

Bruce Perry & Maia Szalavitz

# Für die Liebe geboren

Warum Einfühlung und Empathie  
so wesentlich sind

Übersetzt von Christine Sadler



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Für Aaron, Celeste und Eliana Smith:  
Möge eure Empathie anderen ein Wegweiser sein  
und möge die Welt mit euch empathischer werden!*  
**Maia Szalavitz**

*Für meinen Vater, Duncan Richard Perry:  
Miyotehew.*  
**Bruce D. Perry**

© 2010 Maia Szalavitz and Bruce D. Perry.

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers, LLC

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*Born For Love – why empathy is essential - and endangered*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 gordon bussiek/photocase.com

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von medienengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-86781-066-1

# Inhalt

	Vorbemerkung der Autoren	7
	Einleitung	9
1	Der Himmel, das sind die anderen	17
2	Im Gesicht	39
3	Menschen vermissen	59
4	Intensive Welt	89
5	Lügen und ihre Folgen	115
6	Keine Gnade	141
7	Resilienz	169
8	Das Chamäleon	195
9	Wir gegen sie	221
10	Vor dem Fernseher kleben	241
11	Von Pavianen, britischen Staatsbeamten und den Oscars	265
12	Warm wie Island	295
13	Jetzt alle zusammen	327
	Epilog: Menschen und Programme	365
	Anhang	379
	Anmerkungen	385
	Über die Autoren	407
	Danksagungen	409

Wir sind alle für die Liebe geboren. Sie ist die Grundlage unserer Existenz und ihr einziger Zweck.

*Benjamin Disraeli (1804–1881),  
englischer Staatsmann und Premierminister*

Der Mensch ist Teil des Ganzen ... [aber] er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes. ... Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, das uns auf unsere persönlichen Wünsche und auf Zuneigung zu einigen uns am nächsten stehenden Menschen beschränkt. Unsere Aufgabe muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unseres Mitgefühls erweitern, sodass er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit umfasst.

*Albert Einstein*

## Vorbemerkung der Autoren

**E**s gibt viele Möglichkeiten, gemeinsam an einem Buch zu arbeiten. Manchmal ist es sinnvoll, ausschließlich aus der Sicht eines Autors zu schreiben – wie wir es bei unserem vorherigen Buch, *Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde: Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können – Aus der Praxis eines Kinderpsychiaters*, getan haben. Das Buch basierte auf Fällen aus Bruces beruflicher Praxis und zeichnete anhand dieser Geschichten seinen intellektuellen Weg als Kinderpsychiater nach.

Bei diesem Buch jedoch wollten wir es anders machen. *Für die Liebe geboren: Warum Einfühlung und Empathie so wesentlich sind* untersucht von uns beiden erlebte und entwickelte Geschichten und Gedanken. Das hieß, dass wir über Situationen schreiben mussten, in denen einer von uns anwesend war und der andere nicht. Hätten wir nur mit Bruces Stimme gesprochen, wäre es schwierig gewesen, Maias Berichte wiederzugeben – und hätten wir mit Maias Stimme gesprochen, wäre dasselbe Problem bei Bruces Fällen aufgetreten.

Folglich entschieden wir uns, als „wir“ zu schreiben und uns selbst in der dritten Person zu nennen, wenn nur einer von uns an der jeweiligen Geschichte beteiligt war. Auf diese Weise konnten wir Szenen genau und ausführlich beschreiben, ohne die Information auszulassen, wer wo war, und individuelle Gedanken und Vorstellungen übermitteln, während wir

gleichzeitig eine einheitliche Stimme behielten. Wir hoffen, dass dies eine für den Leser befriedigende Erzähllösung darstellt.

