammenspiel mit anderen Gehirnarealen. Dabei kann zwischen zwei Reaktionsverfahren unterschieden werden: einem schnellen und einem langsamen.

Beim schnellen Reaktionsverfahren schießen neuronale Verbindungen zwischen Rückenmark und Amygdala Warnsignale über das sogenannte sympathische Nervensystem in Sekundenschnelle ins Rückenmark und in die Nebennieren, wo die Hormone Adrenalin und Noradrenalin den Blutdruck, Herzschlag und die Muskelspannung erhöhen.⁹⁶ Gleichzeitig bewegt sich die Information zur Gefahr in gemächlicherem Tempo von der Amygdala zum Hypothalamus, wo eine hormonelle Kettenreaktion das Stresshormon Kortisol ausschüttet,⁹⁷ das den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Dieser Pfad zur Ausschüttung von Kortisol wird auch als Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HP-Achse) bezeichnet.⁹⁸ Ist Kortisol in ausreichendem Maß im Blut vorhanden, geben dies spezielle Rezeptoren im Drüsensystem und im Gehirn – die sogenannten Glucocorticoid-Rezeptoren – an die Nebennierenrinde weiter, welche die Produktion von Kortisol daraufhin einstellt.⁹⁹ Dahinter steht das parasympathische Nervensystem, das den körperlichen Ruhezustand beschreibt.¹⁰⁰

⁹⁵ Wirtz (Hrsg.), Lexikon der Psychologie, Dorsch, S. 778.

⁹⁶ Vgl. Bornemann/Kovacs/Singer, Voluntary upregulation of heart rate variability through biofeedback is improved by mental contemplative training, in: ScientificReports, 9/2019, S. 6.

⁹⁷ Ebd.

⁹⁸ White/Buchanan, Empathy for the Stressed, in: Adaptive Human Behavior and Physiology, Vol. 2, Issue 4, 2016, S. 315.

⁹⁹ McEwen, In pursuit of resilience: stress, epigenetics, and brain plasticity, in: Annals of the New York Academy of Sciences, Vol. 1373, Issue 1, 2016, S. 57.

¹⁰⁰ A. a. O., S. 58.

Das Maß der Ausschüttung von Kortisol auf einen Stressor variiert zwar individuell; regelmäßig kommt es aber zu den höchsten Kortisol-Konzentrationen, wenn Menschen mit Bedingungen konfrontiert sind, die unkontrollierbar scheinen und mit einer Bewertung durch andere assoziiert sind.¹⁰¹ Im Hinblick auf eine empathische Interaktion fragt sich, ob der im Zweifel unbekannt und unkontrollierbare Stressfaktor des einen zum Stress des anderen werden kann, getreu dem Motto: Dein Stress ist auch mein Stress.¹⁰² Erste Belege dafür, dass unangenehme Erfahrungen von einer Person auf die andere überspringen können, hat die Empathie-Forschung bereits im Zusammenhang mit den Schmerz-Experimenten geliefert (vgl. 2.5.2.).

3.1.3.2. Affektive Empathie und Stress beim Individuum

Eine Ansteckung mit Stress kann als mitfühlende Übernahme der Stressresonanz eines anderen auch als (affektiv-) empathischer Stress bezeichnet werden.¹⁰³

In einem Laborversuch wiesen Probanden, die vor Zuhörern einen Vortrag halten mussten, eine starke Kortisol-Reaktion auf.¹⁰⁴ Da ein solcher sozialer Stress sowohl Scham als auch Angst bei den Vortragenden erhöhte, unterstreicht dieser Befund die soziale Natur von Stress beim Menschen und legt nahe, dass die Bedrohung des sozialen Selbst ein wichtiger kontextueller Faktor ist, der die Stressaktivität beeinflussen kann.¹⁰⁵ Dabei wirkt sich akuter Stress nicht nur auf die Person aus, die einem Stressor unmittelbar ausgesetzt ist, sondern auch auf ihre Beobachter. Konkret stand in einer Studie von Dickerson und Kemeny zum Zusammenspiel von akutem Stress und Kortisolreaktion eine beobachtete Zielperson unter dem Stress sozialer Bewertung und dem Gefühl von Ausgeliefertsein, wohingegen die Beobachter keinen Stressoren ausgesetzt waren.¹⁰⁶ Dennoch zeigten die Beobach-

¹⁰¹ White/Buchanan, Empathy for the Stressed, in: Adaptive Human Behavior and Physiology, Vol. 2, Issue 4, 2016, S. 315.

¹⁰² Vgl. Pressemitteilung der Max-Planck-Gesellschaft vom 17.04.2014, abrufbar unter: <https://www.mpg.de/forschung/stress-empathie>.

¹⁰³ Vgl. Schwenkenbecher, Stress lass nach, Max-Planck-Gesellschaft, 30. März 2022, abrufbar unter: <https://www.mpg.de/18498408/stress-lass-nach>.

¹⁰⁴ Dickerson/Kemeny, Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research, in: Psychological Bulletin, Vol. 130, Issue 3, 2004, S. 357.

¹⁰⁵ Dickerson/Gruenewald/Kemeny, When the social self is threatened: shame, physiology, and health, in: Journal of Personality, Volume 72, Issue 6, 2004, S. 1195; vgl. auch White/Buchanan, Empathy for the Stressed, in: Adaptive Human Behavior and Physiology, Vol. 2, Issue 4, 2016, S. 316.

¹⁰⁶ Dickerson/Kemeny, Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research, in: Psychological Bulletin, Vol. 130, Issue 3, 2004, S. 356.

ter bei der bloßen Beobachtung der Zielperson oft eine ähnliche psycho-physiologische Stressreaktion wie die gestresste Zielperson selbst, da sie während der Beobachtung mehrheitlich verstärkte Aktivitäten der Amygdala und der HP-Achse mit zusätzlich erhöhter Kortisol-Ausschüttung aufwiesen.¹⁰⁷

Diese Ergebnisse bestätigten nachfolgende Studien, die sich des sogenannten Trier Social Stress Tests (TSST) bedienten und erstmals einen Zusammenhang zwischen Stress und Empathie aufmachten.¹⁰⁸ Denn in einer Studie von White und Buchanan wiesen diejenigen Beobachter, die im Rahmen des Interpersonellen Reaktivitätsindex über höhere Werte für affektive Empathie als andere Beobachter berichtet hatten, auch eine deutlich höhere physiologisch nachweisbare Stressreaktion auf als die Beobachter, welche die gestressten Zielpersonen mit weniger selbst berichteter Empathie verfolgt hatten.¹⁰⁹ Dabei muss klargestellt werden, dass die Beobachter hierbei keine rein passiven Beobachter waren, sondern gleichzeitig als Gruppe die Erfüllung der Aufgaben der Probanden im Rahmen der TSST beaufsichtigten. Der TSST fungierte dabei als (inzwischen etabliertes) Instrument, mit dessen Hilfe die psychischen und physiologischen Reaktionen des Organismus auf psychosozialen Stress untersucht werden können: Simulierte Bewerbungsinterviews und Kopfrechenaufgaben, die vor mehreren Personen als einer Art Kommission absolviert werden müssen, stellen standardisierte Teile des TSST zur Überprüfung von Stressoren wie Unkontrollierbarkeit und sozialer Bewertung dar.¹¹⁰

In einer zeitlich späteren Studie von Engert und Kollegen manifestierte sich die Annahme, dass der Stress des einen auch den Stress des anderen aktivieren kann. Konkret wurde die physiologische Resonanz zwischen romantischen Partner-Dyaden und Dyaden aus Fremden beobachtet, wobei jede Dyade aus einer Zielperson, die sich dem TSST unterzog, und einem Beobachter bestand, der die Zielperson bei der Durchführung des TSST entweder per Live-Videoübertragung oder durch einen Einwegspiegel beobachtete.¹¹¹ Anders als bei der zuvor zitierten Studie von White und Buchanan waren die Beobachter hier rein passiv, das heißt

¹⁰⁷ A. a. O., S. 357.

¹⁰⁸ The empathic, physiological resonance of stress, in: *Social Neuroscience*, Vol. 7, Issue 2, 191 ff.; Engert u. a., Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality, in: *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 45, 2014, 192 ff.

¹⁰⁹ White/Buchanan, Empathy for the Stressed, in: *Adaptive Human Behavior and Physiology*, Vol. 2, Issue 4, 2016, S. 316 f.

¹¹⁰ Labuschagne u. a., An introductory guide to conducting the Trier Social Stress Test, in: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Vol. 107, Issue 12, 2019, S. 686 f.

¹¹¹ Engert, u. a., Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality, in: *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 45, 2014, S. 194.

sie spielten im Versuchsaufbau keine weitere Rolle, die ihrerseits mit einem sozialen Erwartungsdruck hätte verbunden sein können. Das Ergebnis der Untersuchungen zeigte, dass 26% aller Beobachter eine signifikant starke Kortisol-Reaktion während der Beobachtung der gestressten Zielperson aufwiesen. Darunter zeigten Versuchs-Paare, die in einer partnerschaftlichen Beziehung miteinander waren, eine größere Wahrscheinlichkeit für eine empathisch-physiologische Stressresonanz (40%) als Versuchs-Paare, die aus Fremden bestanden (10%).¹¹² Im Vergleich zur Videoübertragung (24%) löste die Betrachtung der Zielperson über Einwegspiegel mit einer physiologischen Resonanz von 30% eine effektivere Stressansteckung aus.¹¹³ Es zeigte sich, dass Menschen, die einander vertraut sind und sich nahe stehen, unter diesen Bedingungen eher zu einer empathischen Stressreaktion tendieren als fremde Menschen. Allerdings zeigen die Befunde anhand der gemessenen Veränderungen bei der Konzentration von Kortisol im Blut wie auch bei der Herzfrequenz der Beobachtenden ebenso, dass auch Fremde empathische Stressreaktionen angesichts gestresster Mitmenschen aufweisen können.¹¹⁴

Des Weiteren haben Untersuchungen der thermischen Gesichtsausdrücke von Müttern und Kindern durch Infrarot-Bildgebung verdeutlicht, dass Mütter auf den Stress ihrer eigenen Kinder mit einer weitaus größeren empathischen Stressreaktion reagiert haben als Mütter auf den Stress fremder Kinder.¹¹⁵ Andere Wissenschaftler verfolgten mit Hilfe von Fragebögen und EKG-Untersuchungen den Einfluss der Stressreaktion der Mutter auf mögliche Stressreaktionen des Säuglings nach Beendigung eines Stressors. Die Mütter absolvierten dafür den TSST getrennt von ihren Säuglingen und wurden nach der Beendigung des Tests erst einige Minuten später wieder mit ihren Säuglingen zusammengebracht. Diese zeigten nach einer EKG-Messung eine erhöhte Herzfrequenz, wenn sie auf ihre Mütter trafen, die sich zuvor dem Stresstest unterzogen hatten, was sich hingegen bei Säuglingen von denjenigen Müttern nicht abzeichnete, die zuvor keinen Stresstest absolviert hatten.¹¹⁶ Daraus resultiert die Erkenntnis, dass eine empathische Stressreaktion auch nach Beendigung des Stressors erfolgen kann.¹¹⁷

¹¹² A. a. O., S. 198.

¹¹³ Ebd.

¹¹⁴ A. a. O., S. 199.

¹¹⁵ Manini, u. a., Mom feels what her child feels: thermal signatures of vicarious autonomic response while watching children in a stressful situation, in: *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol. 7, 2012, S. 7.

¹¹⁶ Waters, u. a., Stress Contagion: Physiological Covariation Between Mothers and Infants, in: *Psychological Science*, Author Manuscript, 2014, S. 8.

¹¹⁷ A. a. O., S. 9.

3.1.3.3. *Affektive Empathie und Stress in der Gruppe*

Einen anderen Blickwinkel nahm eine Studie von Konvalinka und Kollegen ein, indem sie sich auf die emotionale Kommunikation einer ganzen Gruppe in einer Stresssituation richtete und dabei die synchronisierte Stresserregung mittels Herzfrequenzuntersuchung bei mehreren Personen im Zusammenhang eines rituellen Feuerlaufs untersuchte.¹¹⁸ Die Personen, welche die Feuerläufer beobachteten, waren teils mit den Feuerläufern verwandt, teils nicht. Schlussendlich stellte sich heraus, dass sich die Herzfrequenz der Verwandten mit der Frequenz der Feuerläufer angesichts dieser Ausnahmesituation synchronisiert hatte, während dies zwischen Feuerläufern und Nicht-Verwandten nicht zu beobachten war.

In einer Studie von Tashijan und Kollegen wurden kleine Gruppen, die mit Freunden und Fremden gemischt waren, in einem sogenannten Spukhaus mit verschiedenen Stressoren konfrontiert. Hier waren Beobachter und Beobachtete gleichermaßen unter Stress gesetzt. Es stellte sich heraus, dass die Anwesenheit von Freunden unter den Probanden ein höheres physiologisches Stresslevel auslöste als im Zusammenhang mit Fremden.¹¹⁹ Auch dieser Befund mag als Indiz gewertet werden, dass empathischer Stress leichter unter Menschen entsteht, die in einem Nähe- oder gar einem Ähnlichkeitsverhältnis zueinanderstehen.

3.1.3.4. *Kognitive Empathie und Stress beim Individuum*

Im Vergleich zur Studienlage bezüglich einer allgemeinen Ansteckung von Stress beziehungsweise einer affektiv-empathischen Stressreaktion auf den Stress eines anderen ist der Forschungsstand zur Frage, wie sich der Stress einer Person auf die kognitive Empathie eines anderen niederschlägt, überschaubarer.

In einer Studie von Smeets, Dziobek und Wolf wurde vor weiblichen und männlichen Probanden ein 15-minütiger Film abgespielt, in dem vier fremde Personen bei einem Abendessen gezeigt wurden, nachdem die Probanden zuvor einen 30-minütigen Stresstest (TSST) mit anschließender Messung ihrer Kortisol-Konzentration im Speichel durchlaufen hatten.¹²⁰ Während des Films mussten sie Mul-

¹¹⁸ Konvalinka, u. a., Synchronized arousal between performers and related spectators in a fire-walking ritual. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Vol. 108, 2011, S. 8514–8519.

¹¹⁹ Tashijan, u. a., Physiological Responses to a Haunted-House Threat Experience: Distinct Tonic and Phasic Effects, in: *Psychological Science*, Vol. 33, Issue 2, 2022, S. 236.

¹²⁰ Smeets/Dziobek/Wolf, Social cognition under stress: Differential effects of stress-induced cortisol elevations in healthy young men and women, in: *Hormones and Behaviour*, Volume 55, Issue 4, 2009, S. 507.

multiple-Choice-Fragen hinsichtlich der Absichten, Überzeugungen und Gefühle der vier Personen im Film beantworten. Es deutete sich an, dass Männer unter Stress (hohe Kortisol-Konzentration) die wahren Absichten, Überzeugungen und Gefühle der vier Personen im Film besser erfassen konnten als in einem stressfreien Zustand, während es bei Frauen genau umgekehrt war: Frauen mit einer geringen Kortisol-Konzentration im Speichel waren besser in der Lage, kognitiv-empathisch zu reagieren.¹²¹ Auch wenn eine nachfolgende Studie mit Liebespaaren keine Kortisol-Messung beinhaltete, kam diese durch Fragebögen ermittelt teilweise zu demselben Ergebnis: Ein hohes Stresslevel schränkt die Fähigkeit zu kognitiv-empathischer Wahrnehmung bei Frauen mehr ein als bei Männern.¹²²

3.1.3.5. Stressfolge: Selbst- oder fremdbezogene Perspektivübernahme?

Außerdem legen Untersuchungen nahe, dass akuter Stress aufgrund vermehrter Kortisol-Ausschüttung auch Auswirkungen auf die Umgebungswahrnehmung hat und damit direkt auch auf die Fähigkeit empathischer Anteilnahme, indem die Aufmerksamkeit des Gestressten vornehmlich bei den stressauslösenden Faktoren und dem eigenen Umgang damit verharrt.¹²³ Neuestes Studienmaterial stützt die Annahme einer potenziellen Perspektivverschiebung vom fremden auf das eigene Selbst durch die Konfrontation mit fremdem Stress.¹²⁴ So deuten mindestens zwei verschiedenen Studien darauf hin, dass die Beobachtung einer fremden gestressten Zielperson beim Beobachter eigenen Stress oder zumindest eine vorweggenommene Schutzreaktion auf eigenen Stress auslösen kann.¹²⁵ Konkret schauten sich in einer Studie von Young und Kollegen Probanden abwechselnd kurze Filmausschnitte an, in denen Personen in neutralen und ängstlichen beziehungsweise schmerzhaften Situationen gezeigt wurden. Diejenigen Beobachter, die berichteten, für Stress und Leid anderer grundsätzlich besonders empfänglich zu sein und Leid nachspüren zu können, verlangsamten in der Erwartung der konkreten Darstellung ängstlicher und leidender Personen ihre Atmung merklich, anstatt die Atmung der Personen in Angst und Leid nachzuahmen, was als selbstschützendes

¹²¹ Ebd.

