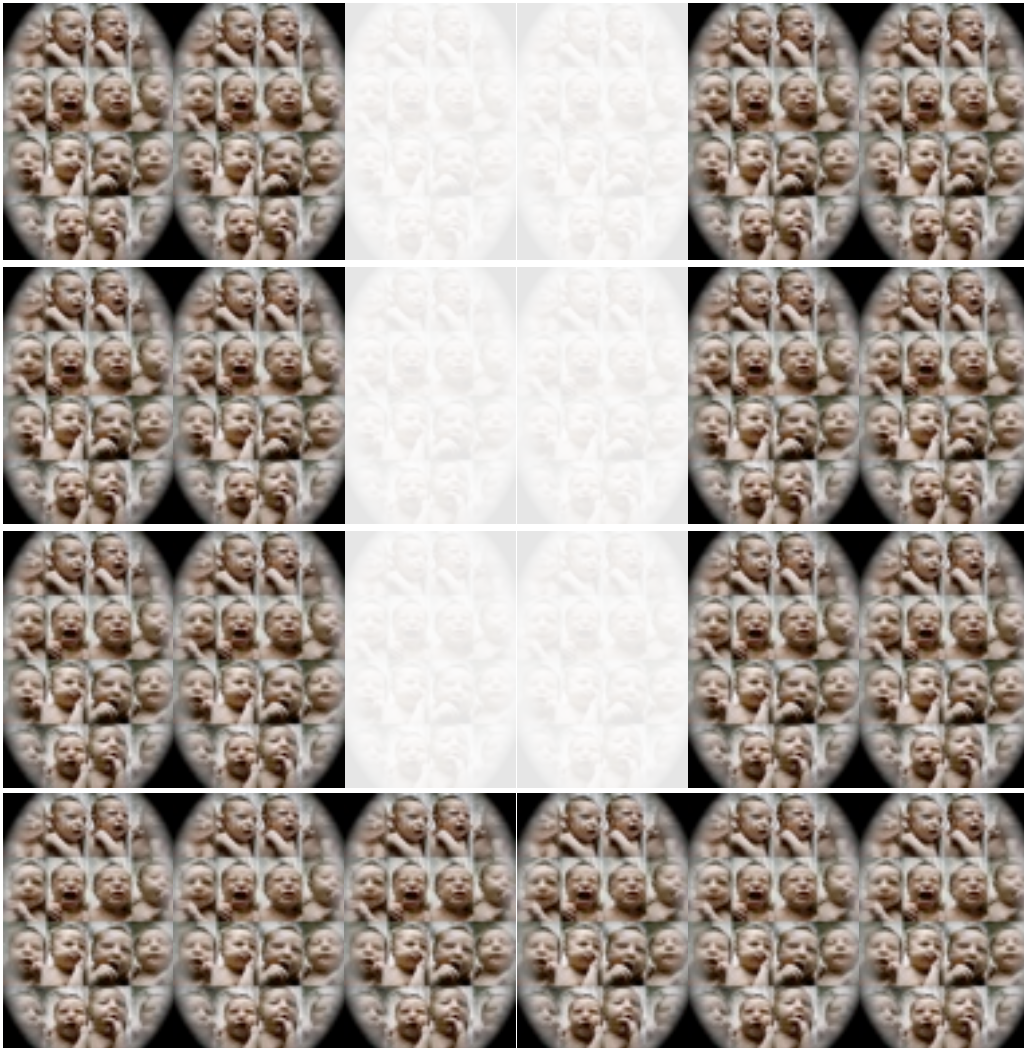


D I P L O M A R B E I T

FAMILIENMENTORIN

empathie spiegelneurone intuition empathie spiegelneurone intuition



Titel der Diplomarbeit

„GESCHICHTE OHNE U“

Empathie - Intuition - Spiegelneurone

Verfasserin

Anja Koczi

angestrebter Titel

Diplom Familienmentorin

Inhalt

1. GESCHICHTE

Geschichte ohne U Seite 4 - 7

2. EINLEITUNG

Persönlicher Hintergrund Seite 8

3. SPIEGELNEURONE

3.1. Resonanzphänomene Seite 9

3.2. Warum ich fühle, was du fühlst Seite 10 - 11

3.3. Asterix und Obelix Seite 12

3.4. Born to be nice Seite 13 - 14

3.5. Das Geheimnis der sympathischen Ausstrahlung Seite 15

4. FAMILIENMENTOR

Seite 16 - 19

5. FAKTEN

Seite 20 - 22

6. TEST

Seite 23

7. LITERATUR

Seite 24

1. Geschichte

Geschichte ohne U

Selbstvergessen spazierte er vor sich hin, da auf einmal sah er ihn.

Dort am Wegrand lag der imposante Handspiegel, als hätte er auf ihn gewartet.

Er hob ihn auf und sah hinein.

Er betrachtete sich ausgiebig.

Er war zwar nicht mehr der Jüngste, aber die Zeit war halbwegs gnädig mit ihm umgegangen.

Dennoch, irgend etwas gefiel ihm nicht an seinem Spiegelbild.

Eine gewisse Härte lag in seinen Zügen und erinnerte ihn an die bitteren Seiten seiner Lebensgeschichte.