Wir möchten an dieser Stelle außerdem eine Bemerkung über den allgemeinen Charakter dieses Werkes hinzufügen. Im gesamten Buch versuchen wir bemerkenswerte, aus einer immensen Vielfalt an wissenschaftlichen Disziplinen stammende Forschung herauszudestillieren und zu beschreiben. Empathie ist ein wahrhaft universelles Thema. Als Folge davon mussten wir selektiv vorgehen und in manchen Fällen sogar allzu sehr vereinfachen. Wir hoffen, dass unsere Bemühung, Forschung zusammenzufassen, die primären Ergebnisse, Hauptschlussfolgerungen oder Kernprinzipien der wichtigen Arbeit anderer nicht verzerrt hat. Falls doch, bitten wir unsere Kollegen und Kolleginnen um Nachsicht. Wir hoffen, dass unsere Leser – welchen disziplinären Hintergrund auch immer sie mitbringen – dieses Buch in dem Geiste lesen, in dem es geschrieben wurde. Es ist gedacht als eine Exploration, als ein Aufruf zu größerem Gewahrsein, zu Gespräch und zu einer breiten Diskussion über die unserer Meinung nach grundlegende gegenseitige Abhängigkeit voneinander sowie die entscheidende Rolle, die menschliche Beziehungen in der Gesundheit von Gesellschaften spielen. Es ist nicht als ein letztes Wort gedacht, nur als der Beginn eines hoffentlich fruchtbaren und wahrhaft transdisziplinären Dialogs.

Schließlich eine Bemerkung zu Namen: Jene, die (bei ihrem ersten Auftauchen) mit einem Sternchen versehen sind, sind Pseudonyme, und einige identifizierende Details wurden zur Wahrung der Vertraulichkeit geändert. In anderen Fällen haben wir nur die wirklichen Vornamen von Personen verwendet – dies war die von ihnen bevorzugte Lösung, als sie uns höchst persönliche Information mitteilten. Alle anderen Namen blieben unverändert.

## Einleitung

**W**arum also sollte ich Anteil nehmen? Warum tragen Menschen überhaupt Sorge füreinander? Sind wir wirklich „für die Liebe geboren“? Darum geht es in diesem Buch: um die Empathie, die es uns ermöglicht, soziale Verbindungen herzustellen, und um die Macht menschlicher Beziehungen, zu heilen wie zu schaden.

In jüngster Zeit fand eine Explosion wissenschaftlicher Forschung zu diesem Thema statt, ergab sich eine unglaubliche Reihe an Ergebnissen, die zeigen, dass Empathie und die Zuwendung, die sie ermöglicht, einen essentiellen Teil der menschlichen Gesundheit darstellen. In der Tat liegt einer der Gründe dafür, warum Sie Anteil nehmen sollten – wie die Geschichten, die Sie hier lesen werden, illustrieren –, darin, dass Sie länger leben und glücklicher sein werden. Aber das ist nur der Anfang. Empathie bleibt sowohl ausgesprochen wichtig als auch stark missverstanden. Der Einfluss, den sie auf die Art und Weise hat, wie wir Verbindungen miteinander aufbauen, ist überall zu sehen, von der Kinderkrippe bis zur Bundesaufsicht der US-Banken. Und da die Technologie mit zunehmender Geschwindigkeit Veränderungen antreibt, wird das Verständnis der Basis dieser Verbindungen immer entscheidender.

Während wir hier schreiben, werden wir beide mit dem Klingeln der Blackberrys, mit Handymelodien und Facebook-Benachrichtigungen bombardiert. Wir nehmen an, dass sich etwas Wichtiges in der Art, wie

Menschen Umgang miteinander pflegen, verändert. Wir machen uns Sorgen, dass die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen oder empathisch zu sein, in Gefahr ist, dass es, wie ein berühmter Politiker es ausdrückte, in Amerika ein „Empathie-Defizit“ geben könnte.

Bruce ist seit Langem erstaunt über die Bandbreite an Empathiefähigkeit, die er bei seiner Arbeit als Kinderpsychiater sieht. Am einen Ende ist Ryan\*, den wir in Kapitel 6 kennenlernen werden, ein junger Mann aus einer hervorragenden Familie, auf dem besten Weg zum Studium an einer bedeutenden Universität – der ein entwicklungsbehindertes Mädchen vergewaltigte und prahlte, er hätte „ihr einen Gefallen getan“. Am anderen Ende ist Trinity, eine Frau, die Hunderten von in Pflege untergebrachten Kindern hilft – aber deren frühe Jahre durch Verlassenwerden und sogar Mord in ihrer Familie gekennzeichnet waren. Ihre Geschichte steht in Kapitel 7.

