

WENN ICH DU WÄRE ...

Das Virus hat viele Menschen hart getroffen.
Gesundheitlich und wirtschaftlich. Wie entwickelt man für sie wahre Empathie?

TEXT

SUSANNE SCHMETKAMP

Empathie hat viele Gesichter. Nicht nur im Sinne von Varianten oder Definitionen. Sondern konkret: Das Gesicht, die Gesichter unserer Mitmenschen sind für die Empathie etwas Entscheidendes. Der Blick, der Ausdruck, aber auch die Körperhaltung zeigen uns an, wie andere sich fühlen, in welcher Situation sie sind, welche Überzeugungen sie haben, welche Wünsche. Das zeigt sich im zwischenmenschlichen Umgang nicht zuletzt, wenn wir uns ebendiesem Ausdruck der anderen öffnen und sie sich uns. Empathie ist die Fähigkeit, sich in andere auf diese Weise einzufühlen und ihre individuelle Perspektive einzunehmen. Empathie verbindet das, was uns gemeinsam und was verschieden ist.

Das Coronavirus stellt diese Fähigkeit vor Herausforderungen und den empathischen Prozess auf die Probe. Dabei ist sie genau jetzt so wichtig. Doch die Aufforderungen zur Distanz sind zugleich Appelle zum Sich-Verschliessen statt zum Sich-Öffnen. Ging man in diesen Wochen durch die Strassen, fiel nicht nur auf, dass die Menschen Abstand hielten, sondern auch, dass sie die Blicke senkten. Ein Lächeln? Selten. Die Menschen gingen sich nicht nur räumlich aus dem Weg, sondern auch mental und emotional. Es schien, als hätten die meisten Angst, schon der Blick des anderen oder der eigene könnte kontaminiert und somit ansteckend sein. Oder sie würden bereits dann sozial sanktioniert. Vielleicht ging mit dem erzwungenen Rückzug aber auch eine neue Egozentrik

einher: In Zeiten dieser Krise ist man auf sich selbst zurückgeworfen oder auf den engsten Kreis. Die Isolation, aber auch die Panik führen zu einer Verpuppung. Oder Wut, die auf eine «psychische Globalkrise» zusteuert, wie es der «Spiegel»-Kolumnist Sascha Lobo dystopisch prognostiziert.

§

Zwar scheint Solidarität das Wort und der Wert der Stunde. Und tatsächlich hat die Coronakrise auch eine bemerkenswerte Welle der Solidarität ausgelöst. Das kollektive Applaudieren und Singen auf Balkonen ist ein Beispiel dafür. Die Solidarität mit den Risikogruppen, manifestiert in Hashtags wie StayAtHome, ein anderes. Solidarität setzt Empathie aber auch voraus: Indem wir uns sensitiv und gewissermassen vorurteilsfrei in andere hineinversetzen, öffnen wir Herz und Verstand, so könnte man etwas plakativ sagen, für die Interessen anderer, die wir als moralisch schätzens- und schützenswert erachten und mit denen wir uns solidarisch erklären. In den sozialen Medien sind stellenweise aber auch eine Engstirnigkeit und Wir-Sie-Dichotomie entstanden. Die Solidarität mit den Schwächeren hat perfidweise zu einem Abnehmen an Empathie und Verständnis für diejenigen geführt, die sich nicht den Bestimmungen gemäss verhalten. Der Hashtag StayTheFuckHome drückt schon begrifflich Wut und Ungeduld aus. Zwar ist das, so liesse sich empathisch

gleich hinzufügen, irgendwie nachvollziehbar: Wenn ein Feind so unsicher, ja gesichtslos ist wie das so unbekannte und schwer greifbare Coronavirus, wenn die wirtschaftlichen, sozialen und politischen Lagen so unvorhersehbar sind wie derzeit, braucht der Mensch etwas, woran er sich festhält, und das kann der gemeinsame Freund oder der Leidtragende sein, mit dem Solidarität und Mitgefühl gezeigt werden; das kann aber umgekehrt auch der greifbarere Feind sein: der oder die den Kampf gegen den grösseren, Angst einflössenden Feind zu vereiteln droht. Die «Jungen», die «Partys im Park» feiern, die Familien, die «Picknick machen». Was bei dieser Dynamik der Hilflosigkeit und Unsicherheit untergehen kann, ist die Bereitschaft zum Perspektivenwechsel und zum Verständnis für alle derzeit extrem herausgeforderten Menschen. In den sozialen Medien wie Instagram oder Facebook wurden teilweise all jene, die es nicht zu «checken» und damit unsolidarisch schienen, über einen Kamm geschert – als diejenigen, die ihrerseits nicht empathisch, nicht solidarisch genug seien. Das mag zum Teil so stimmen, ist aber einseitig und droht schnell totalitäre Züge anzunehmen. Erst schrittweise wird diskutiert, dass ein Hausarrest oder die Isolation für viele die Hölle bedeuten könnte – wegen häuslicher Gewalt oder wegen innerer Gewalten: Klaustrophobie, Depressionen, Panikattacken, Einsamkeit