An die Wut, die Verachtung, die Aggression, die Verlassenheit, die Einsamkeit.

Er war versucht, den Spiegel mitzunehmen, unterließ es dann aber doch. Es gab schon genügend unangenehme Dinge auf diesem Planeten, da brauchte er sich nicht auch noch hiermit zu belasten.

Er beschloss, weiterzugehen und diesen Weg und den ungnädigen Spiegel für immer zu vergessen.

Stundenlang ging er und kämpfte gegen die Versuchung an, zum Spiegel zurückzukehren. Dieser geheimnisvolle Gegenstand zog ihn an wie ein Magnet.

Er wehrte sich dagegen und beschleunigte seinen Schritt.

Er sumgte Kinderlieder vor sich hin, um nicht an das grausige Bild seiner selbst denken zu müssen.

Atemlos erreichte er das Haus, in dem er von Geburt an lebte. Ohne sich auszuziehen, legte er sich ins Bett und zog die Decke über den Kopf.

Jetzt sah er nichts mehr von der Welt um sich herum, weder den Weg noch den Spiegel, noch sein eigenes Spiegelbild darin. Aber genau das ging ihm nicht mehr aus dem Sinn.

Das Bild vom Ärger,
dem Schmerz,
der Einsamkeit,
dem Ungeliebtsein,
der Angst,
der Geringschätzung.

Unsagbare, undenkbare Dinge ...

Und er wußte genau, wann und wo das alles begonnen hatte.

An jenem Nachmittag vor mehr als dreißig Jahren ...

Der Junge lag am Boden und weinte, denn er konnte die schlechte Behandlung durch seine Mitmenschen nicht mehr aushalten.

An jenem Nachmittag beschloss er, den Buchstaben für immer aus dem Alphabet zu streichen.

Diesen Buchstaben.

Genau diesen.

Den Buchstaben, den man braucht, um sein Gegenüber anzusprechen.

Den Buchstaben, der unabdingbar ist, wenn man das Wort an jemanden richtet.

Wenn es keine Möglichkeit gab, die anderen anzusprechen, würde man sie nicht mehr brauchen.

Und dann gäbe es auch keinen Grund mehr für das Gefühl, auf sie angewiesen zu sein.

Und so ganz ohne Grund noch Möglichkeit, sich an sie zu wenden,

fühlte er sich unendlich frei ...

Epilog

Wenn ich ohne U schreibe,
kann ich bis zum Überdruß schreiben
von mir, vom Ich,
von dem, was ich habe,
von dem, das mir gehört ...

Ich kann sogar von ihm schreiben,
von ihnen
und von den anderen.

Aber ohne U
kann ich nicht vom Du sprechen,
nicht von euch.
Ich kann nicht von eurem sprechen,
noch nicht einmal von unserem.
Das passiert bisweilen ...
Manchmal verliere ich das U ...
Und ich verliere die Möglichkeit, mit dir zu sprechen,
an dich zu denken, dich zu lieben, dir zu sagen ...
Ohne U bleibe zwar ich, aber du verschwindest ...
Und ohne dich ansprechen zu können,
wie könnte ich mich da an dir erfreuen ?
Wie in der Geschichte ... wenn du nicht existierst,
bin ich dazu verdammt,
mich von meiner schlechtesten Seite zu sehen,
mich ewig selbst zu bespiegeln,
in eben
diesem
dummen
Spiegel.

(Jorge Bucay)

2. Einleitung

Persönlicher Hintergrund

Mit dem Gedanken gewappnet, ein Thema zu finden, mit dem ich mich über einen längeren Zeitraum beschäftigen will, fiel meine Entscheidung auf die Spiegelneurone.

Die Grundvoraussetzung für das Begleiten und Bestärken von Menschen ist die Empathiefähigkeit. Einfühlsam zu sein, intuitiv zu spüren was der Andere braucht und natürlich die Erfahrung.

Ja. Die Erfahrung. Was wäre das Leben ohne unsere Erfahrungen. Wir alle sammeln Erfahrungen in unserem Leben, schöne sowie auch manchmal nicht so besonders angenehme. Doch immer Wichtige. Da ich glaube um Menschen ohne Vorurteile und wertfrei begegnen zu können, bedarf es einiger Jahre auf dieser Welt. (Manche Menschen natürlich brauchen auch nicht so lange)

Ohne mich selber zu bewerten kann ich nur sagen.... ich bin auf dem Weg.

Auf meinem Weg. So wie ich bin. Mama von drei ganz besonders wunderbaren Kindern, dich mich jeden Tag gnadenlos spiegeln und mir damit zeigen: auch Mamas sind nur Menschen. Menschen die manchmal auch nicht mehr weiter wissen.

Womit ich bei meiner Leidenschaft wäre, die ich eigentlich schon immer hatte doch erst jetzt mit dem Vertrauen zu mir selber auch umsetzen kann.

****Geschichten****

Ich kann mich noch gut erinnern als mir meine Lehrer und Eltern sagten: Erzähl nicht immer solche Märchen. Ich habe damit nie etwas Böses im Sinn gehabt, vielmehr brauchte ich einen Ort in meinem Kopf um dem Alltag zu entkommen. Als Kind hat man so viele Ideen die die Erwachsenen einfach nicht verstehen... oder verstehen wollen.