Die meisten von uns sind auf der Skala dazwischen angesiedelt, darunter Menschen wie Eugenia (Kapitel 3), die aus einem russischen Waisenhaus adoptiert wurde und in eine liebevolle Familie kam – aber feststellte, dass ihr gewisse Aspekte der emotionalen Verbindung nicht leichtfallen. Und Sam\* und sein Sohn Jonah\*, die beide Autismusspektrumstörungen haben, welche bei menschlichen Interaktionen eine andere Reihe von Problemen verursachen können (Kapitel 4). Im gesamten Buch werden wir Leute kennenlernen, deren Leben Bedingungen aufzeigen, die Empathie verstärken oder verringern können – und deren Geschichten uns helfen können, zu verstehen, wie diese eine menschliche Fähigkeit uns alle über Zeiten und Kulturen hinweg verbinden kann, jedoch auch durch ganz spezielle Situationen und Erfahrungen bedroht sein kann. Wir werden außerdem etwas über die modernste Wissenschaft lernen, die immer exakter zeigt, welche Bedeutung Empathie für die emotionale und körperliche Gesundheit hat.

Maia macht sich indessen schon lange aus persönlicheren Gründen Gedanken über Empathie. Als überempfindliches und dafür drangsaliertes Kind kämpfte sie sowohl mit dem starken Wunsch, Verbindungen aufzubauen, als auch mit extremer persönlicher Seelennot, die bewirkte, dass sie sich selbstsüchtig fühlte, wenn es ihr nicht gelang. Warum erscheint

es manchmal so schwer, Freundschaften und familiäre Beziehungen aufrechtzuerhalten? Was meinen Neurowissenschaftler, wenn sie sagen, dass wir einander brauchen, um die Gesundheit unserer Stresssysteme zu bewahren, wenn sie behaupten, dass unsere Körper in der Tat voneinander abhängig sind? Können Sie anderen gegenüber Empathie empfinden – gleichzeitig es aber nicht schaffen, auch empathisch zu handeln, weil ihr Schmerz Sie überwältigt?

Wir sind beide zudem besorgt wegen des harten Tons, der gegenwärtig in der amerikanischen Kultur herrscht: Das beginnt bei Aufrufen zur Legalisierung der Folter und geht bis hin zu ihrer tatsächlichen Ausübung, wie sie in Abu Ghraib und Guantanamo Bay aufgedeckt wurde, sowie zu „Folterpornos“ wie den Filmen der Reihe „Saw“. Außerdem gibt es Realityshows wie *Intervention*, *Celebrity Rehab* und *Brat Camp* sowie unablässige Aufmerksamkeit gegenüber Zusammenbrüchen von Berühmtheiten, wie dem von Britney Spears, wobei der Schmerz anderer Menschen als Unterhaltung präsentiert wird.

Gleichzeitig zeigt eine beunruhigende Reihe an Trends einen messbaren Rückgang an sozialer Verbindung in Amerika. Beispielsweise sagen 80 Prozent der Amerikaner, die einzigen Menschen, denen sie sich nah genug fühlten, um sich ihnen anzuvertrauen, seien Familienmitglieder. Ganze 25 Prozent geben an, dass sie überhaupt niemanden ins Vertrauen zögen, wenn es um ihre intimsten Geheimnisse geht.<sup>1</sup> Der Anteil Menschen ohne enge Freunde oder Familienangehörige verdreifachte sich zwischen 1985 und 2004. Unser Vertrauen zueinander – ein wichtiger Faktor bei allen Arten von Beziehungen, persönlichen und wirtschaftlichen – ist stark gesunken. 1960 stimmten 58 Prozent der Amerikaner der Vorstellung zu, dass „den meisten Menschen zu trauen ist“ – 2008 aber lag die Zahl nur noch bei 32 Prozent (und sie war schon 1998 auf 33 Prozent gefallen, lange vor Beginn der Wirtschaftskrise).<sup>2</sup>