15

und anderer psychischer Belastungen. Langsam werden die Empörungen etwas leiser, weil alternative Stimmen gehört und neue Perspektiven gesehen werden. Dies ist ein Schritt hin zur Empathie. Aber er geht noch nicht weit genug. Empathie ist ein anstrengender Prozess, sie bedeutet auch, sich die fremden, unpassenden Perspektiven, die sich von unseren eigenen (möglicherweise fundamental) unterscheiden, schrittweise nahezubringen, fern von Plattitüden und Gewissheiten. Diese Nähe kann man bedingt auch im Kopf herstellen, wenn es zwischenleiblich nicht geht. Trotzdem kann der Kopf den Körper nicht ersetzen, und das macht es gerade jetzt so schwierig.

In der Philosophie laufen seit etwa drei Jahrzehnten wieder rege Debatten über diese besondere Fähigkeit, die im Alltag und auch in manchen psychologischen Theorien stellenweise mit Mitgefühl gleichgesetzt, in der Philosophie davon aber unterschieden wird. Einigkeit darüber, was Empathie ist, wie sie ausgelöst, wie sie verbessert werden kann und wozu sie überhaupt gut ist, besteht indes nicht. Dass sie aber mit Ansteckung in Verbindung gebracht werden könnte, ist übrigens durchaus nachvollziehbar, zumindest wenn man die historischen Anfänge der Einfühlungstheorien sowie eine der aktuellen Theorien zugrunde legt, die die Diskussion überhaupt in Gang gesetzt hat und vielen hier vertraut sein dürfte: die Theorie der Spiegelneuronen. Vereinfacht formuliert besagt diese, dass wir spiegelnd auf den emotionalen Ausdruck anderer reagieren. Das heisst nicht nur, dass wir den Ausdruck nachahmen, zum Beispiel, dass wir lächeln, wenn andere lächeln. Vielmehr würden wir auch die damit verbundenen Emotionen spiegeln, zum Beispiel die Freude anderer mitempfinden. Der Hintergrund dieser Theorie ist, dass in den 1990er-Jahren bei Experimenten mit Makaken zufällig entdeckt wurde, dass beim Sehen einer Handlung eines anderen Affen beim beobachtenden Affen die gleichen Hirnregionen aktiviert wurden, wie wenn dieses Tier selbst die Handlung vollziehen würde. Der Psychologe und Philosoph Theodor Lipps hatte dieses Phänomen bereits

16



Applaus für die, die ihn auch in normalen Zeiten jeden Tag verdienten. (Bordeaux, März 2020)

Anfang des 20. Jahrhunderts beschrieben (und auch David Hume schrieb im 18. Jahrhundert davon, dass Menschen sich «in ihrem Inneren wie Spiegel» zueinander verhalten). Lipps schildert ganz schön, wie wir zum Beispiel beim Anblick eines Akrobaten dessen Bewegungen auf dem Seil leiblich nachahmen. Wir kennen das auch aus Erfahrungen mit Actionfilmen, mit Tanz oder auch mit Massenansammlungen. Die neuronale Aktivität bei beobachteten Handlungen scheint dies – die Neigung zum Imitieren – zu bestätigen. Sowohl Lipps' Ansatz als auch die Spiegelneuronentheorie wurden aber, zumindest als Definition von Empathie, vielfach kritisiert. Zu Recht. Einerseits reduzieren sie das komplexe Vermögen der mentalen Vergegenwärtigung anderer Gefühlszustände auf ein passives Ansteckungs- bzw. Nachahmungsphänomen, ein Reiz-Reaktions-Schema. Emotionen und Stimmungen können zwar hoch infektiös und viral sein, das wissen wir alle: Lachen und Weinen, aber auch Zorn können uns anstecken. Auch *bad vibes* stehen sprichwörtlich für dieses Phänomen. Aber das ist noch nicht Empathie. Empathie ist vielmehr eine sensitive Wahrnehmung für die Perspektive anderer und mit Verstehen verbunden. Daher wird andererseits, wenn dieses Vermögen zu sehr auf das spiegelneuronale Reagieren reduziert wird, der Wert der Empathie unterminiert. Um zu verstehen, braucht es mehr, als an-