¹²² Crenshaw, u. a., The effect of stress on empathic accuracy in romantic couples, 2019, S. 10.

¹²³ Vgl. Hermans, u. a., Dynamic adaptation of large-scale brain networks in response to acute stressors, in: Trends in Neuroscience, Vol.37, Issue 6, 2014, S. 305.

¹²⁴ Nitschke/Bartz, The association between acute stress & empathy, in: Neuroscience and Biobehavioral Reviews, Vol. 144, 2023, S. 5 f. m. w. N.

¹²⁵ A. a. O., S. 5.

Vermeidungshandeln interpretiert wurde.¹²⁶ Das beobachtete Verhalten kann auch wie folgt erklärt werden: Wer erlebt hat, wie unangenehm sich fremder Stress bei einem selbst anfühlen kann, sorgt sich bei der Wahrnehmung dessen im Vergleich mehr um sich selbst und bemüht sich gegebenenfalls, den Stress des anderen von sich fernzuhalten. Unklar ist jedoch, ob die Probanden der genannten Studie ihren Herzschlag wirklich bewusst herunterregulierten oder ob dies unbewusst geschehen ist.

3.1.4. Bewertung

Zusammenfassend konnte die Forschung bisher zeigen, dass ursprünglich stressneutrale Personen durch die reine Beobachtung anderer von deren Not bzw. Stress angesteckt werden können und so in empathischen Stress geraten. Eine solche empathische Stressreaktion ereignet sich allerdings häufiger und intensiver gegenüber vertrauten Personen als gegenüber Fremden, wobei die empathische Stressreaktion grundsätzlich umso stärker ist, je unmittelbarer der Stress – wie in der Studie von Engert und Kollegen – miterlebt wird. Diese hatten dargelegt, dass die Beobachtung von Gestressten über einen Handspiegel im selben Raum zu einem größeren eigenen Stresserleben als über die Betrachtung via Videobildschirm geführt hatte.¹²⁷ Warum eine Verbundenheit zwischen Menschen im Zusammenspiel mit Stress eine Stressansteckung eher begünstigt als unter Fremden, bleibt aus Sicht der Forschung derzeit noch offen. Ein Erklärungsansatz dafür könnte ein evolutionsbedingtes Warnsystem zum Schutz der eigenen Sippe sein, um schneller auf Bedrohungslagen eingestellt zu sein.¹²⁸ Um bei dem zuvor genannten Beispiel zu bleiben: Der Säbelzahntiger ist gefährlicher für mich, wenn er meine Angehörigen bedroht im Vergleich zu Fremden. Jedenfalls ist die Konsequenz einer Übernahme fremden Stresses in der sozialen Interaktion weitreichend: Die psycho-physiologischen Mechanismen von Stress führen die Wahrnehmungsfähigkeit in einen Tunnel, der hauptsächlich zur vermeintlichen Gefahrenquelle führt. Das heißt, dass die eigene Wahrnehmungsfähigkeit getrübt und der Blick für die Gesamtsituation eingeschränkt wird, was wiederum die soziale Interaktion erschwert.

¹²⁶ Young, u. a., Vicarious pain responders and emotion: Evidence for distress rather than mimicry, in: *Psychophysiology*, Vol. 54, Issue 7, S. 1090 f.; Nitschke/Bartz, The association between acute stress & empathy, in: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, Vol. 144, 2023, S. 6.

¹²⁷ Engert, u. a., Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality, in: *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 45, 2014, S. 194.

¹²⁸ Nitschke/Bartz, The association between acute stress & empathy, in: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, Vol. 144, 2023, S. 8.

Auch die kognitiv-empathische Fähigkeit, sich auf sachlicher Ebene in eine andere Person hineinversetzen zu können, kann unter Stress eingeschränkt werden, wobei die bisherigen Forschungsergebnisse davon zeugen, dass davon durchschnittlich mehr Frauen als Männer betroffen sind (siehe 3.1.3.4.). Das Potential einer stressindizierten Wahrnehmungsverzerrung spielt also auch auf kognitiver Ebene eine Rolle.

Darüber hinaus deuten Forschungsergebnisse auf die Annahme hin, dass die Wahrnehmung von Stress einer anderen Person eine selbstbezogene Perspektivübernahme begünstigt und somit zu einem anti-empathischen Verhalten wie Rückzug oder Vermeidung führen kann (siehe dazu auch 3.1.2.).¹²⁹ Allerdings liegen noch keine eindeutigen physiologischen Erkenntnisse zum Phänomen eines Wechsels von einer fremdbezogenen zur eigenen stressbedingten selbstbezogenen Perspektivübernahme aufgrund von wahrgenommenem fremdem Stress vor. Es drängt sich daher die Frage auf, welche neurophysiologischen Prozesse beim Übergang von der fremd- zur selbstbezogenen Perspektivübernahme laufen und wie Erkenntnisse dazu dem Erhalt der Grenze zwischen dem eigenen Selbst und dem des anderen beitragen können. Auch wenn sich das Bewusstsein beim Beobachter, mit einem fremden Affekt mitzufühlen und diesen Affekt daher nicht als eigenen aufzufassen, sehr wahrscheinlich neurophysiologisch zwischen Parietal- und Temporallappen verorten lässt,¹³⁰ stehen stichhaltige Nachweise noch aus. Insofern wäre es wünschenswert, dass sich künftige Forschung noch differenzierter mit der Ansteckung von akutem Stress und deren Auswirkungen auf die affektive und kognitive Empathie sowie auf prosoziale Verhaltensweisen befassen würde. Denn als soziale Wesen treffen wir ständig aufeinander und können den Stress der anderen vor allem in Konfliktsituationen oft nicht vermeiden. Nicht zuletzt Menschen, die sich beruflich mit Konflikten, Leid und Stress anderer beschäftigen, könnte es im Berufsalltag helfen, besser zu verstehen, wie die Wechselwirkungen zwischen Empathie und Stress noch konkreter ablaufen, damit – im übertragenen Sinne – die kaputte Lunge im Zimmer 9B wieder Namen und Gesicht bekommt.

¹²⁹ Ebd.

¹³⁰ Melchers, *Neurobiologische Grundlagen interindividueller Unterschiede in Empathie*, S. 42.

3.2. Mediator im empathischen Stress: Abgrenzung zum Heilberuf und Empathie als Haltung

An dieser Stelle wird nun die Brücke von den allgemeinen Erkenntnissen über Empathie und empathischen Stress hin zum konkreten Wirken des Mediators geschlagen. Es drängt sich womöglich der Eindruck auf, dass Mediatoren im Vergleich zu anderen im sozialen Bereich Tätigen gar keinem oder nur einem geringen empathischen Stressrisiko ausgesetzt sein könnten, weil Mediatoren konzeptuell in ihrer allparteilich neutralen Rolle lediglich Vermittler sind. Insofern gilt es, die Tätigkeit des Mediators mit den Mediaten im Vergleich mit Tätigkeiten aus der heilberuflichen Sphäre einzuordnen, die mediatorische Haltung im Kontext von Empathie zu betrachten und Forschungserkenntnisse zum empathischen Stress auf die Praxis des Mediators zu übertragen.

3.2.1. Mediator als Heiler und Helfer

Bei der Mediationsausbildung handelt es sich um einen Weiterbildungsberuf, auch wenn die Voraussetzungen für die Ausbildung und Zertifizierung in einem separaten Gesetz, der Verordnung über die Aus- und Fortbildung zertifizierter Mediatoren (ZMediatAusV) geregelt sind. § 2 Absatz 4 ZMediatAusV sieht für die Ausbildung zum zertifizierten Mediator einen zeitlichen Umfang von insgesamt mindestens 120 Präsenzzeitstunden vor.¹³¹ Schließlich trägt der Verzicht auf die abschließende Regelung eines Berufsbildes laut der Begründung zum Mediationsgesetz dem Umstand Rechnung, dass viele Mediatoren nicht hauptberuflich oder jedenfalls nicht ausschließlich als solche arbeiten, sondern in erster Linie einen Grundberuf ausüben wie zum Beispiel als Rechtsanwalt, Steuerberater oder Psychologe.¹³²

Im Vergleich dazu ist die Situation für den überwiegenden Teil der Menschen, die hauptberuflich in helfenden und sozialen Berufen tätig sind, schon deswegen eine andere, da diese jahrelangen Berufsausbildungen bzw. Hochschulstudien erfordern. So obliegt es Angehörigen der sogenannten Heilberufe, erst nach einer besonderen Ausbildung ihre Berufszulassung erwerben zu dürfen.¹³³ Überdies unterliegen Heilberufe unter anderem in Bezug auf Zulassung, Ausführung, Weiter-

¹³¹ Mit der zweiten Änderung der Verordnung seit Frühjahr 2024 sind mittlerweile 130 Stunden Voraussetzung, von denen maximal 40 Prozent online stattfinden können.

¹³² Bundestags-Drucksache 17/5335, S. 14.

¹³³ Schäfer, in: Münchner Kommentar zum BGB, 8. Auflage, 2020, § 1 PartGG, Rn. 50.

bildung und Kontrolle speziellen und ausführlichen Bestimmungen der jeweiligen Heilberufsländergesetze. Darunter fallen neben Ärzten und Psychotherapeuten, für die ebenso das Psychotherapeutengesetz gilt, beispielsweise auch Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Hebammen oder Heilpraktiker, wobei Mediatoren gesetzlich nicht zu den Heilberufen zählen.¹³⁴ Dies erklärt sich dadurch, dass es in jedem Fall der Heilberufsausbildung und -ausübung um die Feststellung, Heilung oder Linderung von psychischen und physischen Krankheiten geht¹³⁵ und die körperliche und psychische Unversehrtheit und Integrität nach Art. 2 Absatz 2 Satz 1 Grundgesetz sogar Verfassungsschutz genießen.

In dieser Arbeit wurde die kaputte Lunge im Zimmer 9B bereits mehrfach als Beispiel für eine selbstbezogene Überreaktion auf empathischen Stress im Kontext eines Krankenhauses bemüht. In der Forschung gibt es zahlreiche Erhebungen über Menschen wie Ärzte, Krankenpfleger, Diplompsychologen oder Psychotherapeuten, die bei ihrer Berufsausübung Gefahr laufen, empathischem Stress ausgesetzt zu sein oder gar an Depressionen zu erkranken.¹³⁶ Unter der Gruppe der Ärzte ist das Suizidrisiko statistisch gesehen besonders hoch.¹³⁷ In der Tat ist die Konfrontation mit dem unmittelbaren physischen und psychischen Leid anderer als empathische Stressansteckung besonders dann vorstellbar, wenn die tägliche Berufspraxis damit einhergeht. Erhebungen zum konkreten Zusammenhang von Empathie und Stress bei Mediatoren existieren bislang nicht.

Auch ein Blick auf den Adressaten der mediatorischen Tätigkeit – die Medianten oder Parteien – könnte im Vergleich zum Patienten oder Klienten eines Angehörigen der Heilberufe dafür sprechen, dass Mediatoren grundsätzlich weniger empfänglich für empathischen Stress sind als z. B. Ärzte oder Psychotherapeuten. Denn wenn Mediatoren nicht zu den Heilberufen gezählt werden, können sie rechtlich eng ausgelegt auch keine Mediation mit Menschen durchführen, denen es mit der Mediation um die Heilung oder Linderung physischer und psychischer Leiden geht. Schon der Begriff des „Patienten“, der laut Duden Personen bezeichnet, die von einem Arzt oder von Angehörigen anderer Heilberufe behandelt werden,¹³⁸ erscheint im Kontext der Mediation unpassend. Ebenso unpassend erscheint

¹³⁴ Degenhart, in: Sachs (Hrsg.), Grundgesetz, Art. 74, 9. Auflage, 2021, Rn. 86.

¹³⁵ A. a. O., Rn. 51.

¹³⁶ Günthner/Batra, Stressmanagement als Burn-out-Prophylaxe, in: Bundesgesundheitsblatt, 2012, S. 186.

¹³⁷ Langosch, „Viele Ärzte und Therapeuten verzweifeln am Unglück anderer“, Interview mit Prof. Dr. Tobias Esch, abrufbar unter: <https://www.spektrum.de/news/viele-aerzte-und-therapeuten-verzweifeln-am-unglu-eck-anderer/1389591>.

¹³⁸ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Patient>.

der Begriff des „Klienten“, der häufig im Zusammenhang einer Psychotherapie Anwendung findet und laut Duden eine Person beschreibt, die Hilfe und Rat bei jemandem sucht, ihre Interessen wahrzunehmen.¹³⁹ Insofern benutzt das Mediationsgesetz wohl auch den darin verwendeten Begriff der „Partei“ in einem untechnischen Sinne und bezeichnet die an der Mediation teilnehmenden Personen (Medianden) in Anlehnung an den Begriff in Verfahrensordnungen wie der Zivilprozessordnung schlicht als Parteien.¹⁴⁰

Der Mediator heilt die Parteien in der Mediation nicht, und er ist auch nicht ihr Interessenvertreter. Denn schon der Gesetzgeber hat im Mediationsgesetz das Erfordernis der Eigenverantwortlichkeit der Parteien in der Mediation und die Neutralität des Mediators gegenüber den Parteien unterstrichen, was einer Interessenvertretung durch den Mediator entgegensteht: Die Parteien bleiben während des gesamten Verfahrens für die zur Konfliktbeilegung getroffenen Maßnahmen und Absprachen und insbesondere auch für den Inhalt der abschließenden Vereinbarung verantwortlich mit der Folge, dass eine Übertragung der Entscheidungskompetenz auf den Mediator, der zur Gleichbehandlung der Parteien verpflichtet ist, ausgeschlossen ist.¹⁴¹ Daraus kann der Umkehrschluss gezogen werden, dass die Parteien über den Mediator in der Mediation selbst jedenfalls keine Heilung in einem pathologischen Sinne anstreben können.

3.2.2. Empathie als mediatorische Haltung

Selbstverständlich bedeuten die Eigenverantwortlichkeit der Parteien und die Neutralität des Mediators aber nicht, dass er die Parteien in der Mediation unangetastet lässt. Schließlich gilt die Empathie des Mediators als wesentlicher Teil seiner mediatorischen Grundhaltung.¹⁴² Diese Zuschreibung kann sogar dazu führen, Empathie als eine Komponente mediatorischer Allparteilichkeit aufzufassen,¹⁴³ indem sich der Mediator für die individuellen Perspektiven jeder der Parteien interessiert, sie verstehen möchte und dieses Verständnis auch zum Ausdruck bringt.¹⁴⁴ Dabei

¹³⁹ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Klient>.

¹⁴⁰ Bundestags-Drucksache 17/5335, S. 13.

¹⁴¹ A. a. O., S. 14.

¹⁴² Ade/Schroeter, Ein Balanceakt: Haltung in der Mediation, in: Freitag/Richter (Hrsg.), Mediation – das Praxisbuch, S. 191.