Kinder haben hunderte von Phantasien. Immer und überall.

Jetzt helfen sie mir und anderen mit dem Realitätsdruck umzugehen. Abstand von starren, eingefahrenen und aussichtslosen Situationen zu gewinnen, um neue Wege zu finden. Vielleicht sogar zauberhafte ...

3. Spiegelneurone

3.1. Resonanzphänomene

Warum ist Lachen ansteckend?

Warum gähnen wir, wenn andere gähnen ?

Warum reden wir mit den Händen ?

Warum öffnen Erwachsene spontan den Mund, wenn sie ein Kleinkind mit dem Löffelchen füttern ?

Warum können wir mit Trauernden od. Glücklichen mitfühlen ? ...



Betrachten wir zum Beispiel ein zorniges Gesicht, veranlassen uns die Spiegelneuronen dazu, ähnliche Zornesfalten auf unserem eigenen Gesicht zu erzeugen. Bei einer packenden Sportveranstaltung hält es uns kaum auf den Sitzen, denn wir jubeln mit unseren Helden und leiden mit den Verlierern. Auch bei rührseligen Liebesszenen in einem Spielfilm zerfließen wir - zumindest die weiblichen Zuseher - in Tränen. Wenn jemand mit dem Kopf ein Hindernis zu umschiffen verfehlt, geht es uns durch Mark und Bein, ganz so als ob wir selbst die Beule abbekommen hätten. Wir nehmen unbewusst eine ähnliche Sitzhaltung wie unserer Gesprächspartner gegenüber ein.

Und meistens ist es schon passiert, bevor wir beginnen können, darüber nachzudenken haben wir unwillkürlich ein charmantes Lächeln erwidert.

(Es gibt eben Dinge, die einen Menschen schneller wehrlos machen können als alle Gewalt.)

Der Alltag ist voll von spontanen Resonanzphänomenen dieser Art. Wir Menschen haben die Tendenz uns auf den emotionalen oder körperlichen Zustand eines anderen Menschen einzuschwingen.

3.2. Warum ich fühle, was du fühlst

Eltern spüren, dass etwas nicht stimmt, wenn das Kind flunkert oder aus anderen Gründen innerlich in Bedrängnis ist. Wir sind in der Lage, unausgesprochene Störungen ähnlicher Art auch in einer Partnerschaft zu fühlen. Menschen können intuitiv auch ohne Worte wahrnehmen was bei anderen los ist, manchmal sogar entgegen dem, was gesagt wurde. Eindrücke von einer anderen Person erlauben uns Vorhersagen, die über Bewegungsabläufe weit hinausgehen.

Spiegelneuronen beobachten das Außen und spiegeln es - mittels motorischer Impulse - in unserem Inneren. Sie sind wesentlich mitverantwortlich für unser Verhalten und werden als Basis der intuitiven Empathie betrachtet. Ohne Spiegelneuronen gäbe es keine Intuition und keine Empathie. Beobachten wir einen Menschen bei einer Handlung, lösen die Nervenzellen die gleichen Impulse aus, wie wenn wir selber die Handlung vornehmen würden. Wir neigen dazu, beobachtetes Verhalten zu imitieren und lernen dadurch auch schneller.

Wenn Leute zusammen sind, steigen sie auf Stimmungen und Situationen in denen sich andere befinden, emotional ein. Auch die Körpersprache wird unbewusst imitiert oder reproduziert. Am häufigsten zu beobachten ist, dass ein Gesprächspartner unbewusst die Beine überschlägt, oder die Hand nachdenklich zum Kopf führt und sich leicht aufstützt kurz nachdem das Gegenüber dies gerade ebenfalls getan hat. Und immer wieder spannend ist es, schaut man auf einen Punkt an die Decke, wird die andere Person diesem Blick in der Regel unwillkürlich auch folgen.

Diese automatisch ablaufenden Spiegelungs- und Imitationsreaktionen sind manchmal aber auch lästig, wenn jemand zu gähnen beginnt, gähnen wir unweigerlich auch.

Spiegelneurone sind auch mit ein Grund dafür, warum Herrchen und Hund oder ein altes Ehepaar sich tatsächlich immer ähnlicher werden.

Ohne nachzudenken machen wir uns dieses Phänomen aber auch zu Nutze.

Wenn wir im Blickkontakt mit einem Kleinkind sind welches wir gerade füttern möchten, öffnen wir unseren Mund wenn wir den Löffel zum Mund des Kindes führen. Aus dem intuitiven Wissen heraus, dass sich die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass das Kind ebenfalls den Mund öffnen wird.

Ohne intuitive Gewissheiten darüber, was eine gegebene Situation unmittelbar nach sich ziehen wird, wäre das Zusammenleben von Menschen kaum denkbar, und ist in einer Gefahrenlage überlebenswichtig.

Dieser Mechanismus hätte nicht die Evolution überstanden, wäre er nicht von grundlegender Bedeutung für unser Verständnis von der Welt und den Menschen, die uns umgeben. Erst wenn das System der Spiegelneuronen in seiner Aktivität beeinträchtigt ist, wird das Fehlende offenbar und das damit einhergehende Unvermögen in der Gesellschaft und ihrer Umwelt zu agieren.

