



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.

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 „*emphátheia*“ 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.