¹⁴³ Gläßer, in: Klowait/Gläßer (Hrsg.), Mediationsgesetz, § 2, Rn. 112.

¹⁴⁴ Ade/Schroeter, Ein Balanceakt: Haltung in der Mediation, in: Freitag/Richter (Hrsg.), Mediation – das Praxisbuch, S. 186.

pendelt der Mediator im Idealfall nach dem Modell des sogenannten Wertequadrats zwischen Mitgefühl und professioneller Distanz hin und her: Das Mitgefühl ist der Pol zur Vermeidung von technokratischer Versachlichung eines Problems, während die professionelle Distanz vor einer emotionalen Verstrickung des Mediators in den Konflikt schützen soll.¹⁴⁵

Das positive Spannungsverhältnis von Mitgefühl und professioneller Distanz wird durch die jeweiligen Übertreibungen in Form der emotionalen Verstrickung einerseits und der technokratischen Versachlichung andererseits als konträrere Gegensätze zusammengebunden (siehe Abbildung 2: Wertequadrat des Mediators):

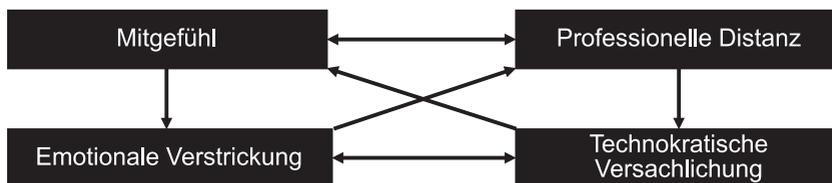


Abbildung 2: Wertequadrat des Mediators

Letztlich führt eine solche Begegnung zwischen Mediator und Medianden zur Bildung von Vertrauen. Hinter diesem Vertrauen steckt eine Form der Mitmenschlichkeit,¹⁴⁶ da es nichts anderes als das Mitgefühl des Mediators am Zustand der Medianden ausdrückt und damit als empathisches Verhalten gewertet werden kann. Dennoch erschließt sich die Empathie als Teil mediatorischer Haltung bei aller begrifflicher Aufladung vor allem unter Zugrundelegung wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Empathie-Forschung (4.2.4.).

3.2.3. Vom Helfer zum Hilflosen

So sehr sich Mediatoren auch um Selbstreflexion und Ruhe bemühen, um „fully functioning“¹⁴⁷ zu sein, passiert es bisweilen, dass der Mediator das Leid der Parteien zu sehr fühlt und selbst darunter zu leiden beginnt. Tatsächlich legt der darge-

¹⁴⁵ A. a. O., S. 187.

¹⁴⁶ Vgl. auch Duss-von Werdt, homo mediator, S. 175.

¹⁴⁷ Ripke, Haltung des Mediators, in: Trenzcek (Hrsg.), Handbuch der Mediation und Konfliktmanagement, 2. Auflage, S. 196.

stellte Forschungsstand zum Zusammenhang von Empathie und Stress die Gefahr einer Übertragung von Leid auf einen zunächst Unbeteiligten nahe.

Forschungsergebnisse zeigen nämlich, dass ein übermäßiges Mitfühlen mit dem unmittelbar wahrgenommenen Stress eines Fremden zu eigenem Stress werden kann (3.1.3.2.). Im Angesicht von Beobachtung und Bewertung durch andere fragt der (soziale) Stress also nicht nach einer Berufsbezeichnung oder beruflichen Identität des Betroffenen. Ebenso wenig fragt sozialer bzw. empathischer Stress nach dem Hintergrund oder der Art eines Stressors. Denn auch wenn Mediatoren nicht die Verantwortung und den Druck tragen, andere Menschen in einem pathologischen Sinne zu heilen, kann die Verantwortung, die Parteien durch einen Konflikt hin zu einer tragbaren Lösung zu lotsen, genauso beschweren. Dieser Erfolgsdruck mag bei der Mediation konzeptionell keine große Rolle spielen, weil der Mediator die eigenverantwortlich handelnden Parteien lediglich als Vermittler begleitet. Tatsächlich aber teilt der Mediator die Erwartung eines Vermittlungserfolgs – einer positiven Veränderung im Sinne der Parteien – regelmäßig mit den Parteien. Dass diese positive Veränderung in der Mediation aus den Parteien selbst kommen muss, schützt den Mediator nicht davor, die Enttäuschung über eine ausbleibende Konfliktlösung als mediatorischen Misserfolg und eigenes Versagen zu werten. Eine Folge kann sein, dass der Mediator nicht nur in Sorge gerät, dass sich die Parteien nicht einigen,¹⁴⁸ sondern darüber hinaus zudem in Stress gerät. Daneben führt der Stress der anderen zu einer eingeschränkten kognitiv-empathischen Wahrnehmung, wobei weibliche Mediatoren stärker betroffen zu sein scheinen als männliche (3.1.3.4.). Wer als Mediator die Fähigkeit einbüßt, die sachlichen Standpunkte der Parteien nachvollziehen zu können, wird den Parteien schon in der Phase der Themensammlung keine optimale Unterstützung bieten können.

Ebenso ist auch denkbar, dass der Erfolgsdruck den Mediator in eine Rolle bringt, die weder dem Wohle der Parteien noch einer sachgerechten Konfliktlösung entspricht. Denn Erfolgsdruck beinhaltet immer auch die Perspektive auf sich selbst verbunden mit der Gefahr, die Perspektive auf den anderen zu verlieren. Anders als eine solche Stressentwicklung aus sich selbst heraus kann Stress eben auch von außen auf den Mediator wirken, wenn die Empathie für das Leid der anderen für den Mediator zu viel wird. Um zu verhindern, dass der fremde Stress zum eigenen wird, mag als vermeintliche Strategie ein Wechsel von einer fremdbezogenen Perspektive zu einer selbstbezogenen erfahrungsgemäß sicherlich vorkommen. Klar ist, ein selbstbezogen handelnder Mediator verlässt nicht nur seine

¹⁴⁸ Troja, Die dunkle Seite der Mediation, in: ZKM 4/2019, S. 137.

gesetzlich vorgeschriebene Neutralität, sondern handelt auch der mediatorischen Grundhaltung zuwider, professionell distanziert und zugleich mitfühlend gegenüber den Parteien zu handeln. Wenn der Mediator in einem solchen Moment aus Selbstschutz Vermeidungshandeln an den Tag legt, kann er den Punkt verpassen, der die Mediatoren entscheidend zu einem besseren gegenseitigen Verständnis gebracht hätte. Im schlimmsten Fall für den Mediator führt sein Stress dazu, dass sein Mitfühlen in einem erschöpfenden Selbstverlust aufgeht. Bisherige physiologische Erkenntnisse legen einen solchen Prozess allerdings lediglich nahe.

Es bleibt festzuhalten, dass Mediatoren ebenso empfänglich für empathischen Stress sein können wie Angehörige von Heilberufen. Empathischer Stress kann als Phänomen prinzipiell überall dort existieren, wo sich Menschen im Stress begegnen.

4. Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit des Mediators

An dieser Stelle gilt es den Befunden über den Zusammenhang von Empathie und Stress Lösungsansätze gegenüberzustellen und auf die Praxis des Mediators zu übertragen. In den vergangenen Jahrzehnten wurden verschiedene Programme und Techniken entwickelt, mit deren Hilfe Stress und negativen Emotionen besser begegnet werden soll. Hervorzuheben sind dabei Praktiken zur Kultivierung mentaler Fähigkeiten wie Achtsamkeit und Mitgefühl (4.1.). Daran knüpft das von Wissenschaftlern des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften begleitete ReSource-Projekt an, das im Folgenden vorgestellt wird (4.2.). Die Einsichten und Ergebnisse der Empathie-Forschung rund um das ReSource-Projekt geben hier einerseits Anlass, Stabilisierungsmechanismen gegen empathischen Stress zum Wohle der psychischen Gesundheit des Mediators und der mediatorischen Praxis zu betrachten (4.2.3.), und bieten andererseits die Gelegenheit, die mediatorische Haltung weiterzuentwickeln (4.2.4.). Schließlich folgt in Anlehnung an mentale Übungen aus dem ReSource-Projekt die Darstellung praktischer Übungen zur präventiven und akuten Eigenbehandlung von empathischem Stress für Mediatoren (4.3.).

4.1. Emotionsregulation und Stressabbau ohne Bezug zum ReSource-Projekt

Stress und Emotionsregulation sind eng miteinander verbunden. Die Emotionsregulation bezieht sich auf die Fähigkeit eines Menschen, seine Emotionen bewusst zu erkennen, zu verstehen und zu kontrollieren. Wenn eine Person in stressigen Situationen nicht in der Lage ist, ihre Emotionen zu regulieren, kann dies zu einer Verschärfung des Stresses führen, da die Fähigkeit zur Bewältigung einer Situation im Angesicht von Distress ohnehin beschränkt ist. Daher hat die Forschung erkannt, wie wichtig Mentaltrainingsprogramme sind, um mit Stress und negativen Emotionen wie Angst besser umgehen zu können. So bietet die Literatur inzwischen eine Vielzahl an Techniken zur Emotionsregulation an, die dazu beitragen können, Stress abzubauen und die Fähigkeit zu verbessern, in stressigen Situationen empathisch gefasst und fokussiert zu bleiben. Dazu gehören z. B. Atemübungen, Meditationen, kognitive Umstrukturierungen und Entspannungstechniken, hinter denen vornehmlich achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Praktiken wie die

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)¹⁴⁹ oder das Compassion Cultivation Training (CCT)¹⁵⁰ bzw. Compassion-Based Interventions (CBI)¹⁵¹ stehen.

4.1.1. Achtsamkeitstraining

Unter Achtsamkeit wird häufig ein aufmerksames und bewusstes Sein im gegenwärtigen Moment ohne Bewertung, Analyse oder Reaktion verstanden, das als Konzept aus dem Buddhismus stammt und eine Steigerung von Wohlbefinden und psychischer Gesundheit verspricht.¹⁵² Mit dieser Ursprungsdefinition hat Jon Kabat-Zinn die Popularität des Achtsamkeitsbegriffs begründet und einem säkularen Publikum zugänglich gemacht, wobei sie seither als Wundermittel gegen „das Negative“ in unserer modernen Gesellschaft gilt.¹⁵³ Es wird ferner angenommen, dass Achtsamkeit aus Aufmerksamkeit und Akzeptanz besteht, die zu einer Emotionsregulation entscheidend beitragen.¹⁵⁴

Unabhängig davon, ob Praktiken zur Kultivierung von Achtsamkeit eher aufmerksamkeits- oder akzeptanzorientiert sind, geht es darum, die Aufmerksamkeit auf ein Ziel wie beispielsweise den Atem oder den Körper zu richten und den Geist erneut darauf zu lenken, sobald Gedanken den Fokus vom Objekt der Aufmerksamkeit entfernen. Darüber hinaus existieren auch Praktiken, die metakognitiv wirken. Das bedeutet, dass die Beobachtung der eigenen Gedanken auf eine distanzierte und nicht wertende Art auf die Akzeptanz des gegenwärtigen Zustands hinsteuert. Derartige Übungen finden inzwischen auch in der Psychotherapie in Form metakognitiver Verhaltenstherapie Anwendung.¹⁵⁵

In der Achtsamkeits-Literatur finden sich überdies verschiedene kognitive Strategien zur Umkodierung von Emotionen und zur Bewältigung von Stress. Während einige Praktiken darauf ausgerichtet sind, negative Emotionen und Stress zu

¹⁴⁹ Kabat-Zinn, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation, in: *General Hospital Psychiatry*, 1982, S. 33 ff.

¹⁵⁰ Jazaieri, u. a., A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation, in: *Motivation and Emotion*, 2014, S. 23 ff.

¹⁵¹ Favre, u. a., Decreased emotional reactivity after 3-month socio-affective but not attention- or meta-cognitive-based mental training, in: *NeuroImage*, 237, 2021, Publisher Vers., S. 2.

¹⁵² Kabat-Zinn, *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, S. 15.

¹⁵³ Singer/Engert, It matters what you practice: differential training effects on subjective experience, behavior, brain and body in the ReSource Project, in: *Current Opinion in Psychology*, Vol. 28, 2019, S. 151.

¹⁵⁴ Vgl. Hildebrandt, u. a., Socioaffective versus sociocognitive mental trainings differentially affect emotion regulation strategies. in: *Emotion*, Vol. 19, Issue 8, 2019, S. 1333.

¹⁵⁵ Korn/Rudolf, *Sorgenlos und grübelfrei*, S. 17.

vermeiden, indem der Fokus auf Positives gerichtet wird, setzen andere wie bereits angerissen auf das Akzeptieren der Situation.¹⁵⁶ Einen Schritt weiter gehen solche Praktiken, die beispielsweise die stressauslösende Situation aus der Vogelperspektive betrachten und dadurch ermöglichen, den Fokus auch auf positive Facetten der Lage zu richten, genauso wie Strategien, die auf ein planvolles aktives Tun zwecks Bewältigung der Situation abstellen.¹⁵⁷

Achtsamkeit wird sowohl für die Haltung als auch für die Dienstleistungstätigkeit des Mediators in Form einer sogenannten transkonzeptuellen Achtsamkeit als bedeutsam beschrieben, um unter anderem zu verdeutlichen, dass der Mediator stets wissen muss, was er macht, warum er es macht und wie und warum seine Handlungen und Interventionen wirken.¹⁵⁸ Neben das Element der urteilsfreien und bewussten Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment tritt also noch eine Art „Achtsamkeit in Aktion“ als dualistische Komponente transkonzeptueller Achtsamkeit, die den Mediator leiten soll.¹⁵⁹ In diesem Zusammenhang wird die transkonzeptuelle Achtsamkeit als erlernbare Fähigkeit des Geistes in einen Bewusstseinsakt des Achtsam-Seins und dessen Wirkungen unterteilt.¹⁶⁰ Es wird behauptet, dass die Wirkungen des Achtsam-Seins in Bezug auf den Mediator dabei vor allem von Erkenntnissen über die Natur der Wirklichkeit über ein besseres Selbst- und Fremdverständnis bis hin zu mehr Empathie und Mitgefühl und einen produktiveren Umgang mit Stress sowie eigenen und fremden Emotionen reichen.¹⁶¹ Neben diesen Einsichten wird daraus auch eine ethische mediatorische Grundhaltung abgeleitet, die transkonzeptuell, also ohne künstliche vorgegebene Regeln auf eine spontane bzw. nicht reflexive Weise, wirkt und damit ein berufsethisch unzweifelhaftes Handeln ermöglicht.¹⁶²

¹⁵⁶ Ochsner/Gross, The cognitive control of emotion, in: TRENDS in Cognitive Sciences, Vol. 9, Issue 5, 2005, S. 243.

¹⁵⁷ Hildebrandt, u. a., Socioaffective versus sociocognitive mental trainings differentially affect emotion regulation strategies. in: Emotion, Vol. 19, Issue 8, 2019, S. 1334; Korn/Rudolf, Sorgenlos und grübelnfrei, S. 56 ff.

¹⁵⁸ Reutter, Die Achtsamkeit des Mediators, 2017, S. 18.

¹⁵⁹ A. a. O., S. 63.

¹⁶⁰ A. a. O., S. 43.

¹⁶¹ A. a. O., S. 117.

¹⁶² Reutter, Die Achtsamkeit des Mediators, 2017, S. 144.

4.1.2. Mitgefühlstraining

Die Literatur hat sich neben achtsamkeitsbasierten Praktiken auch zunehmend mit der Kultivierung sozio-affektiver Fähigkeiten wie Mitgefühl beschäftigt (vgl. 2.4.). Dabei ist die Herausbildung von prosozialem Verhalten nur ein Teilbereich. Das in jedem Menschen vorhandene Potential an Mitgefühl zielt durch bewusstes Training zwar darauf ab, interpersonelle Beziehungen aufzubauen bzw. qualitativ zu festigen, indem Leiden gelindert oder gar aufgelöst wird. Einen anderen Teilbereich des Mitgefühls macht darüber hinaus die Selbstfürsorge aus, welche das eigene Ich in den Vordergrund rückt.