gesteckt zu werden, ja, vielleicht muss man gar nicht das Gleiche fühlen, um andere zu verstehen. Und gerade jetzt umso mehr, denn angesteckt werden will ja nun niemand. Aber den Blick zu senken ist kontraproduktiv. Distanz und Verkapselung können Menschenleben retten, aber die Empathie töten. Doch wie empathisch sein, wenn wir uns nicht nahe kommen dürfen, wenn wir manche sozialen Beziehungen nur noch in digitalen Räumen pflegen können? Können wir über eine räumliche Distanz empathisch sein, wenn uns der Ausdruck anderer verschlossen bleibt, wenn manche Perspektiven uns nicht zur Verfügung stehen oder wir sie aus Angst nicht wahrnehmen wollen oder können?

✂

Es gibt in der Debatte – bei aller Pluralität der Theorien – zwei weitere zentrale Ansätze: die Simulationstheorien und die phänomenologischen Theorien der direkten Wahrnehmung. Letztere betonen die Wichtigkeit zwischenmenschlichen Austausches. Anders aber als die Spiegelneuronentheorie sprechen sie nicht von Ansteckung, sondern von einem Nachvollzug des Gesamtkontextes anderer Personen, der sich uns im Ausdruck des anderen (Gesicht, Körper, Stimme) zeigt. Wir werden nach dieser Theorie der Emotionen und Erfahrungen anderer unmittelbar gewahr und können diese

Sich bloss vorzustellen, wie man sich selbst an der Stelle einer anderen Person fühlen oder verhalten würde, birgt die Gefahr der Egozentrik.

gut ohne weitere Anstrengungen verstehen. Aber was, wenn uns, wie jetzt, niemand ansieht oder Möglichkeiten des direkten Austausches verwehrt sind? Wenn der Ausdruck der Menschen im realen Raum auf ein Minimum reduziert ist oder wir selbst uns nahen Menschen nur virtuell gegenüberstehen? Die Simulationstheorien oder auch Mischtheorien aus den beiden Ansätzen gehen davon aus, dass wir dazu auch unsere Imagination, unsere Vorstellungskraft brauchen: Um zu verstehen, wie etwas für andere ist (emotional, erfahrungsbezogen oder kognitiv), stellen wir uns vor, wie es ist, in der Situation des anderen zu sein. (Nebenbei bemerkt, wird die Simulationstheorie vielfach dahingehend kritisiert, dass sie wiederum dem Körper und dem Dialogischen der Empathie zu wenig Beachtung schenke.)

Sich hineinzusetzen, ist eine Form des Perspektivenwechsels. Wir können natürlich nicht wirklich die Perspektive einer anderen Person vollständig einnehmen, wir können nicht ein anderer sein. Erlebnisqualitäten – darunter auch ihre Emotionen – sind etwas Subjektives, und wir können nicht so in den Kopf anderer schlüpfen, wie es der Filmklassiker «Being John Malkovich» von Spike Jonze einst so verlockend durchgespielt hat. Wir können aber versuchen, uns von unserem egozentrischen Standpunkt ein Stück weit zu entfernen.

§

Der Fehler, den viele machen (in der Theorie wie in der Praxis), ist, dass sie nur eine bestimmte Form des Perspektivenwechsels annehmen oder praktizieren: Sie stellen sich vor, wie sie sich an der Stelle der anderen Person fühlen oder verhalten würden. Kritisch ist dagegen einzuwenden, dass wir bei einer solchen Form des Perspektivenwechsels bei unserer eige-

nen, ichbezogenen Perspektive bleiben und uns zu wenig für die Sichtweise der anderen Person öffnen. Eine solche Dynamik ist zwar irgendwie menschlich und logisch. Denn oft wissen wir über andere zu wenig, als dass wir uns ihre konkrete Situation aus ihrer Perspektive heraus vorstellen können. Wir können aber andere nicht verstehen, wenn wir nur von uns ausgehen und schlicht projizieren. Die Gefahr dabei ist nicht nur Egozentrik, sondern dass wir in Allgemeinplätzen und Pauschalisierungen denken.

