

Hartmut Draeger, Rezension zu

***Werner Bartens, Empathie. Die Macht des Mitgeföhls. Weshalb einföhlsame Menschen gesund und glücklich sind.***

Droemer Verlag 2015, 320 S., 19,99€ ISBN: 978-3-426-27651-8

Der Mediziner, Historiker und Germanist, Wissenschaftsjournalist bei der Süddeutschen Zeitung und Bestsellerautor Werner Bartens hat nun wieder ein Buch vorgelegt, dessen Titel und Inhalt jede humanistisch orientierte Pädagogik aufhorchen lässt. Denn der umfassend anthropologische Blick des Autors, sein minutiöses Aufgreifen der neuen und neusten deutschen und internationalen Literatur liefern auch wichtige Bausteine für das Verständnis des Zusammenlebens von Kindern und Erwachsenen, wie wir es alltäglich in Schule, Partnerschaft und Familie wahrnehmen.

In 14 Kapiteln setzt sich der Autor mit Teilthemen wie biologischer Ursprung und evolutionärer Nutzen der Empathie; der anthropologischen Frage nach dem Guten im Menschen, der Fähigkeit zum Mitfühlen auch im Tierreich; Selbstmitgeföh!; Empathie in der Partnerschaft; Unterschiede zwischen Frauen und Männern, Mädchen und Jungen; Nähe und Einsamkeit; Folgen von Exklusion; Verhinderung von Mitgeföh! durch Stress und das moderne Diktat des Profits; „falsche“ Empathie, die zum Burnout führt; Mitgeföh!, das sich auch positiv auf die körperliche Gesundheit, ja sogar die Lebenserwartung auswirkt. Werner Bartens untermauert die Thesen seiner Arbeit mit einer Fülle von neuesten Forschungsergebnissen, überwiegend aus den USA. Dabei ist es für uns Westeuropäer interessant zu sehen, welche kritische Haltung (auch) die amerikanischen Humanwissenschaften gegenüber den Deformationen der neoliberalen Gesellschaft an den Tag legen!

Ein wichtiger Befund der Biologie und Sozialpsychologie ist - auch gegenüber individualistischen Ansätzen in der Pädagogik - die Feststellung, dass der Mensch von Natur aus einföhlsam ist, als gemeinschafts-orientiertes Wesen über eine angeborene Empathie verfügt. Psychologen der Universität Harvard und Yale fanden z.B. heraus, dass achtjährige Kinder bereits so viel Empathie entwickelten, dass sie andere Menschen als unfair behandelte Opfer ansehen können, egal wie fremd sie ihnen seien.

Die Fähigkeit zur Empathie bringe dem Menschen nämlich „evolutionäre Vorteile“, um den vielfältigen Gefahren besser begegnen zu können. (Naomi Eisenberger) Bartens betont, dass die genannten Befunde nicht spezifisch westlich seien, sondern universal gelten. Auch nach dem Biologen Frans de Waal verhielten sich fast alle Lebewesen „im richtigen Moment solidarisch und kooperativ“, wenn es der Gemeinschaft diene. Selbst - wegen schneller Wiedergabe - nicht bewusst wahrgenommene „Bilder“ von anderen Menschen mit ihrer jeweiligen Stimmungslage erzeugten einen „Gleichklang der Mimik“ bei den Betrachtern.

Entscheidende Bedeutung für Empathie haben nach heutiger Forschungslage die Spiegelneuronen im Scheitellappen des Gehirns, die bewirken, dass Menschen Bewegungen und Handlungen des Gegenübers vorausahnen oder die Absicht einer Berührung erkennen können. Es gibt auch neurowissenschaftliche Belege dafür, dass es eine allseitige Interaktion zwischen Umwelt, Psyche und Körper gibt. Die Funktionen des Menschen kann man dann neben den naturgesetzlich zu verstehenden auch als eine „Kette von Erfahrungen“, ja als eine „Erzählung von Erfahrenem“ auffassen.

Eine Vielzahl von Faktoren beeinflussen Ausmaß und Grad an Empathie und Mitgeföh!: Dazu gehören Nähe und Moral, aber auch Kunstfertigkeit und die Bilder, mit denen ein Unglück inszeniert wird, dann auch geografische und soziale Distanz zum Leid. Auch familiäre sowie politische und gesellschaftliche Prägungen üben ihren Einfluss aus. All diese Faktoren sind zu Recht im Blickfeld der Jenaplan-Pädagogik, die durch kluge

Entscheidungen über die Struktur von Schulleben und Unterricht sowie regelmäßige ethische Reflexion in der Gruppe gutes Gemeinschaftsleben fördert und entwickelt. Umgekehrt kann der naturgegebene starke Sinn für Zusammenhalt selbst von Schulen, Eltern oder Kultur blockiert werden (Jeremy Rifkin).