So kann das Training von Mitgefühl eben auch in belastenden Situationen positive Gefühle wie liebevolle Güte für sich und andere hervorrufen und dazu ermutigen, sich einem Stressor unmittelbar zu stellen, ohne dessen negative Implikationen zu vermeiden.¹⁶³ Insofern werden auf Mitgefühl beruhende Meditationen mit der Verbesserung der Fähigkeiten zur Perspektivübernahme und der Aufarbeitung negativer Situationen als Emotionsregulationsstrategie assoziiert.¹⁶⁴ Eine Verbesserung des Mitgefühlspotentials kann danach nach außen wie auch nach innen strahlen.

4.1.3. Bewertung

In der buddhistischen Tradition sind Achtsamkeit und Mitgefühl vom Konzept her eng miteinander verwoben, was auch die Forschung zu Achtsamkeit beeinflusst hat.¹⁶⁵ Dabei teilen Mitgefühl und Akzeptanz als eine Facette der Achtsamkeit im buddhistischen Sinne eine andere Basis als eine achtsame auf den gegenwärtigen Moment gerichtete Haltung: Mitgefühl und Akzeptanz haben eine motivationale Komponente zur inneren und äußeren Veränderung, während eine achtsame Gegenwärtigkeit eher eine feststellende und rein beobachtende Haltung umfasst.

Auch wenn unterschiedlichen Praktiken des Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainings in der Literatur große Aufmerksamkeit geschenkt und diesen eine positive emotions-regulierende Wirkung auf den Umgang mit Stress unterstellt wird, hat es

¹⁶³ Jazaieri, u. a., A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation, in: *Motivation and Emotion*, 2014, S. 24.

¹⁶⁴ Vgl. Hildebrandt, u. a., Socioaffective versus sociocognitive mental trainings differentially affect emotion regulation strategies. in: *Emotion*, Vol. 19, Issue 8, 2019, S. 1335.

¹⁶⁵ Hildebrandt/McCall/Singer, Differential effects of attention-, compassion- and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion, in: *Mindfulness* Vol. 8, Issue 6, 2017, S. 1489.

lange Zeit kaum valide wissenschaftliche Befunde gegeben, ob und wie effektiv sich Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining tatsächlich darstellt. Daran ändert auch die Tatsache wenig, dass viele nach einem MBSR-Training von einer individuellen Absenkung ihres Stresslevels berichtet haben.¹⁶⁶ Genauso wenig konnte die Literatur zur Frage, welche Techniken bei der Festigung von Empathie dienlich sein können, evidenzbasierte Aussagen treffen. Dies kann womöglich damit begründet werden, dass in der Vergangenheit einerseits verschiedene Praktiken bloß gesondert voneinander und mit viel zu kleinen Stichproben betrachtet bzw. in ihrer Wirkungskraft nicht miteinander verglichen wurden.¹⁶⁷ Andererseits gestaltete auch die Vermischung von Elementen verschiedener Konzepte eine klare wissenschaftlich valide Einordnung im Hinblick auf die Effektivität von Achtsamkeits- oder Mitgefühlstraining zur Stressreduktion als schwierig. So beinhalteten beispielsweise Untersuchungen zu Praktiken bezüglich der Kultivierung von liebevoller Güte und Mitgefühl zugleich Elemente aus dem achtsamkeitsbasierten MBSR-Programm.¹⁶⁸

4.2. Das ReSource-Projekt

An die dargestellten Ausführungen zur Emotionsregulation über Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining knüpft eine Studie, ReSource-Projekt genannt, aus den Jahren 2015 und 2016 dahingehend an, dass sie erstmals das Ziel formuliert hat zu untersuchen, welche spezifischen Mentaltrainingspraktiken im Vergleich zueinander welche spezifischen Emotionsregulationsstrategien fördern, ohne dabei konzeptuelle Ansätze zu vermischen. Mithilfe westlicher und fernöstlicher Methoden der Geistesschulung wurden interessierte Laien über einen Zeitraum von etwas mehr als neun Monaten in unterschiedlichen mentalen Übungen unterrichtet und wissenschaftlich begleitet. Die Übungen sollten dazu dienen, Fähigkeiten wie eine gesunde Emotionsregulation, Aufmerksamkeit, Körper- und Selbstgewahrsein, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl sowie Perspektivübernahme zu schulen.¹⁶⁹

¹⁶⁶ Chin, u. a., Psychological Mechanisms Driving Stress Resilience in Mindfulness Training, in: Health Psychology, 2019, Author Manuscript, S. 2.

¹⁶⁷ Vgl. Favre, u. a., Decreased emotional reactivity after 3-month socio-affective but not attention- or meta-cognitive-based mental training, in: NeuroImage 237, 2021, Publisher Version, S. 11.

¹⁶⁸ Trautwein, u. a., Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind, in: Cognition, Volume 194, 01/2020, S. 1; vgl. auch Hildebrandt, u. a., Socioaffective versus sociocognitive mental trainings differentially affect emotion regulation strategies, in: Emotion, Vol. 19, Issue 8, 2019, S. 1334.

¹⁶⁹ Singer/Engert, It matters what you practice: differential training effects on subjective experience, behavior, brain and body in the ReSource Project, in: Current Opinion in Psychology, Vol. 28, 2019, S. 154.

Das Training zielte kurzum darauf ab, die mentale Gesundheit und soziale Kompetenzen zu verbessern, um beispielsweise Stress zu reduzieren, die Lebenszufriedenheit zu steigern und andere Menschen besser verstehen zu lernen.¹⁷⁰

Das Programm zur Studie wurde über mehrere Jahre durch Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften entwickelt und ist letztlich auf die Entdeckung der neuronalen Grundlage von Empathie im Gehirn durch die Empathie-Forscherin und wissenschaftliche Leiterin des ReSource-Projekts, Prof. Dr. Tania Singer, zurückzuführen.¹⁷¹

4.2.1. Trainings-Module

Kern des ReSource-Projekts sind drei aufeinanderfolgende dreimonatige Mentaltrainingsmodule gewesen, denen verschiedene kontemplative Praktiken zugrunde lagen, um achtsamkeitsbezogene, sozial-kognitive und sozial-affektive Fähigkeiten einzuüben. Gerade die Differenzierung zwischen einem achtsamkeitsbasierten und auf Güte und Mitgefühl gerichteten sozial-affektiven Modul erlaubt den Vergleich hinsichtlich ihrer Wirksamkeit.¹⁷²

Die Trainings fanden unter Anleitung von zwei Lehrern wöchentlich zwei Stunden lang statt und umfassten dabei einen Zeitraum von acht Wochen. Zusätzlich übten die Teilnehmer währenddessen in jedem Trainingsmodul fünfmal pro Woche für jeweils mindestens 30 Minuten. Anschließend übten die Probanden weitere fünf Wochen in ihrem Alltag weiter nur für sich, wobei ihnen eine eigens dafür entwickelte App zur Seite gestellt wurde.¹⁷³

4.2.1.1. Präsenzmodul

Im sogenannten Präsenzmodul wird die Kultivierung des gegenwärtigen Augenblicks mittels Atem-Meditation und Body Scan trainiert, was typisch für achtsamkeitsbasierte Interventionen wie die MBSR ist.¹⁷⁴ In beiden Kernübungen geht es um die Schulung der interozeptiven Wahrnehmung, also der Wahrnehmung von

¹⁷⁰ Vgl.: <https://www.resource-project.org/>.

¹⁷¹ Singer, u. a., *The ReSource Project Background, Design, Samples, and Measurements*, 2016, S. 14.

¹⁷² Hildebrandt/McCall/Singer, *Differential effects of attention-, compassion- and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion*, in: *Mindfulness* Vol. 8, Issue 6, 2017, S. 1490.

¹⁷³ Singer, u. a., *The ReSource Project Background, Design, Samples, and Measurements*, 2016, S. 27.

¹⁷⁴ Trautwein, u. a., *Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind*, in: *Cognition*, Vol. 194, 01/2020, S. 2.

Informationen, die aus sich selbst heraus und in Abgrenzung zur Wahrnehmung der Außenwelt entstehen.

Wann immer die auf den Atem gerichtete Aufmerksamkeit bei der Atem-Meditation abschweift, sind die Übenden angewiesen sie zurückzuführen. Die Übung verlangt von den Teilnehmern, dass sie wachsam bleiben, ihre Aufmerksamkeit auf ihre Atmung aufrechterhalten und Konflikte zwischen aufkommenden Gedankenaktivitäten und dem festgelegten Fokus zu lösen.

Der sogenannte Body Scan ist Teil der Vipassana-Meditation des Theravada-Buddhismus.¹⁷⁵ Bei dieser Praxis scannen die Teilnehmer mental ihren Körper, d. h. sie achten nacheinander aufmerksam auf die Empfindungen, die in verschiedenen Teilen ihres Körpers auftreten. Typischerweise wird dieses Scannen systematisch durchgeführt, beispielsweise beginnend mit den Zehenspitzen bis hin zum Scheitel.

4.2.1.2. Affektmodul

Das sogenannte Affektmodul konzentriert sich auf die Kultivierung sozio-affektiver Qualitäten wie Dankbarkeit, Empathie und Mitgefühl für eine ausgeglichene und mitfühlende Lebensweise und den Umgang mit schwierigen Emotionen. Die beiden zentralen Übungen des Moduls sind die Meditation der liebenden Güte (Loving-kindness meditation) und eine dyadische kontemplative Übung namens Affekt-Dyade.

Der Affekt-Dyade liegt die Annahme zugrunde, dass ein sozialer Austausch über schwierige Situationen genauso positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat wie die Fokussierung auf Dankbarkeit.¹⁷⁶ Der eine Teil des Trainings-Duos berichtet seinem Trainingspartner von einer schwierigen Situation bzw. von einer Situation, die mit Dankbarkeit verknüpft ist,¹⁷⁷ nachdem der Zuhörer zuvor eine offene Frage in diese Richtung gestellt hatte. Der Sprecher denkt eine bestimmte Zeit lang ohne besondere Zielrichtung laut nach. Der Zuhörer reagiert daraufhin weder verbal noch nonverbal, behält jedoch den Blickkontakt, um den Erzählenden fokussiert zu halten. So gerät die Erzählung des einen zu einer Art „lauten Meditation“.¹⁷⁸ Schließlich werden die Rollen getauscht. Mit dem Fokus

¹⁷⁵ Singer, u. a., The ReSource Project Background, Design, Samples, and Measurements, 2016, S. 29.

¹⁷⁶ Vgl. Frattaroli, Experimental Disclosure and Its Moderators, in: Psychological Bulletin, Vol. 132, Issue 6, 2006, S. 824.

¹⁷⁷ Singer, u. a., The ReSource Project Background, Design, Samples, and Measurements, 2016, S. 31.

¹⁷⁸ Ebd.

auf Dankbarkeit wird das psychische Wohlbefinden und damit auch die psychische Gesundheit insgesamt gefördert, während das Teilen von der Erfahrung schwieriger Situationen mehr Akzeptanz, Urteilsfreiheit und Resilienz bezweckt.

Darüber hinaus ist die Meditation der liebenden Güte in Anlehnung an die buddhistischen Vipassana-Traditionen wie die Metta Meditation zu nennen, welche ebenfalls bezweckt, die Akzeptanz von allem, was einschließlich schwieriger Empfindungen oder Emotionen da ist, zu fördern.¹⁷⁹ Um Mitgefühl und liebende Güte zu praktizieren, stellt sich der Übende zunächst eine nahestehende Person, dann eine neutrale Person und schließlich eine als unsympathisch empfundene Person vor. Bei regelmäßiger Übung soll auf diese Weise das eigene Mitgefühl intensiviert und mehr Gleichmut geschaffen werden.¹⁸⁰

4.2.1.3. Perspektivmodul

Auch das sogenannte Perspektivmodul besteht aus einer dyadischen Übung, der Perspektiv-Dyade, kombiniert mit der Gedankenbeobachtungsmeditation. In diesem Übungskomplex geht es um die Ausbildung metakognitiver und sozio-kognitiver Fähigkeiten wie der Theory of Mind. Die Teilnehmer sollen lernen, eine Meta-Perspektive auf ihre eigenen Gedanken und ihre eigene Persönlichkeitsdynamik einzunehmen sowie in die Perspektive anderer einzutreten. Zentral ist der Ansatz, Gedanken als selbst konstruierte Inhalte zu begreifen und diese Inhalte zu hinterfragen, um Distanz und alternative Perspektiven zu ermöglichen.¹⁸¹

Bei der Gedankenbeobachtungsmeditation werden bestimmte aufkommende Gedanken einem Oberbegriff zugeordnet (Labelling).¹⁸² Das bedeutet, dass beispielsweise ein Gedanke als Urteil erkannt oder ein anderer als reines Denken klassifiziert wird. Eine solche Kennzeichnung von Gedanken soll den Teilnehmern helfen, konzentriert zu bleiben und sich schnell von Gedanken zu lösen, anstatt sich vereinnahmen zu lassen. Ziel ist es, Gedanken als mentale Ereignisse oder Naturphänomene zu betrachten, d. h. als Ereignisse, die von innen heraus geschehen, anstatt sie als genaue Abbildung der Realität anzusehen. Im weiteren Verlauf des Programms verzichten die Teilnehmer auf die Verwendung von Oberbegriffen

¹⁷⁹ Ebd.

¹⁸⁰ Klimecki u. a., Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training, in: *Cerebral Cortex*, Vol. 23, Issue 7, 2013, S. 1553.

¹⁸¹ Singer, u. a., *The ReSource Project Background, Design, Samples, and Measurements*, 2016, S. 32.

¹⁸² Vgl. Reutter, *Die Achtsamkeit des Mediators*, S. 88.

und beobachten einfach das Kommen und Gehen der Gedanken, ohne sich auf sie einzulassen.

Die Perspektiv-Dyade schließlich ist eine partnerschaftliche Übung, die speziell für das ReSource-Projekt entwickelt wurde. Mit ihr sollen die Übenden die Natur ihrer Wahrnehmung erfahren und gleichzeitig die kognitiven Fähigkeiten zur Perspektivübernahme bzw. Theory of Mind verfestigen.¹⁸³ Theoretischer Hintergrund der Übung ist, dass die Persönlichkeit eines Menschen als eine Summe vieler verschiedener innerer Anteile angesehen wird, wie z. B. einen inneren Richter, eine warmherzige Mutter, einen Entdecker, einen Hilfslosen, ein Rebell usw.¹⁸⁴ Während der Übung beschreibt der Sprecher ähnlich wie in der Affekt-Dyade eine aktuelle Situation. Dabei berichtet er allerdings aus der Perspektive eines seiner inneren Anteile, so dass der Bericht durchaus von dem abweichen kann, wie er die Situation zunächst erlebt hat. Der Zuhörer versucht herauszufinden, welchen Anteil der Sprecher innerlich angenommen hat. Dann wechseln die Partner die Sprecher- und Zuhörerrolle.¹⁸⁵

4.2.2. Methodik

Die insgesamt 332 gesunden Probanden, die in einem mehrstufigen Screening-Verfahren ausgewählt wurden und die u. a. verschiedenste soziale und berufliche Hintergründe aufwiesen,¹⁸⁶ hatten während jeder Untersuchungsphase zum Mentaltraining verschiedene Fragebögen auszufüllen und Selbstberichte abzugeben.¹⁸⁷ Grob zusammenfassend wurden die Teilnehmenden dabei zu den Inhalten ihrer Gedanken, ihrer Motivation zur Ausübung der mentalen Übungen, ihrer grundsätzlichen mentalen und emotionalen Verfassung, ihren körperlichen Empfindungen sowie zu ihrer Einschätzung befragt, wie sie die Mentaltrainings erlebten. Außerdem mussten sie zum Zweck der Verhaltensanalyse Aufgaben an Computern und im Rahmen von Virtual Reality lösen und wurden dem TSST unterzogen, wobei ihre biophysiologicalen Reaktionen wie die Kortisol- und Oxytocin-Konzentration im Speichel während des fortschreitenden Mentaltrainings genauso regelmäßig ge-

¹⁸³ Singer, u. a., *The ReSource Project Background, Design, Samples, and Measurements*, 2016, S. 33.