... denn wir überleben nicht kämpfend, sondern mitfühlend.

Beispiel für unserer instinktives Verhalten im realen Leben:

Zwei Verliebte stehen sich zum ersten Mal ungestört und ganz nah gegenüber, sein Blick fällt, auch das ergibt sich meist spontan, auf ihren Mund. Obwohl kein Wort gesprochen werden muss, ist dieser Blick für beide eine eindeutige Vorhersage dessen, was jetzt kommen wird. Sie fühlt seine Absichten und hat die Möglichkeit sich zu Freuen und auf den Kuss zu warten, oder aber sie kann die letzte Chance ergreifen und das durch den Blick angekündigte Manöver in letzter Sekunde abblasen.

Beispiel für unser mitfühlendes Gehirn im virtuellen Leben:

Romantik pur auf der Kinoleinwand: Mr. DiCaprio und Mrs. Winslet stehen mit ausgestreckten Armen am Bug des Schiffes, der Fahrtwind bläst ihnen ins Gesicht. Der Zuseher meint, die frische Meeresbrise zu spüren. Das Gefühl von Freiheit schwappt vom Atlantik ins Kino. Minuten später hat sich der Luxusliner in einen Ort des Schreckens verwandelt. Wenn die Passagiere verzweifelt versuchen, sich vom sinkenden Schiff zu retten, rast auch das Herz des Zuschauers, sein Atem stockt, die Muskeln sind angespannt und zur Flucht bereit.

Verkürzt gesagt sind Spiegelneuronen nichts anderes als die neurologische Erklärung für Sprichwörter wie

„Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück.“ oder

„Lächle und die Welt lächelt zurück.“

3.3. Asterix und Obelix

Sigmund Freud, österreichischer Psychoanalytiker kam bereits Ende des 19. Jahrhunderts zu der Erkenntnis, dass Patienten Informationen unbewusst durch bestimmte Zeichen (Stimme, Blicke, Körpersprache, Betonungen, Gesten etc.) aussenden, die sich aus deren Ängsten, Erwartungen, Wünschen und Bedürfnissen ableiten.

Die Entdeckungsgeschichte der Spiegelneuronen begann mit Giacomo Rizzolatti im Jahre 1996 in Parma. Ob Parmesan oder Parmaschinken im Spiel waren, kann man nicht nachweisen und eigentlich hätte der Labor Computer in der italienischen Universität keinen Laut von sich geben sollen.

Doch mitten in einer kurzen Experimentierpause meldete er sich plötzlich. Ausgelöst durch ein Affenweibchen dessen Gehirn über Elektroden mit dem Computer in Verbindung stand. Die Makakendame jedoch saß einfach nur still da. Normalerweise feuerte ein Neuron nur dann, wenn der Affe nach etwas greift. Der Einzige, der allerdings nach einem Gegenstand griff, war einer der Forscher.

In diesem Moment löste die reine Beobachtung das Feuern genau jener motorischen Neuronen aus, die auch aktiv sind, wenn die Affendame selbst nach einem Gegenstand greift. Denn bei der Ausführung einer Aktion geht das Gehirn ähnlich vor wie Asterix und Obelix:

Den Plan haben nämlich die Handlungsneurone, die intelligenten Asterix-Nervenzellen. Die konkrete Ausführung erfolgt durch die Bewegungsneurone, die Obelix-Nervenzellen, die den Muskeln den Marschbefehl geben.

Der Zeitunterschied zwischen dem Plan von Asterix und der von Obelix ausgeführten Aktion beträgt zwischen 100 und 200 Millisekunden. Allerdings: Nicht jede Idee, die Asterix in den Sinn kam, ließ er von Obelix auch in die Tat umsetzen. Was heißen soll, dass wir nicht Sklaven unserer Neuronen sind. Wir haben die Möglichkeit, uns anders zu entscheiden und zu verhalten.

Unter Stress und bei Angst jedoch reduziert sind die Signallrate der Neuronen und ist eine schlechte Voraussetzung um sich einfühlen zu können. Nur wenn eine angstfreie Atmosphäre herrscht, sind Beteiligte in der Lage, neue Aspekte in ihren Erfahrungshorizont aufzunehmen, also dazuzulernen. Intuition ist in stressigen Krisensituationen kein guter Ratgeber, da bei starker Belastung und Panik die Reaktionen irrational ausfallen und die Lage oft noch schlimmer machen.

3.4. Born to be nice

Zwar kommen wir bereits mit der grundsätzlichen Fähigkeit zum Mitfühlen zur Welt und spüren schon als Säuglinge, ob Mama und Papa glücklich sind, jedoch von entscheidender Bedeutung ist es ob dem Säugling die Chance gegeben wird mit seinen wichtigsten Bezugspersonen erste Spiegelungsaktionen vorzunehmen.

Denn echte Empathie hängt von der Reifung des Gehirns ab und die Grundregel lautet:
„Use it or lose it.“

Nervenzellen, die nicht benutzt werden, gehen verloren. Spiegelaktionen entwickeln sich nicht von allein, sie brauchen immer einen Partner.

