

Ohne Sorge kein Mitgefühl

MENSCHLICHKEIT. Wovon hängt es ab, mit wem wir mitfühlen und ob überhaupt? Claus Lamm forscht an der *Universität Wien* zu den Themen menschliches Sozialverhalten, Empathie und Mitgefühl. Er kennt die Antworten.

TEXT Margret Handler

— **Herr Professor, womit hat es zu tun, ob wir mit jemandem mitfühlen oder nicht?**

Claus Lamm: Das hängt von mehreren Faktoren ab. Ein Faktor ist, wie nahe einem eine Person steht – ähnliche Werte oder Überzeugungen, die biologische Nähe, die gleiche Ethnie spielen hier eine Rolle. Auch die kulturelle Nähe beeinflusst das Mitgefühl positiv.

— **Das heißt, Flüchtlinge haben von vornherein schlechte Karten bei uns?**

Eher schlechtere. Die Frage ist, von welcher Art des Mitfühls wir sprechen. Biologisch determiniert ist die Nähe zu Verwandten. Mitgefühl kann aber auch auf Nichtverwandte übertragen werden. Der Vorteil „des Flüchtlings“ ist, dass es neben den biologischen auch „kulturelle“ Aspekte gibt, die sich auf unser Mitgefühl auswirken. Ein Beispiel wären humanistische Werte und Überzeugungen. Durch diese fühlen wir nicht nur mit biologisch nahen Menschen mit, sondern können Mitgefühl allen Menschen zukommen lassen.

— **Sind wir von Haus aus „gute“ Menschen oder müssen wir Mitgefühl erst von klein auf lernen?**

Beides. Es ist eine Kombination aus Genetik und Erziehung. Wir haben alle die Fähigkeit und Möglichkeit, auf andere empathisch zu reagieren. Das muss aber auch gefördert und gefordert werden – in der Erziehung und eigentlich auch später im Erwachsenenalter.

— **Das heißt, jeder Mensch kann Mitgefühl mit anderen empfinden?**

Ja, prinzipiell schon. Wie es dann in einer konkreten Situation ausfällt, hängt von mehreren Dingen ab – etwa vom gesamtgesellschaftlichen Umfeld. Während der Flüchtlingskrise war ausschlaggebend, wie in den Medien darüber berichtet wurde. Aber es spielt auch eine Rolle, wie der Freundeskreis denkt. Wir werden also auch beim Mitgefühl sehr stark davon beeinflusst, was andere denken und wie es von diesen bewertet wird.

— **Mitfühlen ist also ein wenig so, wie mit dem Strom zu schwimmen?**

Wie jedes Gefühl lässt sich auch das Mitgefühl stark von anderen Menschen oder von der öffentlichen Meinung beeinflussen.

— **Hat Mitgefühl mit Zivilcourage zu tun? Packen mitfühlende Menschen an und schauen nicht weg?**

Das Gefühl selbst ist noch kein Tun. Das Gefühl motiviert das Handeln. Der Schritt vom Gefühl zum Handeln kann Ausdruck der Courage sein. Im Fall der Flüchtlingsbewegung braucht es jetzt mehr Mut zum Handeln als am Anfang der Krise. Vor drei Jahren wurde man fast schief angeschaut, wenn man nicht geholfen hat. Heute wird man eher schief angeschaut, wenn man etwas tut. Mitgefühl ist auch nicht nur altruistisch. Man tut eher etwas, wenn man das Gefühl hat, dass andere das auch positiv sehen oder dass man etwas zurückbekommt.

— **Wie zeigt man Mitgefühl? Wie bringt man es zum Ausdruck?**

Es ist ein Unterschied, ob man hilft, weil man wirklich helfen will, oder ob man nur handelt, um in einem guten Licht dazustehen. Beim Mitgefühl steht immer die andere Person im Vordergrund, und die Frage: Was braucht diese Person wirklich? Es geht um die Intention. Drücke ich einem Alkoholiker Geld in die Hand, dann hilft ihm das nicht unbedingt, wenn er Schnaps damit kauft. Die Frage ist: Will ich wirklich helfen oder nur mein schlechtes Gewissen beruhigen?

— **Lässt uns die Flut an Schreckensmeldungen abstupfen? Kann Mitgefühl dadurch schwinden?**

Wir haben eine Art Schutzmechanismus, der besonders bei Krieg, Gewalt oder Katastrophen ausgelöst wird. Wenn Themen oft wiederholt und als unlösbar dargestellt werden, bekommt man das Gefühl der Überforderung. Dann möchte man sich damit nicht mehr beschäftigen, weil es einfach zu viel wird. Folglich wird dann auch kein Mitgefühl mehr ausgelöst und es schwindet.

— **Was genau unterscheidet Mitgefühl von Empathie?**

Mitgefühl ist mit der Sorge um das Wohlbefinden des anderen verbunden. Empathie ist, vereinfacht gesagt, die Fähigkeit, das zu fühlen, was jemand anderer fühlt. Das muss aber nicht bedeuten, dass ich mich deshalb Sorge. Damit Empathie zu Mitgefühl wird, braucht es die Sorge um andere. Psychopathen beispielsweise können empathisch sein – ihre Empathie wird aber nicht zum Mitgefühl, sondern zum Sadismus.



Wann fühle ich mit?

ALLTAGSFASH. Manchmal entsteht Mitgefühl ganz automatisch – wir haben Menschen gefragt, wann und wie sie ihre Dosis Mitgefühl erleben.

„Mitgefühl erlebe ich jeden Tag in kleinen Portionen, wenn ich Freunden von meinem Tag erzähle.“

EVA, 21

„Vor einem Jahr war die Frau eines guten Freundes mehrere Wochen auf der Intensivstation. Er war in der Zeit alleine mit den zwei Kindern und es war lange unsicher, ob sie sich überhaupt erholen würde. Die Situation hat mich auch getroffen, ich habe tatsächlich mit ihm mitgeföhlt. Es gab nichts, was ich tun konnte, außer, dass ich mich immer wieder melde, mit ihm telefoniere und zeige, dass er nicht alleine ist. Ich hoffe, das hat ein bisschen geholfen.“

„Als in einer befreundeten Familie jemand schwer krank im Krankenhaus lag und die Familienmitglieder viel dort waren, habe ich einen großen Topf Chili con Carne gekocht und ihnen welches nach Hause gebracht. Manchmal finde ich, drückt sich Mitgefühl auch durch etwas Praktisches aus.“

KATI, 37

„Mich überkommt Mitgefühl oft wie eine Welle, etwa wenn ich Schmerz bei Kindern mitbekomme. Sie tun mir leid und ich fühle richtig mit.“

LUCIE, 39

„Ich kann mich an eine Situation erinnern, da saß ich in der U-Bahn und mir liefen nach einem heftigen Streit die Tränen runter. Da hat die Dame gegenüber von mir in ihre Tasche gegriffen, ein Taschentuch rausgeholt und es mir wortlos gegeben.“

ELISABETH, 29