Aber es gibt auch die Beeinflussung von innen: Das körpereigene Bindungshormon Oxytocin übt einen wesentlichen Einfluss aus, wenn es um Stressreduktion geht, um Überwindung von Bindungsangst und von Beziehungsneurosen, um Versöhnung. Oxytocin, das auch „Stammeshormon“ genannt wird, trägt dazu bei, dass das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe verstärkt wird und dient damit dem Schutz der eigenen Kohorte. Gleichzeitig erhöht es aber Ablehnung und Ausgrenzung von Menschen, die nicht zur Gruppe gehören. Umstritten ist, ob diese Haltungen auch zu Akten der Feindseligkeit führen können. Die im Körper verfügbare Konzentration des Oxytocin hängt hauptsächlich davon ab, wie eng und liebevoll die mütterliche Bindung während der ersten Lebensjahre war. Dies beeinflusst auch die mehr oder weniger gelingende Stressverarbeitung und die mögliche Gelassenheit bzw. Aggressionsbereitschaft. Oxytocin gilt heute als vielseitig wirksames Hormon (auch in Dosierung als Nasenspray!), das Wundheilung beschleunigt, Stressreaktionen dämpft. Es gleicht auch im Laufe des Lebens den natürlichen Rückstand des männlichen Hormonspiegels gegenüber dem weiblichen aus.

Werner Bartens macht eine wichtige Unterscheidung zwischen Empathie und Mitgefühl. Für Bartens ist Empathie eine Art Resonanz mit dem Gefühlszustand anderer Menschen, die so plastisch und überwältigend sein kann, dass sie überfordert und belastet. Ein Übermaß dieser Empathie gerade in „helfenden Berufen“ erhöhe die Gefahr für Burn-out, Depressionen und andere stressbedingte Erkrankungen. „Mitgefühl“ hingegen definieren Bartens und andere Wissenschaftler als Teilhabe am Schmerz anderer über einen warmen, *positiven* Zustand in Verbindung mit einer starken *pro-sozialen* Motivation und nicht mit negativen Gefühlen. Diese „andere Strategie“ des Mitgefühls ist schließlich schonender für die Mitleidenden selbst wie auch hilfreicher für die Leidenden. Dieses Mitgefühl wird schon in den familiären Zusammenhängen geprägt und eingeübt, es kann regelrecht trainiert werden, zum Beispiel durch bestimmte Meditationstechniken. Es schützt vor chronischen Entzündungen und hat vielerlei positive medizinische Auswirkungen auf Herz und Kreislauf, auf das Kreuz mit seinen meist psychosomatisch bedingten Schmerzen, es unterstützt nicht zuletzt die „emotionale Schwingungsfähigkeit“, macht insgesamt zufriedener und glücklicher. Die gesundheitlich erfreulichen Auswirkungen eines Lebens mit Freunden und in Freude fördern auch positives, aufgeschlossenes und problemlösungsorientiertes Denken, die Gedanken und Interessen weiten sich, erschließen ein größeres menschliches wie intellektuelles Umfeld, erhöhen die Bereitschaft zu lernen, zu verstehen, das eigene Bewusstsein zu erweitern sowie kreativer und flexibler auf andere Menschen und neue Situationen zu reagieren. Der Mensch ist laut Bartens „ein Beziehungswesen“ - viel Nähe entsteht durch gegenseitige Offenheit, Das „Im-Austausch-Sein drückt sich (aber) nicht nur in der Sprache aus, sondern besonders in den Nuancen der Bewegung.“

Alles bisher Gesagte weist auf erstaunliche Konvergenz von Fragestellungen und Aussagen der modernen Humanwissenschaften, der Neurowissenschaft, Biologie, Medizin, Soziologie und Psychologie bei Bartens zum pädagogischen Menschenbild des Jenaplans hin. Man denke an die Grundformel des modernen Jenaplans „Leben lernen in Beziehungen“ (Kees Both) oder auch Petersens Diktum: Es ist „die Grundtatsache des Lebens, dass der eine des anderen bedarf, um Mensch zu werden“. Bartens hebt das aktuelle „Konzept der Resonanz“ des Jenaer Soziologen Hartmut Rosa hervor, das auf Wechselseitigkeit der Beziehungen, auf Erwidern und Schwingung aufbaut. „Gelingende