So soll bereits Kaiser Friedrich II. im 13. Jahrhundert Ammen angewiesen haben, Kinder aufzuziehen, ohne mit ihnen zu sprechen oder sich ihnen in irgendeiner sonstigen Art zuzuwenden. Hierdurch wollte er herausfinden, welche Sprache diese Kinder sprechen würden, wenn sie niemanden haben, von dem sie es auf natürliche Weise erlernen würden. In der Folge starben die Kinder aufgrund der völligen Isolation und der Abwesenheit eines sozialen Spiegelungs- und Resonanzraums.

Deshalb ist es wichtig, bereits von den ersten Lebenstagen an zu spiegeln. Denn Säuglinge haben von Anfang an die Fähigkeit zur Imitation und können sich auf ein wechselseitiges Spiel einlassen, welches erste zwischenmenschliche Bindung entwickelt. Zwischen dem Neugeborenen und der Hauptbezugsperson beginnt der wunderbarste Zauber, der nur noch mit der Situation von Frischverliebten zu vergleichen ist.

Tatsächlich passiert aus neurobiologischer Sicht in beiden Fällen etwas sehr Ähnliches: ein wechselseitiges Aufnehmen und spiegelndes Zurückgeben von Signalen, ein Abtasten und Erfühlen dessen, was den anderen gerade bewegt.

Die besten Mitspieler für Kinder sind die Eltern, da sie auf Grund des Geburtserlebnisses von Natur aus mit einer Substanz gedopt sind, die ihre Bindungsfähigkeit erhöht:

Oxytocin

Die Psychotherapeutin und Pädagogin Birgit Springer erklärt folgendes:

Mit etwas 2 Jahren beginnen wir, andere mit dem eigenen Kuscheltier zu trösten. Motto:
Was mir guttut, tut auch anderen gut.

Aber erst mit 4 oder 5 Jahren können wir den Schmerz des weinenden Freundes „nachfüh-
len“, der sich beim Spielen verletzt hat.

Spätestens mit 6 Jahren sollten Kinder ein Minimum an

sozialer Kompetenz intus haben,

eine Prise Kooperations- und Teamfähigkeit

eine Messerspitze Rücksichtnahme,

einen Hauch mitmenschlicher Sensibilität,

einen Schuss Konfliktfähigkeit und

eine Portion Empathie.

3.5. Das Geheimnis der sympathischen Ausstrahlung

Wenn man die Fähigkeit hat, Mitgefühl und Empathie so auszudrücken, dass sie von anderen als angemessen empfunden wird, scheint es eines der Geheimnisse einer sympathischen Ausstrahlung zu sein. Mit Sympathie belohnt wird man wenn man in sich selbst Spiegelungen anderer Menschen zulässt, und sich durch ihre Ansichten und Empfindungen berühren lässt. Der Effekt überträgt sich nur, wenn die Person spontan und authentisch ist und nicht wenn die Situation geplant oder willentlich hergestellt wird. Der sehr interessante Aspekt ist, wenn eine Person im Mitgefühl vollständig aufgeht, bricht der Effekt der positiven Ausstrahlung weg. Denn, wenn jede Distanz verloren geht, geht auch die Fähigkeit verloren, hilfreich zu sein.

Beispiel: Eine Mutter, die ihr kleines Kind in einen Fluss fallen sähe und dann lediglich ergriffen in lautes Schluchzen ausbräche, würde keine Sympathiepunkte sammeln.

4. Familienmentor

Für mich als Familienmentorin ist es wichtig den Eltern den Druck zu nehmen, alles perfekt machen zu wollen. Vor allem wir Frauen stellen an uns so hohe Ansprüche die niemals ein Mensch ohne komplette Selbstaufgabe erfüllen könnte. Und genau da müssen wir ansetzen, denn Kindern kann es nur gut gehen wenn es Eltern auch gut geht. Was manchmal für den Nachwuchs auch ein „Nein“ bedeuten kann. Nein aus Liebe: Weil ich dich liebe und weil ich mich liebe. (Jesper Juul)

Ich denke, Eltern machen nichts absichtlich falsch bei ihrem Nachwuchs, deshalb möchte ich sie ein bisschen zum Umdenken animieren. Fernseher im Kinderzimmer, unkontrollierter Internetzugang und Computerspiele sind meist nur da, weil es fast alle haben, aber auch durch den Leistungsdruck von förderwütigen Eltern. Doch mit der wachsenden Zeit vor dem Bildschirm schwinden die Gelegenheiten sich sozial-emotionale Kompetenzen anzueignen.

Aber wie zeigt sich ein Empathiedefizit und wann braucht man professionelle Hilfe ?

Wenn immer wieder unverhältnismäßig starke Emotionen wie Wutanfälle auftreten, oder wenn Kinder nahezu furchtlos sind und unbeeindruckbar wirken. Auch wenn sie statt richtiger Freunde nur kurze, meist funktionelle Kontakte haben oder sich in Gruppen nicht gut eingliedern können. Einzelne aggressive oder unempathische Handlungen sind noch kein Warnsignal. Wichtig ist aber immer zu klären, was dahintersteckt.

Und wie immer und überall gilt auch hier:

Mamis und Papis sind die großen Vorbilder .

