

Die Anatomie der Empathie

Als Empathie bezeichnet man die Fähigkeit eines Menschen, sich kognitiv in einen anderen Menschen hineinzusetzen, seine Gefühle zu teilen und sich damit über sein Verstehen und Handeln klar zu werden (Einfühlungsvermögen).

Neurowissenschaftliche Studien und bildgebende Verfahren (Magnetresonanztomographie) haben gezeigt, dass Empathie aus dem Zusammenspiel von drei unterschiedlichen Fähigkeiten entsteht, denen sich jeweils bestimmte Hirnstrukturen zuordnen lassen:

- die eher unbewusste Fähigkeit zu "emotionaler Resonanz", d.h. zur Einstimmung auf den Gefühlszustand einer anderen Person; (Experimente haben gezeigt, dass die gleichen Areale in unserem Gehirn aktiviert werden, wenn wir selber eine bestimmte Emotion erleben oder sie bei Anderen wahrnehmen – was dazu führt, dass Gefühle tatsächlich ansteckend sind: Nimmt man einen emotionalen Gesichtsausdruck wahr, so macht man ihn unwillkürlich nach!)
- die Fähigkeit, sich bewusst in die Rolle und Position eines anderen hineinzusetzen und dank mentaler Einbildungskraft zu versuchen, die Welt aus dessen Sicht zu sehen;
- das Vermögen, paradoxerweise Distanz zu nehmen, d.h.: zwischen der eigenen und der fremden Gefühlswelt zu unterscheiden bzw. seine eigenen Gefühle zu regulieren (je besser man seine eigenen Gefühle regulieren kann, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass man sich in andere einfühlt und sich ihnen gegenüber in ethisch wünschenswerter Weise verhält).

Quellen: Jean Decety and Philip L. Jackson, *A Social-Neuroscience Perspective on Empathy*, Current Directions in Psychological Science, Volume 15, Number 2 (2006) + Rezension in der Neue Zürcher Zeitung vom 11.10.2006