Es gibt noch eine andere Variante: das «Wenn ich du wäre ...». Zwar können wir nicht vollständig «du» sein, aber wir können versuchen, uns ihm zu nähern – auch über Distanzen hinweg. Empathie ist wie ein Muskel, so hat es die Philosophin Martha Nussbaum einmal beschrieben, den man trainieren kann. Aber wie dehnen wir unseren empathischen Horizont, wenn wir so eingengt werden, dass es keine Ausdehnung zu geben scheint? Die Appelle des Rückzugs könnten dazu führen, dass nicht nur der wechselseitige Körperausdruck verschwindet, sondern auch die Möglichkeit der imaginativen Öffnung nicht mehr wahrgenommen wird. Was also tun? Gebrauchen wir die Einbildungskraft! Gehen wir nicht nur spazieren, joggen, Yoga machen, sondern dehnen wir unseren Geist, indem wir auf anderen Wegen in andere Perspektiven eintauchen! Neben Nussbaum plädieren dafür auch andere Philosophen, etwa Stanley Cavell oder Richard Rorty, die sich dafür einsetzen, partikuläre Perspektiven wahrzunehmen statt an Allgemeinplätzen anzuhaften. Rorty hat einen Aufsatz verfasst mit dem wunderbaren Titel «Der Roman als Mittel zur Erlösung aus der Selbstbezogenheit». Darin plädiert er für die Kraft der narrativen Fiktionen, die uns Einzelschicksale veranschaulichen und uns so helfen, uns imaginativ mit «dem Leben vieler

verschiedener Menschen vertraut zu machen» und diese mit der Wirklichkeit in Beziehung zu setzen. Fiktion ist dann nicht das «andere» – die reine Unterhaltung jenseits des fordernden Alltags –, sondern sie hat eine Wirklichkeitstransformierende Kraft. Sich vertraut zu machen, umfasst dabei mehr, als sich vorzustellen, in der Lage des anderen zu sein; es erfordert, sich den verkörperten Kontext des anderen zu vergegenwärtigen. Erzählungen, aber auch andere Kunstwerke wie Film, Kunst, Musik können uns mit ihren Geschichten, ihrem Stil, dem Ausdruck der Sprache, ihren Bildern und Metaphern, mit ihren Emotionen befreien von «Scheuklappen» und eingespielten Mustern. Genau das scheint jetzt gefragt, da viele gewohnte Praktiken hinfällig geworden sind, und das noch für eine Weile. Deshalb ist Kunst in all ihren Varianten auch nicht nur Attraktion, die schlicht jetzt wegfällt. Sie ist nötig für das menschliche Miteinander, weil sie es ermöglicht, uns in andere hineinzusetzen – laut Nussbaum gehört dies zu einer demokratischen Gesellschaft. Ob Streaming-Ersatzangebote dazu ausreichen, wird sich zeigen, aber sie sind immerhin etwas. Vielleicht ist jetzt die beste Zeit, neben all den täglichen Nachrichten auch die Fiktionen zu bemühen; uns in unserer Empathiefähigkeit im Sinne einer sensitiven Aufmerksamkeit auf das, was geschieht, und im Sinne eines aufgeschlossenen Perspektivenwechsels zu üben und den Blick zu öffnen für die massiven Herausforderungen dieser Krise, die alle treffen, aber jede und jeden individuell anders. Empathie fordert und fördert ein Umdenken. Und sie erleichtert, Verständnis und Solidarität zu entwickeln für die Leiden anderer, seien sie uns ähnlich oder unähnlich, nah oder fern. Sie ersetzt nicht den Respekt vor den anderen und ihrer Integrität. Sie ergänzt ihn. **DM**

LEKTÜRE

• Susanne Schmetkamp: **Theorien der Empathie. Zur Einführung.** Junius Verlag

SUSANNE SCHMETKAMP
ist Philosophin und forscht an der
Universität Freiburg zu Aufmerksamkeit,
Ästhetik und Empathie.
susanne.schmetkamp@icloud.com

17