Mit gutem Beispiel als Eltern voran gehen, sich mitfühlend zeigen - auch wenn sie im Auto unterwegs sind. Mit dem Kind über Gefühle sprechen - die eigenen und die der Mitmenschen. Empathisches Verhalten loben, etwa: „Toll hast du dem Kind auf der Wippe geholfen!“ Grenzen setzen, denn das hilft Bedürfnisse anderer anzuerkennen. Oft auf Rollen- und „Als ob“- Spiele einsteigen.

Empathie fördern können Eltern besonders gut mit: Es war einmal....

Wenn die Kinder mitfiebern, mitgruseln, mitweinen und mitlachen, dann versetzen sie sich in die Lage der Protagonisten und erleben wie von selbst das Denken und Handeln anderer Menschen.

Weil ich Geschichten liebe und auch gerne damit arbeite, und wir liebenden Eltern manchmal wieder darauf aufmerksam gemacht werden sollten (mich eingeschlossen), hier ein Geschenk von mir:

DIE KINDER WAREN ALLEIN

Ihre Mutter war am frühen Morgen aus dem Haus gegangen und hatte die Kinder der Obhut Marinas überlassen, einem Mädchen von achtzehn Jahren, das manchmal gegen ein kleines Entgelt für ein paar Stunden auf sie aufpaßte.

Seit der Vater gestorben war, konnte die Mutter es sich nicht mehr erlauben, ihren Arbeitsplatz aufs Spiel zu setzen, wenn sie jedes Mal fehlte, weil die Großmutter krank war oder nicht in der Stadt.

Als ihr Freund anrief, um sie zu einer Spritztour in seinem Auto einzuladen, überlegte Marina nicht lang. Die Kinder schliefen ja, wie jeden Nachmittag, und würden nicht vor fünf Uhr aufwachen.

Kaum hatte sie die Hupe gehört, schnappte sie sich ihre Handtasche und legte den Hörer neben das Telefon. Sicherheitshalber schloß sie die Tür vom Kinderzimmer ab und steckte den Schlüssel ein. Pancho könnte hinfallen und sich weh tun, wenn er aufwachte und die Treppe hinunterlief, um nach ihr zu suchen, er war ja erst sechs. Und wie sollte Marina seiner Mutter erklären, dass Pancho sie nirgendwo gefunden hatte ?

Vielleicht war es ein Kurzschluß im laufenden Fernsehgerät oder in einer der Wohnzimmerlampen gewesen, vielleicht aber auch ein Funke aus dem Kaminfeuer. Jedenfalls, als die Gardinen Feuer gefangen hatten, erreichten die Flammen auch bald die Holzterrasse, die hinauf zu den Schlafzimmern führte.

Der Rauch drang unter der Tür ins Kinderzimmer, und vom Husten des Babys wurde Pancho wach. Ohne lang zu überlegen, sprang er aus dem Bett und rüttelte an der Klinke, um die Tür zu öffnen, doch es gelang ihm nicht.

Hätte er es geschafft, wären er und sein kleines, erst wenige Monate altes Brüderchen innerhalb kürzester Zeit Opfer der Flammen geworden.

Pancho schrie und rief nach Marina, aber sein Hilferuf blieb unbeantwortet. Also rannte er zum Telefon, das sich im Raum befand, er wußte, wie man die Nummer seiner Mutter wählte, aber es gab keine Verbindung.

Pancho wußte, daß er sein Brüderchen von hier wegschaffen mußte. Er versuchte das Fenster zu öffnen, das auf den Außensims führte, aber mit seinen kleinen Händen schaffte er es nicht, den Sicherheitsriegel beiseite zu schieben, und selbst wenn es ihm gelungen wäre, hätte er noch das Drahtgitter aufstoßen müssen, das seine Eltern zum Schutz angebracht hatten.

Als die Feuerwehrleute den Brand gelöscht hatten, gab es nur noch ein Gesprächsthema: Wie war es diesem Kind gelungen, das Fenster einzuschlagen und dann auch noch das Gitter aufzustoßen ?

Wie hatte der Junge es geschafft, das Baby in den Rucksack zu bekommen ?

Wie hatte er es geschafft, mit einem solchen Gewicht auf dem Rücken auf dem Sims zu balancieren und über den Baum nach unten zu klettern ?

Wie hatte er es geschafft, sein eigenes Leben und das seines Brüderchens zu retten ?

Der alte Feuerwehrhauptmann, ein kluger, angesehener Mensch, gab ihnen zur Antwort:

„Pancho war allein... Es gab also niemanden, der ihm hätte sagen können, das schaffst du nicht.“

*Kindern erzählt man Geschichten
zum Einschlafen - Erwachsenen,
damit sie aufwachen.*

(Jorge Bucay)

5. Fakten

Wenn fühlen nicht reicht... hier etwas für Kopfmenschen

oder

weil wir einfach Studien lieben

10 psychologische Fakten über Empathie

Zehn psychologische Erkenntnisse zur Empathie.