¹⁸⁴ Böckler/Herrmann u. a., *Know Thy Selves: Learning to Understand Oneself Increases the Ability to Understand Others*, in: *Journal of Cognitive Enhancement*, 1/2017, S. 199.

¹⁸⁵ Singer, u. a., *The ReSource Project Background, Design, Samples, and Measurements*, 2016, S. 33.

¹⁸⁶ Trautwein, u. a., *Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind*, in: *Cognition*, Vol. 194, 01/2020, S. 4.

¹⁸⁷ A. a. O., S. 160 ff.

messen wurden wie Veränderungen ihrer neuronalen Plastizität mittels MRT bzw. fMRT („EmpaToM“, vgl. 2.5.2.) und Veränderungen der Herzfrequenz über EKG (vgl. 2.5.1.).¹⁸⁸

4.2.3. Ergebnisse und Ableitung für Mediatoren im empathischen Stress

Das ReSource-Projekt hat hinsichtlich der drei verschiedenen Mentaltrainingsmodule bemerkenswerte Erkenntnisse zu Tage gefördert, die auch Mediatoren in ihrer Praxis nutzbar machen können. Zusammenfassend kommt es ähnlich wie beim Sport darauf an, welche Muskeln trainiert werden, d. h. welche geistigen Fähigkeiten durch welche mentalen Übungen gefestigt werden.¹⁸⁹

So hat die Untersuchung des auf Achtsamkeit gerichteten Präsenzmoduls bei den Probanden kaum Auswirkungen auf die Fähigkeit zur Nichtbeurteilung, Akzeptanz und (Selbst-)Mitgefühl bewirkt.¹⁹⁰ Die Fähigkeiten der Probanden zur achtsamen Beobachtung und zur Nichtreaktion im Rahmen des Präsenzmoduls wuchsen hingegen erheblich über die Monate.¹⁹¹ Es ist hervorzuheben, dass das auf Mitgefühl und Fürsorge ruhende Affektmodul die größten Effekte mit sich brachte. Neben dem Perspektivmodul zur Verfestigung von kognitiver Empathie steigerte das Affektmodul die Fähigkeiten zur Akzeptanz einer Situation, zum bewussten Handeln und zum Nicht-Urteilen, was bislang eigentlich nur mit dem Konzept der Achtsamkeit verknüpft worden war (vgl. 4.1.1.).¹⁹² Gleichzeitig zeigte sich, dass mit regelmäßigem Training von Mitgefühl und Fürsorge die Tendenz zu Vermeidungsverhalten bei Stress und negativen Emotionen abnimmt und eine positive Neubewertung einer Situation zunimmt.¹⁹³ Dabei ist die über die sozio-affektiven Übungen des Affektmoduls gesteigerte Akzeptanz bei den Probanden nicht als mutlose Passivität zu verstehen, sondern mehr als eine wohlwollende und gütige

¹⁸⁸ Linz, u. a., Investigating the impact of distinct contemplative mental trainings on daily life stress, thoughts and affect, in: *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 142, Issue 8, 2022, S. 8.

¹⁸⁹ Singer/Engert, It matters what you practice, in: *Current Opinion in Psychology*, Vol. 28, 2019, S. 151.

¹⁹⁰ Hildebrandt, u. a., Socioaffective versus sociocognitive mental trainings differentially affect emotion regulation strategies. in: *Emotion*, Vol. 19, Issue 8, 2019, S. 1336.

¹⁹¹ Hildebrandt/McCall/Singer, Differential effects of attention-, compassion- and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion, in: *Mindfulness* Vol. 8, Issue 6, 2017, S. 1503.

¹⁹² A. a. O., S. 1505 f.

¹⁹³ Vgl. Hildebrandt, u. a., Socioaffective versus sociocognitive mental trainings differentially affect emotion regulation strategies. in: *Emotion*, Vol. 19, Issue 8, 2019, S. 1336 f.

Annahme von bisweilen belastenden Emotionen und Gedanken, was letztlich auch zu einer höheren Toleranz von Belastungen führt.¹⁹⁴

Aufmerksamkeitsfokussierende Achtsamkeitsübungen wie die Atemmeditation oder der Body Scan vermögen selbst bei einem Training über 13 Wochen (Präsenzmodul) keine Stressreduzierung hervorzubringen, obwohl achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramme wie MBSR dies unterstellen. Dadurch, dass solche Programme regelmäßig auch Übungen zur Stärkung von kognitiven und mitgeföhlbasier-ten Fähigkeiten beinhalten, liegt der Schluss nahe, dass die Beurteilung von Achtsamkeitstrainings als stressreduzierend eher an ihren Elementen zur Kultivierung von Mitgeföhl und Perspektivübernahme liegt.¹⁹⁵ Im Einklang mit den statistischen Auswertungen der Fragebögen und den Berichten der Probanden führten überdies nur Übungen aus dem Affekt- und Perspektivmodul unter Laborbedingungen zu einer signifikanten Abnahme des Stresshormons Kortisol, während das Achtsamkeitstraining im Zusammenhang mit Stressbelastungen keine Reduktion von Kortisol als Folge physiologischer Stressreaktion zeigte.¹⁹⁶ Erstaunlicherweise konnte die Veränderung jener Stressphysiologie bereits nach einem sozio-affektiven und sozio-kognitiven Training von nur drei Monaten festgestellt werden.¹⁹⁷

Hier ist zwar einschränkend zu betonen, dass neueste Untersuchungen zur Stressbewältigung im Alltag eine geringere Reduzierung des Stresshormons Kortisol nach sozio-affektivem und sozio-kognitivem Training aufgezeigt haben als bei früheren Laboruntersuchungen.¹⁹⁸ Dahinter mag allerdings die unterschiedliche Art der Methodik zur Messung von Stress gelegen haben. Einerseits kann nämlich ein sich verändernder täglicher Kortisol-Spiegel aufgrund von Nahrungsaufnahme oder körperlicher Aktivität die Messergebnisse beeinflussen, andererseits führen Kortisol-Messungen im Haar, Blut und Speichel zu unterschiedlichen Resultaten hinsichtlich des Grads der Stressreduzierung.¹⁹⁹ Insofern scheint die Stressforschung noch präzisere Methodiken zu benötigen, um die biophysiologicalen Aus-

¹⁹⁴ Hildebrandt, u. a., Socioaffective versus sociocognitive mental trainings differentially affect emotion regulation strategies. in: *Emotion*, Vol. 19, Issue 8, 2019, S. 1337.

¹⁹⁵ A. a. O., S. 1338; Hildebrandt/McCall/Singer, Differential effects of attention-, compassion- and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion, in: *Mindfulness* Vol. 8, Issue 6, 2017, S. 1509.

¹⁹⁶ Singer/Engert, It matters what you practice, in: *Current Opinion in Psychology*, Vol. 28, 2019, S. 155.

¹⁹⁷ A. a. O., S. 156.

¹⁹⁸ Linz, u. a., Investigating the impact of distinct contemplative mental trainings on daily life stress, thoughts and affect, in: *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 142, Issue 8, 2022, S. 7.

¹⁹⁹ Ebd.

wirkungen von mentalem Training abschließend aufzuzeigen und sie in Einklang mit der berichteten Abnahme von Stressempfinden nach Übungen aus dem Affekt- und Perspektivmodul bringen zu können. Überdies haben frühere Studien darauf hingedeutet, dass Männer unter einer stressbedingt erhöhten Kortisol-Konzentration besser als Frauen in der Lage waren, kognitiv-empathisch zu reagieren. Dieser Zusammenhang konnte im Rahmen des ReSource-Projekts bisher nicht unbedingt bestätigt werden. Allen bisherigen Messansätzen ist jedoch gemein, dass das Achtsamkeitstraining als Emotionsregulationsstrategie zur Überwindung von negativen Emotionen und Stress keinen nennenswerten Mehrwert bedeutet.

Das Konzept des ReSource-Projekts, zwischen verschiedenen mentalen Praktiken zwecks Wirksamkeit zu differenzieren, hat sich nicht zuletzt auch durch messbare Veränderungen im Gehirn als richtig erwiesen. Während achtsamkeitsbasiertes Training zu einer Zunahme von grauer Substanz in präfrontalen Regionen führt, bewirken Übungen aus dem Affektmodul eine erhöhte Plastizität bzw. Aktivität in parietalen und frontoinsulären Regionen; kognitives Perspektivtraining verbreitert die neuronale Aktivität im inferioren frontalen und temporalen Kortex.²⁰⁰ Das heißt, dass sich affektive und kognitive Empathie nach Übungen aus dem Affekt- und dem Perspektivmodul neurologisch stärker ausprägen (vgl. 2. 1.5.2.), während dies nach Achtsamkeitsübungen aus dem Präsenzmodul nicht der Fall ist.

Im Hinblick auf das Verständnis von Achtsamkeit erscheint daher eine Neujustierung erforderlich. Vor diesem Hintergrund resultiert für Mediatoren, die mit Leid und Stress ihrer Medianden konfrontiert sind, eine Hilfestellung zum Selbstmanagement jedenfalls nicht allein aus einer achtsamkeitsbasierten Atemmeditation, wie sie für einen achtsamen Mediator in schwierigen Situationen noch vorgeschlagen wurde.²⁰¹ Im Gegenteil ist vor der Vorstellung zu warnen, dass einfache Trainings, welche – wie die Atemmeditation – ausschließlich auf die Optimierung von Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment angelegt sind, darüber hinaus auch weitere Vorteile mit sich bringen.²⁰² Insofern bestätigen sich die Annahmen in Bezug auf Achtsamkeit, die dem Mediator zu einem besseren Selbst- und Fremdverständnis, mehr Empathie und Mitgefühl sowie zur Stress-Resilienz und einen besseren Umgang mit eigenen und fremden Emotionen reichen,²⁰³ nicht.

²⁰⁰ A. a. O., S. 155.

²⁰¹ Reutter, Die Achtsamkeit des Mediators, S. 77.

²⁰² Vgl. Hildebrandt/McCall/Singer, Differential effects of attention-, compassion- and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion, in: *Mindfulness* Vol. 8, Issue 6, 2017, S. 1510.

²⁰³ Reutter, Die Achtsamkeit des Mediators, S. 117.

Es ist also Vorsicht geboten, wenn Achtsamkeit als Allheilmittel gegen Stress propagiert wird. Richtig ist zwar, dass ein Bewusstsein für den Unterschied zwischen einer selbstbezogenen und einer fremdbezogenen Perspektive entscheidend für den Schutz vor empathischem Stress sein kann (vgl. 3.1.3.5.); als Hilfsmittel bietet sich dem Mediator dafür allerdings weniger eine Meditation zur Gedankenbeobachtung als Achtsamkeitsübung an,²⁰⁴ sondern vielmehr eine Schulung der Gedankenbeobachtung im Rahmen eines auf Perspektivübernahme zielenden Trainings (Perspektivmodul). Diese Gedankenbeobachtungsmeditation kann dem Mediator ähnlich wie bei den sozio-affektiven Übungen nicht nur zu mehr Akzeptanz eigener negativer Empfindungen oder Stress-Gedanken verhelfen und damit zu deren Relativierung beitragen,²⁰⁵ sondern auch der Mediation dienen, indem der Mediator nicht Gefahr läuft, die eigenen gedanklichen Bewertungen für die Gedanken der Medianten zu halten. Im Übrigen lösen Übungen zur Perspektivübernahme und Metakognition aus dem Perspektivmodul den eigentlichen Stressor – wie den Stress der anderen – nicht auf. Sie bestärken den Mediator aber in dem Gefühl, dem Stress der anderen besser gewachsen zu sein.²⁰⁶

Darüber hinaus deuten die Befunde zu den sozio-affektiven Übungen zum einen darauf hin, dass der Mediator mit der Meditation der liebenden Güte und der Affekt-Dyade einen weitreichenden Gewinn für die mediative Praxis auch im Hinblick auf ein aufmerksameres Handeln erzielen kann. Schließlich verbirgt sich dahinter das Warum der Tätigkeit des Mediators: Nur wenn sich der Mediator während des gesamten Mediationsprozesses in liebevoller Güte seiner Fähigkeit bewusst bleibt, die Medianten zur Selbsthilfe ermächtigen zu können, behält er die Motivation und die Handlungshoheit über sein Tun. Insofern ist er auch resilienter gegen empathischen Stress, weil ihn sein aufmerksames Handeln in liebevoller Güte stets davor schützt, seine Aufmerksamkeit ausschließlich an den Stress der anderen zu verlieren. Die biophysiological Prozesse der Kampf- und Fluchtreaktion im Angesicht einer Bedrohung, welche regelmäßig die sonstige Wahrnehmung eintrüben, finden auf diese Weise erst gar nicht statt. Zum anderen können die sozio-affektiven Übungen dem Mediator auch bei der Bewältigung von solchem Stress nützen können, der im Rahmen einer Mediation durch allzu starke Selbstkritik oder Erfolgsdruck vermittelt wird. Wer regelmäßig im Rahmen von

²⁰⁴ A. a. O., S. 87.

²⁰⁵ Im Ergebnis auch Reutter, Die Achtsamkeit des Mediators, S. 86.

²⁰⁶ Vgl. Linz, u. a., Investigating the impact of distinct contemplative mental trainings on daily life stress, thoughts and affect, in: Psychoneuroendocrinology, Vol. 142, Issue 8, 2022, S. 7.

Übungen erfährt, nicht verurteilt zu werden, verliert tendenziell die Angst, Erwartungen nicht entsprechen zu können. Schließlich ist nur derjenige Mediator frei für den Konfliktprozess, der sich selbst nicht verurteilt und damit unter Druck setzt. In anderen Worten: Derjenige Mediator, der lernt angesichts einer belastenden Lage auf empathischen Stress mit liebevoller Güte und Mitgefühl zu reagieren, bleibt während der Mediation Herr des Verfahrens und lässt sich auch nicht so leicht vom Stress der Medianten berühren.

Letztlich bauen die Übungen aus dem Affekt- und Perspektivmodul dem Mediator die Brücke von einem affektiv und kognitiv empathischen Umgang gegenüber den Medianten zu einem echten fürsorglichen Mitgefühl durch ein liebevolles Zuwenden. Eine die Mediation gefährdende Perspektivverengung beim Mediator kann so vermieden werden, zumal der Mediator den Stress der anderen als deutlich weniger belastend erlebt.

4.2.4. Folgen der aktuellen Forschung für die mediatorische Haltung

Die Übertragung der bisherigen Ergebnisse des ReSource-Projekts auf den Mediator im empathischen Stress geht außerdem mit neuen Facetten zur Haltung des Mediators einher. Dabei ist das Wesen mediatorischer Haltung unbestritten: Der Mediator führt neben seinen moralischen und berufsethischen Werten stets auch die am Mediationsgesetz angelehnten Verfahrensprinzipien der Mediation mit sich. Seine äußere Haltung ist also geprägt von erlernten Methoden, welche den Verhaltenskodex im Sinne des gesetzlichen Leitbilds tragen. So agiert der Mediator sinngemäß nach § 1 Absatz 2 MediationsG u. a. in Bezug auf die Medianten unabhängig und in Bezug auf das Verfahren neutral. Alles in allem kann dahinter eine allparteiliche Rolle des Mediators gesehen werden, indem er allen Medianten gleichermaßen vertrauensvoll verpflichtet ist und jedem seine Unterstützung im Konflikt anbietet.²⁰⁷

Insofern ist auch nachvollziehbar, dass die Empathie des Mediators ein Teil seiner Allparteilichkeit ist.²⁰⁸ Hier zeigt sich die innere Seite mediatorischer Haltung als Stütze der äußeren. Nur wenn der Mediator sich seines inneren mediatorischen Kompasses wahrhaftig bewusst ist, kann er seine äußere Haltung standhaft begründen und damit Handlungsfähigkeit beweisen. Mediatorische Empathie verdient es daher, mehr als nur ein Schlagwort zu sein. Denn die Empathie-Forschung ver-

²⁰⁷ Vgl. auch Ripke, Haltung des Mediators, in: Trenczek (Hrsg.), Handbuch der Mediation und Konfliktmanagement, 2. Auflage, S. 195.