Weltbeziehungen sind solche, in denen die Welt den handelnden Subjekten als ein antwortendes, atmendes, tragendes, in manchen Momenten sogar wohlwollendes, entgegenkommendes oder >gütiges< Resonanzsystem erscheint', schreibt Rosa (2012). Und Bartens sekundiert mit Blick auf die handelnden Subjekte: „Der Mensch giert nach Resonanz. Er braucht einen Widerhall, einen Gegenpart.“

Dieser Mensch findet aber in seinem realen Arbeitsleben und in der Konkurrenzgesellschaft oft alles andere als zu Mitgefühl einladende Verhältnisse vor, - im Gegenteil: Bartens widmet als Arzt dieser Situation ein ganzes Kapitel unter der Überschrift „Unter dem Diktat des Profits: Fehlende Empathie in der Medizin“. Wahre Fürsorge, gute und ehrliche Gespräche mit den Patienten seien da kaum mehr möglich. Auch für die Pflegekräfte selbst sei es wichtig, die richtige Form von Mitgefühl zu kultivieren, um nicht von der Empathie überwältigt zu werden und den Raubbau an der eigenen Gesundheit in Schranken zu halten.

Bartens grenzt „Selbstmitgefühl“ von „Selbstwertgefühl“ ab. Bei letzterem spielten Erfolge und Misserfolge, Vergleich und Konkurrenz, Bemessen und Bewerten eine Rolle für die Definition des Selbstwertes, Menschen lebten in Angst vor einem Absturz oder davor, ihren Status wieder zu verlieren, sie verlören ihr Selbstvertrauen. *Selbstmitgefühl* beruhe hingegen auf dem Wissen, dass man schon gut ist, so wie man ist - mit allen Schwächen, Macken und Fehlern. Es verbessere die Motivation, etwas zu lernen, zum Besseren hin zu verändern. Es gehe ihm weniger darum, Leistungsvorgaben, wie etwa bestimmte Noten und Punkte zu erreichen und sich gern in Ranglisten und Tabellen zu vergleichen. Vielmehr wollten Menschen mit diesem Selbstmitgefühl einfach ihre Aufgabe bewältigen und verstehen und lernen. Der Inhalt stehe im Vordergrund - und das befriedigende Gefühl, ein Thema wirklich durchdrungen zu haben. Sie könnten auch besser mit Rückschlägen umgehen, behalten die Motivation, erneut einen Versuch zu starten und sich nicht von ihrem Vorhaben abbringen zu lassen. Damit könnten sie auch leichter als andere ihr Verhalten ändern. Mit all diesen Beobachtungen artikuliert die heutige Verhaltenspsychologie einen Leistungsbegriff, der mit dem der Jenaplan(Schul)Pädagogik übereinstimmt - „Leistungskultur statt Leistungskult“!

Bartens macht die gegenwärtigen politischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für die Schwierigkeiten verantwortlich, sich in andere einzufühlen. Der „soziale Imperativ“ laute ja „schneller, höher, weiter“ . Karriere und Konkurrenzdenken, bei gleichzeitiger Gehetztheit und Unsicherheit präge das Denken und überlagere das eigentlich natürlich vorhandenen Mitgefühl und den Gerechtigkeitssinn. Dementsprechend gehen Bartens und die kritische Unternehmenssoziologie auch auf Distanz zum heutigen Selbstoptimierungszwang in allen Disziplinen, deren „unternehmerisches Selbst auch ein erschöpftes Selbst“ sei (U.Bröckling).

Der faktenreiche Band von Werner Bartens liefert nicht nur den wachen und suchenden Menschen unserer Zeit, sondern auch den Vertreter\*nnen der sozialen Arbeit und humanen Pädagogik von heute eine Fülle plastischer Einzelbeispiele in den vielen angesprochenen Fragen. Zugleich stellt er insgesamt ein auf umfangreichen Forschungen basiertes Grundlagenwissen dar, wie es gerade auch der Schulpraktiker vor Ort braucht, um für die immer komplexer werdende Arbeit einen klaren Referenzrahmen zu haben. Darum sei dieser flüssig geschriebene Band allen VertreterInnen der helfenden und heilenden Berufe, Sozialpädagog\*nnen, Lehrer\*nnen, familiären und beruflichen Erzieher\*nnen zu eingehender Lektüre empfohlen!

*Hartmut Draeger ist Mitarbeiter im europ. Netzwerk der Jenaplan-Pädagogik*