Empathie macht stressresistent: Empathische Menschen können besser mit Stress umgehen, haben US-Forscher um Sarina Rodrigues von der Oregon State Universität in diesem Jahr entdeckt. Für ihre Studie durchliefen 200 Studenten verschiedene Tests. Dabei fanden die Wissenschaftler heraus, dass Probanden mit einer bestimmten Genvariante nicht nur empathischer waren - sie konnten in einem Stresstest auch besser mit nervlicher Belastung umgehen. Offenbar sorgt das Gen dafür, dass die Gefühle anderer Menschen besser verarbeitet und störende Eindrücke eher ausgeblendet werden.

Empathische Ärzte beschleunigen die Genesung: Ein guter Arzt ist immer auch ein guter Zuhörer - mit messbaren Vorteilen, wie David Rakel von der Universität von Wisconsin im vergangenen Jahr herausgefunden hat. Demnach erholen sich Patienten schneller von einer Grippe, wenn sie empathische Doktoren haben. Für seine Studie trug er 350 Teilnehmern auf, sich sofort bei dem Wissenschaftler und seinem Team zu melden, sobald sie erste Anzeichen eines Schnupfens bemerkten. Dann schickte Rakel sie zu Ärzten, die zuvor eine Anleitung bekommen hatten. Manchmal verhielten sie sich besonders nett, hörten aufmerksam zu und behandelten den Patienten besonders intensiv. In anderen Fällen bekamen die Patienten nur die Standard-Behandlung. Danach sollten sie bewerten, wie empathisch sie den Arzt empfunden hatten. Und siehe da: 84 Teilnehmer gaben ihrem Arzt Höchstnoten in puncto Empathie. Mehr noch: Genau diese Teilnehmer waren am schnellsten wieder gesund - im Schnitt sogar einen ganzen Tag früher als der Rest.

Die heutigen Studenten sind weniger empathiefähig: Das zumindest meint Sara Konrath von der Universität Michigan. Für ihre Studie wertete sie 72 Einzelstudien aus, die zwischen 1979 und 2009 die Empathiefähigkeit von über 14.000 Studenten getestet hatten. Ergebnis: Studenten sind heutzutage etwa 40 Prozent weniger einfühlsam als ihre Kommilitonen aus den Siebzigerjahren. Die heutigen Studenten können die Sichtweise ihrer Mitmenschen schlechter verstehen und hätten weniger Mitgefühl mit Notleidenden, so Konrath.

Romane steigern die Empathie: Ich habe mir vorgenommen, wieder mehr Romane zu lesen. Einer Studie von Raymond Mar zufolge wird das meine Empathiefähigkeit steigern. Im Jahr 2006 gab er 94 Personen eine Liste mit vielen Namen - darunter waren sowohl Autoren von Sachbüchern und Romanen als auch von normalen Bürgern. Die Freiwilligen

sollten angeben, welche Autoren sie erkannten - und welche Art von Büchern sie schrieben. Danach testete Mar die Empathiefähigkeit der Probanden. Und siehe da: Je mehr Romanautoren die Teilnehmer identifizierten, desto besser schnitten sie im Empathietest ab. Interessanterweise galt für die Fans von Sachbüchern genau das Gegenteil: Je mehr solcher Autoren sie erkannten, desto geringer ihre Empathiefähigkeit.

Synästhetiker sind besonders empathisch: Kurz etwas aus der Abteilung "Unnützes Wissen": Vier Prozent aller Menschen sind so genannte Synästhetiker. Das bedeutet: Sie nehmen einen Sinnesreiz gleich mehrfach wahr. Beispielsweise sind sie dazu in der Lage, Geräusche nicht nur zu hören, sondern auch Formen und Farben dazu zu sehen. Michael Banissy und Jamie Ward vom University College in London fanden in einer Studie 2007 heraus: Solche Synästhetiker sind auch besonders empathisch. Die Wissenschaftler gewannen zehn von ihnen für einen Test: Während einer der Forscher entweder deren linke oder rechte Wange berührte, sahen die Teilnehmer Bilder eines Gesichts, dessen Wange ebenfalls berührt wurde. Im Anschluss sollten die Probanden sagen, auf welcher Seite sie selbst berührt worden waren. Solange das Bild und die tatsächliche Berührung übereinstimmten, fiel den Testteilnehmern die Antwort nicht schwerer als einer Kontrollgruppe. Sahen die Synästhetiker jedoch eine Berührung auf der einen Seite, während sie selbst auf der anderen berührt worden waren, zögerten sie mit ihrer Antwort und machten mehr Fehler. Offenbar fühlte sich die beobachtete Berührung genau so real an wie eine tatsächliche, so das Fazit von Banissy und Ward.

Rassisten kennen keine Empathie. Zugegeben, diese Aussage ist nicht sonderlich überraschend. Und doch ist die aktuelle Studie von Alessio Avenanti von der Universität Bologna interessant - zeigt sie doch, dass die Gehirne von Rassisten offenbar anders ticken. Gemeinsam mit Kollegen zeigte Avenanti den Freiwilligen Filmaufnahmen, auf denen Hände zu sehen waren, die entweder mit einer Nadel verletzt oder mit einem Wattestäbchen zärtlich gestreichelt wurden. Währenddessen maßen die Wissenschaftler die Gehirnaktivitäten der Probanden. Und siehe da: Bei den normalen Versuchsteilnehmern wurden die Hirnareale aktiv, die für Emotionen und Schmerzempfinden zuständig sind. Doch als Avenanti rassistisch eingestellten Probanden Hände einer fremden Hautfarbe zeigte, blieben diese Reaktionen aus. Offenbar dominieren Vorurteile also auch das Gehirn - und verdrängen die Empathie.