²⁰⁸ Gläßer, in: Klowait/Gläßer (Hrsg.), Mediationsgesetz, § 2, Rn. 112.

deutlich Mediatoren, was es konkret heißt, affektiv- und kognitiv-empathisch zu sein, und präzisiert damit zugleich die allparteiliche Haltung des Mediators nach außen. Indem der Mediator durch die Mediation einen Resonanzraum schafft, in dem sich die Medianden mit ihren Positionen, Interessen und Bedürfnissen begegnen können, ermöglicht er es den Medianden miteinander in Schwingung zu geraten. Dabei darf der Mediator selbst nicht als Resonanzkörper im physikalischen Sinne fungieren. Dies ist für die mediatorische Haltung entscheidend, denn andernfalls liefe der Mediator Gefahr, die Gefühle der Medianden unter Aufgabe seiner Unabhängigkeit und Neutralität auf sich zu übertragen. Vielmehr spiegelt der Mediator im Resonanzraum aus einem bewusst allparteilichen, unabhängigen und neutralen Rollenverständnis die Konfliktseiten, hält gleichsam einen Spiegel mal mehr und mal weniger in die Richtung einer bestimmten Partei, vergrößert oder verkleinert die Spiegelfläche für die Parteien und sorgt zugleich dafür, dass jede Partei genügend Raum hat und im Spiegelbild gehalten wird. Auf diese Weise tritt der Mediator in Beziehung, in eine Art empathische Resonanz zu den Parteien und kann so am affektiven Zustand der Medianden teilhaben und kognitiv ihre Perspektiven in Form ihrer Gedanken, Überzeugungen und Absichten – für alle Beteiligten erkennbar – nachvollziehen.

Gleichzeitig weist der aktuelle Stand der Empathie-Forschung darauf hin, dass eine empathische Resonanzfähigkeit allein noch nicht zur umfassenden Allparteilichkeit des Mediators beiträgt. Erst eine auf Empathie basierende prosoziale wohlwollende bzw. mitfühlende, annehmende, gütige und nicht wertende Haltung bewahrt den Mediator davor, in seiner empathischen Resonanz zu stark mitschwingen und in empathischen Stress zu geraten. Der Mediator ist also über seine Empathie hinaus, die ihn mit dem Leid und Druck der Medianden mitschwingen lässt, gehalten, das Leid im Konflikt abzumildern, indem er seiner Verantwortung im Verfahren gerecht wird. Dazu trägt das Mitgefühl bei, das als Teil mediatorischer Allparteilichkeit die Haltung des Mediators unbedingt begründen muss. So fällt in Anlehnung an das Modell des Wertequadrats (vgl. 3.2.2.) eine emotionale Verstrickung des empathischen und prosozial mitfühlenden Mediators in den Konflikt durch selbst erlebten Stress tendenziell deutlich geringer aus. Eine stressinduzierte Wahrnehmungsverzerrung von einer grundsätzlich fremdbezogenen Perspektive hin zu einer selbstbezogenen Perspektive wird durch das Mitgefühl als Teil mediatorscher Haltung ebenso zurückgehalten.

Eine umfassende Allparteilichkeit kann der Mediator folglich nur garantieren, wenn er mental im Mitgefühl geübt und dadurch reflektiert stressresilient „in medio“ ist. Damit ist neben der Empathie auch das unbedingte Mitgefühl Teil medi-

atorischer Allparteilichkeit. Es ist zudem dieses Verständnis von Allparteilichkeit, das dem Mediator einen Überblick über die Konfliktwirklichkeit erst ermöglicht. Eine achtsame Grundhaltung schadet dem Mediator dabei sicherlich nicht. Sie ist aber eben keine notwendige Bedingung für den Überblick über die Konfliktwirklichkeit, sondern eben nur eine hinreichende Bedingung als Teil der bewussten Verankerung im gegenwärtigen Moment.²⁰⁹

Zugleich zeigt die Forschung, dass Außenfaktoren wie eine individuelle Fremdheit oder habituelle Zugehörigkeit zu einer Gruppe die Intensität von Empathie beeinflussen können: Je ähnlicher ein Mediant dem Mediator ist, desto eher findet eine empathische Reaktion beim Mediator statt. Für den Mediator folgt daraus der Anspruch, sich bewusst in Selbstreflexion zu üben und sowohl äußere Ähnlichkeit als auch äußere Verschiedenheit zwischen den Medianten und sich selbst zu erkennen und daraufhin seine Haltung in eine gesunde und offene Resonanz zu rücken.

Zu einer solchen Haltung kann sich der Mediator selbst befähigen. Mit einem gezielten mentalen Training von Mitgefühl und Perspektivübernahme kann der Mediator die negativen und anti-empathischen Folgen von empathischem Stress vermeiden und sich darin üben, den Sprung von der Empathie zu mehr Mitgefühl zu erfahren. Dies ermöglicht es dem Mediator, die Medianten nachhaltiger zu verstehen und umfassend allparteilich zu begleiten. Übungen wie die Meditation der liebenden Güte, die Affekt-Dyade sowie die Gedankenbeobachtungsmeditation und die Perspektiv-Dyade verfestigen also die Grundlage professioneller Verfahrensführung. Schließlich ist der Mediator dann besonders stressresilient und stabil in seiner Haltung, wenn er seine Handlungsoptionen kennt und danach agiert. Insofern ist der Mediator gehalten, mit seiner inneren und äußeren Haltung in den Dialog zu treten, um zu sehen, wann die Belastung durch den Stress der Medianten seine psychische Gesundheit und damit auch die Mediation gefährdet.

4.3. Praktische Anwendung

Mediation und Meditation laufen zwar begrifflich Gefahr, verwechselt zu werden, die Meditation hat jedoch – wie dargestellt – das Potential, die Mediation im Positiven zu beeinflussen. Im Folgenden wird Mediatoren daher eine Anleitung an-

²⁰⁹ Andere Auffassung: Reutter, Die Achtsamkeit des Mediators, S. 170.

geboten, die vier effektivsten Übungen aus dem ReSource-Projekt in ihren Alltag zu integrieren.²¹⁰

Üben Sie das Nachfolgende ein paar Mal pro Woche jeweils für 15 bis 20 Minuten und gehen Sie nicht hart mit sich ins Gericht, sobald Ihr Bewusstsein von den Übungen abschweifen sollte. Akzeptieren Sie dies und setzen an einem anderen Tag erneut an. Sie werden feststellen, wie sich Ihre Wahrnehmung und Ihre innere Haltung verändern wird.

4.3.1. Meditation der liebenden Güte

Mit dieser Übung trainieren Sie die Fähigkeit zur affektiven Empathie und üben sich zugleich in einer mitgeföhlorientierten Haltung (vgl. 4.2.1.1.), die ein probates Mittel gegen aufkommenden empathischen Stress vor oder während eines Mediationsprozesses ist.

Nehmen Sie eine bequeme Haltung im Liegen oder Sitzen ein. Wenn Sie bereit sind, schließen Sie für die nächsten 15 Minuten die Augen und bringen Sie ein leichtes Lächeln in Ihr Gesicht. Denken Sie an einen glücklichen Moment und spüren Sie in das warme, wohlige Gefühl von Verbundenheit und Glück, das Sie erlebt haben. Möglicherweise ist es die Begegnung mit einem geliebten Haustier, eine liebevolle Nachricht von einer nahestehenden Person oder auch eine Begebenheit, für die Sie Dankbarkeit empfinden. Holen Sie dieses wohlige Gefühl ganz zu sich und sagen Sie sich innerlich: Möge ich glücklich sein. Möge ich frei von Leid sein. Möge ich friedlich sein.

Während Sie sich diese Sätze immer wieder sagen, behalten Sie Ihr Lächeln bei. Sobald Sie Ihr Lächeln verlieren, denken Sie an Ihren glücklichen Moment zurück und fühlen Sie wieder in Ihr Lächeln hinein.

Nun laden Sie einen Freund oder jemanden, den Sie gut kennen und schätzen, ein und betrachten Sie diese Person vor Ihrem geistigen Auge. Schicken Sie diesem Freund Freundlichkeit und Liebe, die wie ein warmer Strahl von ihrer Brust zum anderen übergeht. Sehen Sie, wie Ihr Freund Sie anlächelt. Dabei sagen Sie sich vom Herzen her: Mögest Du (mein Freund) glücklich sein. Mögest Du (mein Freund) das Gefühl von Liebe und Güte spüren. Mögest Du (mein Freund) sicher, zufrieden und frei von Leid sein.

Sobald Sie wieder bemerken sollten, dass Ihre Gedanken Sie von der liebe-

²¹⁰ Die nachfolgenden Übungen sind von eigenen Meditationserfahrungen vor dem Hintergrund der Übungen aus dem Affekt- und Perspektiv-Modul des ReSource-Projekts inspiriert.

vollen Güte und von Ihrem Freund wegführen, verurteilen Sie sich nicht dafür und sagen Sie sich: Es ist in Ordnung. Erkennen Sie, dass Sie abgelenkt sind und erden Sie sich erneut mit dem Gefühl der liebenden Güte, welches Sie zu Beginn der Übung getragen hat. Wenn Sie merken, dass Sie wieder ganz bei sich sind, im Moment von Verbundenheit und Glück, wenden Sie sich erneut an Ihren Freund und senden Sie ihm Ihr Gefühl mit der Wiederholung der drei genannten Sätze vom Herzen her.

Nun wenden Sie Ihren inneren Blick auf eine bekannte Person, zu der Sie ein neutrales Verhältnis haben. Eine Person, die Sie nicht zu einem Essen bei sich einladen würden, es Sie aber nicht stören würde, wenn diese Person dort dennoch erscheint. Versuchen Sie, dieser Person Liebe und Güte entgegenzubringen, indem Sie folgende Sätze wiederholen: Möge die Person glücklich sein. Möge die Person das Gefühl von Liebe und Fürsorge spüren. Möge die Person sicher, zufrieden und frei von Leid sein.

Stellen Sie sich schließlich eine Person vor, die Sie nicht mögen, und senden Sie auch dieser Person positive Gefühle wie Liebe und Güte. Sie können es sich erlauben, die Liebe und Güte, die Sie in sich tragen, zu teilen. Wir sind alle als Menschen über unsere Gefühle miteinander verbunden. Senden Sie an diese Person vor Ihrem geistigen Auge voller liebevoller Überzeugung jetzt die folgenden Worte: Mögest Du glücklich sein. Mögest Du das Gefühl von Liebe und Güte spüren. Mögest Du sicher, zufrieden und frei von Leid sein.

Egal, ob der andere groß, klein, machtvoll, machtlos, jung, alt, gesund oder krank ist, teilen wir durch das Menschsein dasselbe Schicksal. Bedenken Sie daher nun alle Menschen mit liebevoller Güte und gleiten Sie allmählich zum Ende der Gedankenreise, indem Sie sich sagen: Mögen alle Wesen und Menschen in der Welt glücklich sein.

Spüren Sie noch einen Augenblick diesem Gefühl der liebevollen Verbundenheit nach und öffnen Sie dann, wenn Sie sich bereit fühlen, wieder Ihre Augen.

4.3.2. Affekt-Dyade

Die Besonderheit dieser Übung ist, dass Sie einen Partner dafür brauchen. Sie können diese Übung beispielsweise mit einem anderen Mediator live, virtuell oder am Telefon üben. Bei dieser Übung geht es um die Fokussierung auf die innere Erfahrung angesichts schwieriger stressiger Situationen, aber auch auf Momente der Dankbarkeit (vgl. 4.2.1.2.). Die hier vorgeschlagene Übung ist in vier Teile geteilt,

wobei jeder einmal Zuhörender und einmal Sprechender in Bezug auf schwierige Situationen und Dankbarkeit ist.

Sitzen Sie bequem für die nächsten 12 bis 15 Minuten von Angesicht zu Angesicht Ihrem Partner mit offenen Augen gegenüber. Stimmen Sie sich ab, wer zuerst Beobachter und wer Sprechender ist.

Der Sprechende stellt eine offene affektiv orientierte Frage, z. B.: In einer unangenehmen Situation sein – was taucht in Ihnen auf und wie hat das sich in Ihrem Körper angefühlt?

Der Sprechende spürt der Frage nach und kann dabei für einen Moment die Augen schließen. Er öffnet sie wieder, sobald er ausspricht, was die Frage in ihm körperlich und geistig auslöst. Der Zuhörer behält währenddessen den Blickkontakt mit offener Präsenz, reagiert aber möglichst weder verbal noch nonverbal, so dass der Sprechende bei seinem lauten Selbstgespräch nicht abgelenkt wird.

Nach fünf Minuten gibt der Zuhörer mit einem „Danke“ zu verstehen, dass die Runde beendet ist und ein Rollenwechsel mit derselben Frage stattfindet.

Anschließend wiederholt sich das Prozedere mit einer offenen Frage des Zuhörers zur Dankbarkeit: Sich dankbar fühlen – wie fühlt sich das an für Sie und wie hat sich das in Ihrem Körper angefühlt?

Der Sprechende spürt der Frage nach und kann dabei für einen Moment die Augen schließen. Er öffnet sie wieder, sobald der ausspricht, was die Frage in ihm körperlich und geistig auslöst. Der Zuhörer hält währenddessen den Blickkontakt, reagiert aber nicht verbal oder nonverbal, so dass der Sprechende bei seinem lauten Selbstgespräch nicht abgelenkt wird. Nach fünf Minuten gibt der Zuhörer mit einem „Danke“ zu verstehen, dass die Runde beendet ist und ein Rollenwechsel mit derselben Frage stattfindet.

Es spielt keine Rolle, wie die offenen Fragen konkret ausgestaltet sind. Entscheidend sind die artikulierten Assoziationen des Sprechenden dazu.

4.3.3. Perspektiv-Dyade

Auch für diese Übung brauchen Sie einen Partner. Mit dem Fokus auf die inneren Teile des eigenen Selbst üben Sie hier die Fähigkeit zur kognitiven Empathie und zur Akzeptanz (4.2.1.3.), was auch zur besseren Stress-Resilienz im Zusammenhang der Herausforderungen einer Mediation beiträgt.

Sitzen Sie bequem für die nächsten 12 bis 15 Minuten von Angesicht zu Angesicht Ihrem Partner mit offenen Augen gegenüber. Stimmen Sie sich ab, wer zuerst Beobachter und wer Sprechender ist.

Der Sprechende stellt eine offene kognitiv orientierte Frage, z. B.: Wie stehen Sie zu einem generellen innerstädtischen Tempolimit von 30 km/h?

Der Sprechende beginnt zu überlegen, aus welcher Perspektive seines Selbst er antworten möchte, und kann dabei für einen Moment die Augen schließen. Er öffnet sie wieder, sobald er ausspricht, was die Frage in ihm auslöst.

Entscheidet er sich beispielsweise für die Seite des besorgten Vaters in ihm, wird er anders argumentieren, als wenn er aus der Rolle des Rasers sprechen würde. Auch hier hört der Zuhörer wieder ohne verbale oder nonverbale Reaktion zu und schult dabei sein Gespür für den Teil der inneren Perspektive des anderen, der zunächst verborgen ist. Der Zuhörer ergründet so den Geisteszustand des Gegenübers.

Nach fünf Minuten gibt der Zuhörer mit einem „Danke“ zu verstehen, dass die Runde beendet ist und ein Rollenwechsel mit derselben Frage stattfindet.