Betonung verrät Empathie: Wer seine Zuhörer nicht einschläfern will, sollte seine Sätze vernünftig betonen. Glaubt man einer Studie von Lisa Aziz-Zadeh von der Universität von Southern California, beweist das auch Empathie. Sie maß die Gehirnaktivität von 20 Freiwilligen, während sie den sinnfreien Satz "Da da da da" aussprachen und anhörten - die Herausforderung bestand darin, die Wörter mit verschiedenen Emotionen zu unterlegen. Dabei bemerkte Aziz-Zadeh, dass das so genannte Broca-Areal aktiviert wurde, eine Region des Sprachzentrums. Als Aziz-Zadeh im Anschluss die Empathiefähigkeit der Teilnehmer maß, kam heraus: Die höchsten Werte erzielten diejenigen, deren Gehirn die stärksten Ausschläge zeigte. Doch nicht nur das: Jene betonten ihre Aussprache auch im Alltag besonders deutlich.

Empathische Menschen sind einfühlsam - wortwörtlich: Es ist nicht leicht, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Genau das verlangte Sohee Park von der US-Uni Vanderbilt von den Teilnehmern einer Studie im Jahr 2009. Die Freiwilligen sollten sich in einem Experiment vorstellen, in welche Richtung der Arm einer Person zeigte - wer besonders empathisch war, löste die Aufgabe am Besten.

Das Gehirn ist von Natur aus empathisch: Etwa 100 Menschen weltweit leiden unter einer angeborenen Unempfindlichkeit für Schmerzen, der so genannten „Congenital Insensitivity to pain“. Der französische Neurophysiologe Nicolas Danziger konnte im vergangenen Jahr in einer Studie zeigen: Selbst die Gehirne solcher Personen sind empathiefähig. 13 Betroffene sahen Videos, in denen sich Menschen verletzten oder schmerzhafte Gesichtsausdrücke machten. Selbst wenn die Testpersonen noch nie Schmerz empfunden hatten, verursachte der Anblick fremder Schmerzen eine Reaktion im Gehirn - und zwar der Regionen, die für das Schmerzempfinden zuständig sind.

Empathische Menschen haben ein gutes Geruchsgedächtnis: Einfühlsame Menschen haben offenbar auch gute Nasen. Das resümierten Wen Zhou und Denise Chen von der Rice Universität in Houston im Jahr. In einer Studie erklärten sich 44 Studenten zu einem etwas abenteuerlichen Experiment bereit. Sie sollten zwei Mal an jeweils drei T-Shirts schnüffeln - und dann das Shirt benennen, das ihrem Zimmergenossen gehörte. Danach wurden die Teilnehmer in drei Gruppen unterteilt - 21 hatten es in zwei Versuchen nicht geschafft, das richtige T-Shirt auszuwählen, 10 hatten einmal richtig gelegen und 13 sogar beide Male. Danach durchliefen alle einen Empathietest - und am Besten schnitten jene 13 Teilnehmer ab, die das Shirt zwei Mal richtig erkannt hatten.

6. Test

Testen anhand von 10 Fragen ob ein Kind sozial kompetent ist.

1. Ist das Kind normalerweise in guter Stimmung ?
2. Geht es normalerweise gern in Kindergarten oder Schule ?
3. Zeigt es sich mitfühlend anderen gegenüber ?
4. Geht das Kind offen auf andere zu ?
5. Drückt es Wünsche/Bedürfnisse klar aus ? Begründet es sein Handeln ?
6. Nimmt das Kind an Gesprächen teil ? Macht es konstruktive Bemerkungen ?
7. Ist es interessiert an anderen Kindern ? Tauscht es Informationen mit anderen aus ?
8. Akzeptiert das Kind Menschen anderer Hautfarbe/Sprache ?
9. Interagiert es mit anderen nonverbal: Lächeln, Winken, Kopfnicken etc. ?
10. Wird es von anderen Kindern akzeptiert bzw. als Freund/Freundin bezeichnet ?

7. Literatur

L I T E R A T U R L I S T E

Joachim Bauer - Warum ich fühle, was du fühlst - 15.Auflage - 10/2006 - Heyne Verlag

Joachim Bauer - Das Gedächtnis des Körpers - Neuauflage - 02/2010 - Eichborn AG

Hendrik Heitland - Spiegelneurone - Studienarbeit - 2009 - Grin Verlag

Jorge Bucay - Komm, ich erzähl dir eine Geschichte - 11.Auflage - 2007 - Fischer Verlag

Jorge Bucay - Geschichten zum Nachdenken - 2.Auflage - 2010 - Fischer Verlag

Alltagsforschung.de - 10 psychologische Fakten über Empathie -

www.alltagsforschung.de/die-psychologie-der-empathie

Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia - Empathie und Spiegelneurone. Die biologische Basis des Mitgefühls. - 1.Auflage - 2008 - Suhrkamp Verlag

Dr. phil. Martin Sourek - Familienmentorin Modul 3 - 2011