4.3.4. Gedankenbeobachtungsmeditation

Das Training der Gedankenbeobachtung unterstützt den Übenden dabei, Klarheit über den Unterschied zwischen Realität und Imagination zu gewinnen. Die Macht von negativen Gedanken kann nämlich so stark sein, dass sie als objektiv empfunden werden und so zu einem Stresszustand führen, welche die psychische Gesundheit und damit auch die eigene Handlungsfähigkeit belasten. Der Kopf mag dem Betroffenen dann als wirr wie ein Kopfsalat erscheinen. Um diesem Phänomen zu begegnen, werden Mediatoren exemplarisch zwei Übungen²¹¹ vorgestellt: das Labelling und die DNA.

4.3.4.1. Labelling und Kopfsalat

Setzen oder legen Sie sich so bequem, dass Sie 5 bis 10 Minuten zur Ruhe kommen können und schließen Sie die Augen. Spüren Sie in sich hinein und beobachten Sie, was Ihnen für Gedanken in den Sinn kommen. Sie können nichts dabei falsch machen, nehmen Sie einfach wahr, welche Gedanken in Ihrem Kopf aufkommen.

Versuchen Sie nun konkreter zu benennen, was für eine Art von Gedanken Ihnen begegnet. Handelt es sich um ein Urteil, eine reine Beobachtung, eine Fantasie oder eine Vermutung? Ist da ein Gedanke, der Angst oder Unwohlsein transportiert? Dann benennen Sie auch diesen Gedanken entsprechend. Hier sehen Sie, was Ihr Kopf im unablässigen Gedankenstrudel scheinbar automatisch hervorbringt.

²¹¹ In Anlehnung an Übungen aus Korn/Rudolf, Sorgenlos und grübelfrei.

Nun möchte ich Sie bitten, Ihren Geist von Ihren inneren Bildern abzuwenden und sich ganz konkret zu überlegen, ob es ein Nahrungsmittel gibt, das Sie nur sehr ungerne essen würde. Sie können sich genauso ein Nahrungsmittel vorstellen, was Sie sehr gerne essen. Entscheiden Sie sich einfach für eine Variante. Stellen Sie sich vor, dass Ihnen jetzt auf einem Teller genau die Speise serviert. Welche Form und Farbe, welche Konsistenz hat das Nahrungsmittel? Können Sie sich vorstellen, wie die Speise riecht? Ist es vorstellbar, dass Sie das Nahrungsmittel berühren? Und möglicherweise können Sie sogar ein wenig von dem Nahrungsmittel in den Mund nehmen und darauf herum kauen und es herunterschlucken? Beobachten Sie, wie das Nahrungsmittel über Ihre Speiseröhre in Ihren Bauch gelangt. Stellt sich dabei ein Gefühl von Ekel oder gar Genuss ein?

Bitte wenden Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf das, was gerade ist. Werden Sie zum Beobachter Ihrer Beobachtung: Sie betrachten ein Bild, das Ihr Gehirn produziert hat, nicht die Realität! Vertrauen Sie dieses Bild Ihrem Gehirn an, ohne darauf Einfluss auszuüben. Es kann damit machen, was es mag. Schauen Sie nun, was mit dem Bild Ihres Nahrungsmittels passiert. Verändert es sich? Oder bleibt es unverändert? Sind da wieder Gedanken in Form von Wertungen oder Vermutungen? Es geht nicht darum, dass Sie sich etwas vorstellen müssen. Wenn Sie tatsächlich erfahren wollen, was Ihnen vorgesetzt wurde, öffnen Sie wieder die Augen. Denn die Realität erleben Sie durch die Außenwelt und nicht durch das Innere Ihrer Imagination.

4.3.4.2. Vom Kopfsalat zur DNA

Um die Kontrolle über die Art und Weise, wie Sie Ihren Gedanken Aufmerksamkeit schenken wollen, zu vertiefen, bietet sich eine Methode an, die auch als DNA – Distanz, Neues, Attraktiveres – bezeichnet wird.²¹² Es handelt sich um eine Übung, die Sie als Mediator auch kurzfristig während einer Mediation bzw. während einer Pause in der Mediation durchführen können, wenn Sie merken, dass der Stress der Medianden negative Gedanken bei Ihnen auslöst.

Mit der Erfahrung der zuvor vorgestellten Übung konnten Sie erkennen, dass negative Gedanken zwar nicht verschwinden, Sie es aber in der Hand haben, über die Präsenz dieser Gedanken zu entscheiden. Wenn in Ihnen negative Gedanken aufkommen, betrachten Sie diese als das, was sie sind: Nichts als Produkte Ihres Gehirns, die mit der unmittelbaren Realität nichts zu tun haben. Indem Sie zum

²¹² Vgl. Korn/Rudolf, Sorgenlos und grubelfrei, S. 89.

Beobachter Ihrer eigenen Gedanken werden, brauchen Sie eine Distanz (D) auf, die Ihnen zugleich ermöglicht, Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Neues (N) auszurichten. Diese Fähigkeit zum eigenen Perspektivwechsel haben Sie jederzeit in sich. Insofern fragen Sie sich bitte, welchen anderen Gedanken Sie sich lieber zuwenden möchten. Sind die negativen Gedanken für den derzeitigen Moment überhaupt wichtig oder können sie in der Realität auch erst zu einem späteren Zeitpunkt ihren Anspruch auf Raum erklären? Wenn sie für das Jetzt irrelevant sind, verabreden Sie sich mit dem Gedanken für einen späteren Zeitpunkt und lenken Ihre gedankliche Aufmerksamkeit jedenfalls auf etwas Attraktiveres (A), mit dem Sie sich gerne beschäftigen.

Genauso wie Gedanken einem Automatismus gleich auftauchen, können Sie den Umgang mit ihnen zu einem neuen Automatismus umformen und freier für das werden, was tatsächlich um Sie herum geschieht.

5. Schluss

Die Anforderungen an den Mediator sind hoch: Er muss während der Mediation stets den Überblick und die Verfahrensführung behalten, den Medianden einen Raum bieten, in welchem er mit den Medianden in eine emotionale bzw. empathische Resonanz gerät, ohne dabei mit den Emotionen der Medianden so mitzuschwingen, dass sich die Grenze von fremdem und eigenem Affekt auflöst. Insofern ist eine „empathische Mediation“ durchaus ein entscheidender Teil des mediatorischen Selbstverständnisses, wobei die Empathie dem Begriff der Mediation schon immanent ist. Mehr noch als die Empathie geht es nach den vorgestellten wissenschaftlichen Erkenntnissen schließlich um das Mitgefühl als compassion, welches das Fundament für die Haltung des Mediators bildet. Denn der Mediator braucht über die empathische Einfühlung in die Emotionen und Überzeugungen der Medianden hinaus auch die Bereitschaft, sein Herz für die negativen Emotionen der Medianden zu öffnen, und außerdem die Motivation, das Leiden im Konflikt zu lindern. Die Antwort auf das Leid der Medianden im Konflikt liegt dabei in einer souveränen Verfahrensführung, die geprägt ist von Interventionen mit dem Ziel, die Medianden zu einer eigenen Konfliktlösung zu befähigen. Hier steht der Anspruch, als Mediator in dem Sinne allparteilich zu sein, dass die Allparteilichkeit Empathie und Mitgefühl umfasst.

Diese Allparteilichkeit in Verbindung mit dem neutralen und unabhängigen Rollenverständnis nach dem Mediationsgesetz versetzt den Mediator in die Position, das Konfliktgeschehen bestmöglich zu begreifen. Nichtsdestotrotz wird die Einsicht in den Konflikt dem Mediator nur gelingen, wenn er sich selbst im wahrsten Wortsinn in der Mitte befindet, er also „meseuein“ oder „in medio“ ist. Diese Mitte während der Mediation zu halten, wirkt sich zugleich auch auf die psychische Gesundheit des Mediators aus. Denn nur ein stressresilienter und mitfühlender Mediator ist psychisch in der Lage, den Herausforderungen der Mediation zu begegnen. An dieser Stelle wird deutlich, wie sehr die psychische Gesundheit des Mediators von einer mitfühlenden Haltung und einem mitfühlenden, aufmerksamen Umgang mit den Medianden im Verfahren abhängt.

Dabei sind die Ergebnisse aus der bisherigen Stress- und Empathie-Forschung überaus hilfreich: Die mentalen Übungen aus dem ReSource-Projekt eröffnen dem Mediator konkrete Wege zu einer stressresilienten und mitfühlenden Mitte für die Mediation. Tatsächlich agiert ein meditierender Mediator tendenziell besonders empathisch und ist im Vergleich besser belastbar. Wer also gezielt Mitgefühl in Form liebender Güte und kognitive Empathie bzw. Theory of Mind trainiert, wird

erstaunt sein über die positiven Auswirkungen auf das eigene psychische Wohlbefinden und wird zugleich einen besseren Umgang mit Stress im Angesicht des Stresses anderer auch über den Kontext der Mediation hinaus erkennen. Denn ein solches mentales Training verändert einerseits nach mehreren Monaten schon nicht nur die neuronale Struktur durch den Aufbau grauer Substanz in den Hirnregionen, die für Empathie und Mitgefühl zuständig sind, sondern verringert auch das häufige Ausschlagen biophysiologicaler Stress-Prozesse wie die Kampf- und Fluchtreaktion.

Auf den Befund, dass Stress regelmäßig zu einer Wahrnehmungsverzerrung im Konfliktgeschehen führen kann, weil Stress die sozio-affektiven und sozio-kognitiven Fähigkeiten des Mediators einschränkt, versprechen die Meditationsübungen des Affekt- und Perspektivmoduls im Rahmen des ReSource-Projekts Abhilfe. Denn neben den festgestellten biophysiologicalen Veränderungen berichten die Meditierenden andererseits auch von mehr Akzeptanz negativer Emotionen und geben sich insgesamt mitfühlender und dadurch auch stressresilienter. Bemerkenswert sind die Resultate, dass ein achtsamkeitsbasiertes Training entgegen landläufiger Meinung nicht stressresilienter macht. Achtsamkeitstraining ist sicherlich eine sinnvolle Maßnahme, um sich im gegenwärtigen Moment zu verankern und insofern auch Ruhe zu finden. Achtsamkeit schließt jedoch in ihrer Wirkung eine dauerhaft resiliente Akzeptanz von eigenen und fremden negativen Emotionen wie auch eine empathischere Wahrnehmung und ein empathischeres Handeln nicht automatisch mit ein und schützt mithin auch nicht unbedingt vor Wahrnehmungsverzerrungen.

Hingegen kann ein Üben in Empathie und Mitgefühl den Mediator zwar vor empathischem Stress bewahren, indem der Stress der anderen nicht als eigener Stress wahrgenommen wird. Gleichzeitig ist der Mediator aber nicht in jedem Fall vor einer Wahrnehmungsverzerrung sicher. Da sich nach der aktuellen Studienlage eine besonders empathische Resonanz auch in Bezug auf eine Übertragung von Stress mit denjenigen Medianden vollzieht, die dem Mediator in seiner Person und im Habitus eher ähnlich sind, ist es umso mehr die Aufgabe des Mediators diese Ähnlichkeiten zu identifizieren und sein Verhalten allparteilich entsprechend anzupassen, damit eine unabhängige und neutrale Haltung im Verfahren gewahrt ist. Es bietet sich beispielsweise an, die eigene Wahrnehmung während der Pausen oder zwischen den Terminen einer Mediation mit einem Co-Mediator bzw. Kollegen immer wieder zu überprüfen.

Die Empathie- und Stressforschung ist sicherlich noch längst nicht an ihrem Ende angekommen. Selbstkritisch ist anzumerken, dass die hier vorliegende Be-

wertung inklusiver der praktischen Hilfestellung zur Verbesserung von Empathie und zur Verbesserung von Stressresilienz vornehmlich anhand nur einer Langzeitstudie – dem ReSource-Projekt – gemessen wird und damit möglicherweise noch nicht repräsentativ genug ist. Andererseits bildet diese Arbeit die Forschungslage zum gegenwärtigen Zeitpunkt ab und zieht daraus bereits erhebliche Mehrwerte für die mediatorische Praxis. Die Kraft der Meditation zur Förderung von Empathie, Mitgefühl und Stressresilienz im Rahmen der Mediationspraxis sollte nichtsdestotrotz in Zukunft wissenschaftlich noch valider erfasst werden. Aus diesem Grund ist zu wünschen, dass die künftige Forschung vor allem noch differenzierter und eindeutiger auf den Zusammenhang von akut empathischem Stress und seinen Wirkungen auf die affektive und kognitive Empathie sowie auf das Mitgefühl über Laborbedingungen hinaus eingeht. Doch klar ist schon jetzt: Eine neben der Empathie vor allem auf Mitgefühl gerichtete Meditation ist nicht nur von großem Wert für das psychische Wohlbefinden des Mediators, sondern auch für jedes Mediationsverfahren als Resonanzraum für eine gelingendere Konfliktbearbeitung.

Literaturverzeichnis

Die Kursiven in den Titeln zeigen die Zitierweise in den Fußnoten.

- Ade, Juliane/Schroeter, Kirsten, *Ein Balanceakt: Haltung in der Mediation*, in Freitag, Silke/Richter, Jens (Hrsg.), *Mediation – das Praxisbuch*. Denkmodelle, Methoden und Beispiele, Beltz Verlag, Weinheim, 2016, 184 (194).
- Bauer, Joachim, *Warum ich fühle was Du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, Heyne Verlag, München, 2005.
- Bierhoff, Hans-Werner, *Sozialpsychologie*, 6. Auflage, Verlag W. Kolhammer, 2006.
- Böckler, Anne/Herrmann, Lukas/Trautwein, Fynn-Mathis/Holmes, Tom/Singer, Tania, *Know Thy Selves: Learning to Understand Oneself Increases the Ability to Understand Others*, in: *Journal of Cognitive Enhancement*, 1/2017, 197 (209).
- Bornemann, Boris/Kovacs, Peter/Singer, Tania, *Voluntary upregulation of heart rate variability through biofeedback is improved by mental contemplative training*, in: *Scientific Reports*, Mai 2019, abrufbar: https://www.researchgate.net/publication/333401519_Voluntary_upregulation_of_heart_rate_variability_through_biofeedback_is_improved_by_mental_contemplative_training, (zuletzt abgerufen am 27. 11. 2024).
- Botvinick, Matthew/Jha, Amishi/Biltsma, Lauren/Fabian, Sarah/Solomon, Patricia/Prkachin, Kenneth, *Viewing facial expressions of pain engages cortical areas involved in the direct experience of pain*, in: *NeuroImage*, Volume 25, No. 1, 2005, 312 (319).
- Breithaupt, Fritz, *Die dunklen Seiten der Empathie*, 1. Auflage, Suhrkamp Verlag, Berlin, 2017.
- Chin, Brian/Lindsay, Emily/Greco, Carol/Brown, Kirk/Smyth, Joshua/Wright, Aidan/Creswell, David, *Psychological Mechanisms Driving Stress Resilience in Mindfulness Training: Randomized Controlled Trial*, in: *Health Psychology*, Volume 38, Issue 8, 2019, *Author Manuscript*, abrufbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6681655/> (zuletzt abgerufen am 27. 11. 2024).
- Coplan, Amy/Goldie, Peter (Hrsg.), *Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives*, Oxford University Press, Oxford, 2011.

- Crenshaw, Alexander/Leo, Karena/Baucom, Brian/ u. a., *The effect of stress on empathic accuracy in romantic couples*, University of Utah, 2019, 1 (21), abrufbar unter: <https://psyarxiv.com/fc538>, (zuletzt abgerufen am 27. 11. 2024).
- Dickerson, Sally/Gruenewald, Tara/Kemeny, Margaret, *When the social self is threatened: shame, physiology, and health*, in: *Journal of Personality, Volume 72, Issue 6, 2004*, 1191 (1216).
- Dickerson, Sally/Kemeny, Margaret, *Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research*, in: *Psychological Bulletin, Volume 130, Issue 3, 2004*, 355 (391).
- Duss-von Werdt, Josef, *homo mediator*, Geschichte und Menschenbild der Meditation, Klett Cotta Verlag, Stuttgart, 2005.
- Eggert, Franz, *Stress-Fakten*, in: *Heilberufe/Das Pflegemagazin, Volume 67, Issue 6, 2015*, 60 (60).
- Eichmann, Beate, *Vorsicht, ansteckend!* Emotionen in Teams aus sozialpsychologischer Perspektive, in: *SoziologieMagazin, 2/2014*, 71 (83).
- Ekman, Paul, *Gefühle lesen.*, Elsevier Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2007.
- Ekman, Paul/Gyatso, Tenzin, *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion: A Conversation Between The Dalai Lama and Paul Ekman, Ph.D.*, Holt Paperbacks, New York, 2008.
- Engert, V./Plessow, F./Miller, R./Kirschbaum, C./Singer, T. (2015). Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality, in: *Psychoneuroendocrinology*, 45, 192 (201).
- Favre, Pauline/Kanske, Philipp/Engen, Haakon/Singer, Tania, *Decreased emotional reactivity after 3-month socio-affective but not attention- or meta-cognitive-based mental training: A randomized, controlled, longitudinal fMRI study* in: *NeuroImage, Issue 237, 2021, Publisher Version*, 1 (15).
- Florack, Arnd/Genschow, Oliver, *Soziale Chamäleons*, in: *Gehirn und Geist*, April-Ausgabe, 2010, 20 (25).
- Franke, Alexa, *Modelle von Gesundheit und Krankheit*, 3. Auflage, Hogrefe Verlag, Göttingen, 2012.
- Frattaroli, Joanne, *Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis*, in: *Psychological Bulletin, Volume 132, Issue 6, 2006*, 823 (865).
- Gläßer, Ulla, in: *Klowait, Jürgen/Gläßer, Ulla (Hrsg.), Mediationsgesetz, Handkommentar, 2. Auflage*, Nomos Verlag, Baden Baden, 2018.

- Golan, Ofer/Baron-Cohen, Simon/Hill, Jaqueline, *The cambridge mindreading (CAM) face-voice battery: Testing complex emotion recognition in adults with and without asperger syndrome*, in: *Journal of Autism and Developmental Disorders*, Volume 36, No. 2, 2006, 169 (183).
- Grossman, Paul, Güte und Mitgefühl als Kernbestandteile von *Achtsamkeit*, in: Bolz/Singer (Hrsg.), *Mitgefühl im Alltag und Forschung*, Max-Planck-Gesellschaft, München, 1. Auflage, 2013.
- Günthner, Arthur/Batra, Anil, *Stressmanagement als Burn-out-Prophylaxe*, in: *Bundesgesundheitsblatt*, 2/2012, 183 (189).
- Häble-Hafenbrädl, Monika, *Mediative Führungskompetenz – eine Herausforderung an die neue Führungskräfte-Generation!*, in: Landes, Miriam/Steiner, Eberhard (Hrsg.), *Psychologie der Wirtschaft*, Springer, Berlin, 2013.
- Harrison, Neil/Singer, Tania/Rotshtein, Pia, *Pupillary contagion: Central mechanisms engaged in sadness processing*, in: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Volume 1, Issue 1, 2006, 5 (17).
- Hermans, Erno/Henckens, Marloes/Joels, Marian/Fernandez, Guillen, *Dynamic adaptation of large-scale brain networks in response to acute stressors*, in: *Trends in Neuroscience*, Volume 37, Issue 6, 2014, 304 (314).
- Hildebrandt, Lea/McCall, Cade/Singer, Tania, *Socioaffective versus sociocognitive mental trainings differentially affect emotion regulation strategies*. in: *Emotion*, Volume 19, Issue 8, 2019, 1329 (1342).
- Hildebrandt, Lea/McCall, Cade/Singer, Tania, *Differential effects of attention-, compassion- and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion*, in: *Mindfulness* Volume 8, Issue 6, 2017, 1488 (1512).
- Hinrichsen, Lisa/Valldorf, Jörn, *Lässt sich Empathie lernen?*, in: *Spektrum der Mediation* 79/2020, 24 (27).
- Jazaieri, Hooria/McGonigal, Kelly/Jinpa, Thupten/Doty, James/Gross, James/Goldin, Philippe, *A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation*, in: *Motivation and Emotion*, Volume 38, Issue 1, 2014, 23 (35).
- Jeffrey, David, *Empathy, sympathy and compassion in healthcare: Is there a problem? Is there a difference? Does it matter?*, in: *Journal of the Royal Society of Medicine*, 2016, Vol. 109 (12), 446 (452).
- Kabat-Zinn, John, *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, Hyperion Verlag, New York, 1994.

- Kabat-Zinn, Jon, *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results in: General Hospital Psychiatry, Volume 4, Issue 1, 1982, 33 (47).*
- Kanske, Philipp/Böckler, Anne/Trautwein, Fynn-Matthis/Singer, Tania, *Dissecting the social brain: Introducing the EmpaToM to reveal distinct neural networks and brain-behavior relations for empathy and Theory of Mind, in: NeuroImage, Volume 122, 2015, 6 (19).*
- Klimecki, Olga/Leiberg, Susanne/Lamm, Claus/Singer, Tania, *Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training, in: Cerebral Cortex, Volume 23, Issue 7, 2013, 1552 (1562).*
- Korn, Oliver/Rudolf, Sebastian, *Sorgenlos und Grübelfrei, 2. korrigierte Auflage, Beltz Verlag, Weinheim, 2017.*
- Labuschagne, Izelle/Grace, Caitlin/Rendell, Peter/Terret, Gill/Heinrichs, Markus, *An introductory guide to conducting the Trier Social Stress Test, in: Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Volume 107, Issue 12, 2019, 686 (695).*
- Lamm, Claus/Batson, Batson/Decety, Jean, *The neural substrate of human empathy: effects of perspective taking and emotion regulation, in: Journal of Cognitive Neuroscience, Vol. 19, Issue 1, 2007, 42 (58).*
- Langosch, Nele, „Viele Ärzte und Therapeuten verzweifeln am Unglück anderer“, *Interview mit Prof. Dr. Tobias Esch,*
abrufbar: <https://www.spektrum.de/news/viele-aerzte-und-therapeuten-verzweifeln-am-unglueck-anderer/1389591>, (zuletzt abgerufen am 27. 11. 2024).
- Linz, Roman, *Investigating the impact of distinct contemplative mental trainings on daily life stress, thoughts and affect, in: Psychoneuroendocrinology, Volume 142, Issue 8, 2022,*
abrufbar: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35598494/>, (zuletzt abgerufen am 27. 11. 2024).
- Manini, Barbara/Cardone, Daniela/Ebisch, Sjoerd/Bafunno, Daniela/Aureli, Tiziana/Merla, Arcangelo, *Mom feels what her child feels: thermal signatures of vicarious autonomic response while watching children in a stressful situation, in: Frontiers in Human Neuroscience, Volume 7, 2012, 1 (10).*
- McEwen, Bruce, *In pursuit of resilience: stress, epigenetics, and brain plasticity, in: Annals of the New York Academy of Sciences, Volume 1373, Issue 1, 2016, 56 (64).*
- Melchers, Martin, *Neurobiologische Grundlagen interindividueller Unterschiede in Empathie, Dissertation, Bonn, 2016.*

- Merkel, Lydia, *Kognitive und affektive Empathie bei Patient*innen mit einer chronischen Depression*, 2023, Dissertation, Berlin.
- Mitchell, Jason/Macrae, Neil/Banaji, Mahzarin, *Dissociable medial prefrontal contributions to judgments of similar and dissimilar others*, in: *Neuron*, Volume 50, Issue 4, 2006, 655 (663).
- Nassehi, Armin, *Mentalizing theories or theory of mentalizing?*, in: Förstl, Hans (Hrsg.), *Theory of Mind: Neurobiologie und Psychologie sozialen Verhaltens*, 2. Auflage, Springer Verlag, Heidelberg, 2012.
- Nater, Urs Markus/Ditzen, Beate/Ehlert, Ulrike, *Psychosomatische und stress-abhängige körperliche Beschwerden*, in: Hoyer, Jürgen/Knappe, Susanne (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie*, Springer Verlag, Heidelberg, 2021.
- Ochsner, Kevin/Gross, James, *The cognitive control of emotion*, in: *TRENDS in Cognitive Sciences*, Volume 9, Issue 5, 2005, 242 (249).
- Potjans, Mareike/Kracht, Claudia/Ziegler, Wiebke, *Burn-out-Syndrom, Planet-Wissen*, 2021, abrufbar: <https://www.planetwissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/pwieburnoutsyndrom100.html>, (zuletzt abgerufen am 10.03.2023).
- Reutter, Wolfgang, *Die Achtsamkeit des Mediators*, Nomos Verlag, Baden-Baden, 2017.
- Schmidt-Atzert, Lothar/Peper, Martin/Stemmler, Gerhard, *Emotionspsychologie*, Kolhammer Verlag, Stuttgart, 2014.
- Schmidt, Frank H./Lapp, Thomas/Monssen, Hans-Georg, *Mediation in der Praxis des Anwalts*, C. H. Beck, München, 2. Auflage, 2022.
- Schmitt, Lars, *Die „Bourdieu-Brille“ – Konflikte als Ausdruck sozialer Ungleichheit verstehen*, in: *KonfliktDynamik*, 01/2021, Nomos Verlag, Baden Baden, 15 (19).
- Schwenkenbecher, Jan, *Stress lass nach*, Max-Planck-Gesellschaft, abrufbar: <https://www.mpg.de/18498408/stress-lass-nach>, (zuletzt abgerufen am 27.11.2024).
- Siegrist, Johannes/Dragano, Nico, *Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben*, in: *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, Ausgabe 3/2008, 305 (312).
- Smeets, Tom/Dziobek, Isabel/Wolf, Oliver, *Social cognition under stress: Differential effects of stress-induced cortisol elevations in healthy young men and women*, in: *Hormones and Behaviour*, Volume 55, Issue 4, 2009, 507 (513).

- Singer, Tania, *The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: review of literature and implications for future research*, in: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2006, Volume 30, No. 6, 855 (863).
- Singer, Tania/Engert, Veronika, *It matters what you practice: differential training effects on subjective experience, behavior, brain and body in the ReSource Project*, in: *Current Opinion in Psychology*, Volume 28, 2019, S. 151 (158).
- Singer, Tania/Kok, Bethany/Bornemann, Boris/Zurbrig, Sandra/Bolz, Matthias/Bochow, Christina, *The ReSource Project Background, Design, Samples, and Measurements*, 2. Auflage, Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, Leipzig, 2016.
- Singer, Tania/Lamm, Claus, *The Social Neuroscience of Empathy*, in: *Year in Cognitive Neuroscience: Annals of the New York Academy of Sciences*, 2009, 81 (96).
- Singer, Tania/Steinbeis, Nikolaus, *Differential roles of fairness- and compassion-based motivations for cooperation, defection, and punishment*. in: *Annals of the New York Academy of Science*, 1156, 2009, 81 (96), zitiert nach Bornemann, Boris /Singer, Tania, *Das ReSource-Modell des Mitgefühls*, in: Singer, Tania/Bolz, Matthias (Hrsg.), *Mitgefühl in Alltag und Forschung*, 1. Auflage, Max Planck Gesellschaft, München, 2013.
- Stowasser, *Lateinisch – deutsches Schulwörterbuch*, Stowasser, Josef Maria/Petschenig, Michael/Skutsch, Franz (Hrsg.), Oldenbourg Schulbuchverlag, München, 2003.
- Tashjian, Sarah/Fedrigo, Virginia/Camerer, Colin, *Physiological Responses to a Haunted-House Threat Experience: Distinct Tonic and Phasic Effects*, in: *Psychological Science*, Volume 33, Issue 2, 2022, 236 (248).
- Trautwein, Fynn-Matthis/Kanske, Philipp/Böckler, Anne/Singer, Tania, *Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind*, in: *Cognition*, Volume 194, 01/2020, 1 (12),
abrufbar: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010027719302124>
(zuletzt abgerufen am 27.11.2024).
- Troja, Markus, *Die dunkle Seite der Mediation*, in: *Zeitschrift für Konfliktmanagement ZKM*, Ausgabe 4/2019, 136 (141).
- Vignemont de, Frederique/Singer, Tania, *The empathic brain: how, when and why?*, in: *TRENDS in Cognitive Sciences*, Vol. 10, No. 1/2006, 435 (441).
- Walter, Marc/Dammann, Gerhard/Wiesbeck, Georg/Klapp, Burkhard, *Psychosozialer Stress und Alkoholkonsum*, in: *Fortschritte der Neurologie Psychiatrie*, Volume 73, 2005, 517 (525).

Waters, Sara/West, Tessa/Mendes, Wendy, Stress Contagion: Physiological Covariation Between Mothers and Infants, in: Psychological Science, Author Manuscript, 2014, 1 (16), veröffentlicht in Psychological Science, Volume 25, Issue 4, 2014, 934 (942), abrufbar:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4073671/pdf/nihms-601293.pdf>, (zuletzt abgerufen am 27.11.2024).

White, Christina Noel/Buchanan, Tony, *Empathy for the Stressed*, in: *Adaptive Human Behavior and Physiology*, Volume 2, Issue 4, 2016, 311 (324).

Wirtz, Markus Antonius (Hrsg.), *Lexikon der Psychologie*, Dorsch, 18. Auflage, Hofgrete Verlag, Bern, 2017.

Interview von Melissa de Witte mit Dr. Jamil Zaki, *Stanford News*, 5. Juni 2019: Stanford scholar examines how to build empathy in an unjust world, abrufbar: <https://news.stanford.edu/2019/06/05/cultivating-empathy-unjust-world/>, (zuletzt abgerufen am 27.11.2024).

Abkürzungsverzeichnis

A

a. a. O. am angegebenen Ort

C

CBI Compassion-Based Interventions
CCT Compassion Cultivation Training

D

d. h. das heißt
DNA Distanzierung und Neuausrichtung auf attraktiver
Alternative

E

Ebd. Ebenda
EEG Elektroenzephalographie
etc. et cetera

F

fMRT Magnetresonanztomographie

H

Hrsg. Herausgeber
HPR-Achse Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse

I

ICD-10 10. Version der internationalen Klassifikation von
Krankheiten

M

m. w. N.	mit weiteren Nachweisen
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
MediationsG	Mediationsgesetz
MEG	Magnetoenzephalographie
MRT	Magnetresonanztomographie

N

No.	Number bzw. Ausgabe (deutsch)
-----	-------------------------------

P

PartGG	Partnerschaftsgesellschaftsgesetz
--------	-----------------------------------

R

Rn.	Randnummer
-----	------------

S

S.	Seite
----	-------

T

TSST	Trier Social Stress Test
------	--------------------------

U

u. a.	unter anderem
-------	---------------

V

Vgl.	Vergleiche
Vol.	Volume bzw. Band (deutsch)

W

WHO

Weltgesundheitsorganisation

Z

z. B.

ZMediatAusbV

zum Beispiel

Verordnung über die Aus- und Fortbildung zertifizierter Mediatoren

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das empathische Gehirn	S. 20
Abbildung 2: Wertequadrat des Mediators	S. 39

Über den Autor

Maximilian Wolf Stephan M.A. ist tätig als Mediator, Jurist, Autor und politischer Berater. Er hat nach seinem ersten juristischen Staatsexamen in Münster das zweite juristische Staatsexamen in Berlin abgelegt. Maximilian Wolf Stephan ist Altstipendiat der Konrad-Adenauer-Stiftung. Erste berufliche Stationen hat er u. a. als Journalist beim ZDF, als Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Gesetzgebung und als Justiziar des Spitzenverbands der Immobilienwirtschaft, dem ZIA, absolviert. Die vorliegende Masterarbeit entstand im Rahmen seines berufs begleitenden Studiums im Master-Studiengang Mediation und Konfliktmanagement an der Europa-Universität Viadrina.