Obwohl das soziale Netzwerken im Internet der letzte Schrei ist, geht es den Freundschaften und Beziehungen in der realen Welt offensichtlich nicht so gut. Was ist los? Können wir unser wachsendes Wissen über die Neurobiologie des Soziallebens nutzen, um dieses zu verstehen und dazu beizutragen, das Sozialgefüge neu zu weben? Dieses Buch ist unsere

gemeinsame Reise auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen – und alles beginnt mit dem Verständnis der Art und Weise, wie unsere Gehirne uns miteinander verbinden.

Dies ist von grundlegender Bedeutung, weil wir unser Leben in Beziehungen leben. Schüchtern oder kontaktfreudig, reich oder arm, berühmt oder unbekannt – wer immer wir sind, ohne Verbindung sind wir leer. Unsere Interaktionen sind vom Summen eines Rhythmus erfüllt. Vom Augenblick der Empfängnis bis zum Ende des Lebens führt jeder von uns einen einzigartigen Tanz der Verbindung aus. Die Themen und Schritte sind der gesamten Menschheit gemeinsam. Lediglich in Details und Ausschmückungen variieren sie je nach Kultur, Rasse, Geschlecht und Zeit in der Geschichte. Aber sie werden unweigerlich durch die Menschen um uns herum geprägt.

Es liegt in unserer Natur, für andere zu sorgen und umsorgt zu werden. Jedoch erfolgt die Entwicklung dieser Fähigkeiten – worauf die blutige Geschichte unserer Spezies hinweist – nicht automatisch. Nicht jedem wird Empathie zuteil. Und bestimmte spezielle Erfahrungen, bestimmte besondere Handlungen vonseiten derer, die den Kindern am nächsten stehen, sind erforderlich, damit sich bei ihnen Empathie entwickeln kann. Obwohl die Amerikaner besonders gerne ihre Unabhängigkeit bekunden, entstehen unsere Gesundheit, Kreativität, Produktivität und Menschlichkeit doch aus unserer gegenseitigen Abhängigkeit, aus unserer Geschichte der Beziehungen.

Diese gegenseitige Abhängigkeit ist ein zwangsläufiges Produkt unserer Biologie. Um das Überleben der nackten, krallenlosen und nicht gerade scharfzahnigen menschlichen Spezies zu sichern, mussten wir in der Lage sein, kooperative Gruppen zu bilden – kleine Clans, um zu jagen, zu sammeln und uns gemeinsam gegenseitig vor dem Hungertod, vor Raubtieren und, leider, anderen menschlichen Stämmen zu schützen. Um uns fortzupflanzen und unsere verletzlichen Säuglinge am Leben zu erhalten, brauchten wir einander. Die daraus resultierende Fähigkeit, die Absichten anderer Menschen zu erraten und Anteil an ihrer Not zu nehmen – empathisch zu sein – half uns, zu einer der erfolgreichsten Spezies der Welt zu werden, der einzigen mit dem Vermögen, ihre eigene Umwelt

zu kontrollieren. Ohne die Fähigkeit, lohnende, fürsorgliche und fortdauernde Beziehungen zu bilden, hätte die Menschheit nicht fortbestanden und kann sie nicht weiter bestehen. Wir überleben, weil wir lieben können. Und wir lieben, weil wir empathisch sein können – das heißt, uns in die Lage einer anderen Person versetzen und Anteil daran nehmen, wie es sich dort anfühlt.

Mary Gordon, die Gründerin von Roots of Empathy („Wurzeln der Empathie“), einem Programm für Kinder, das wir im ersten Kapitel betrachten werden, sagt gerne: „Empathie lässt sich nicht beibringen, aber sie lässt sich einfangen“ – einfangen wie ein Schnupfen. In diesem Buch geht es darum, warum wir eine Empathie-Epidemie brauchen. Empathie liegt nahezu allem zugrunde, was dafür sorgt, dass eine Gesellschaft funktioniert – wie Vertrauen, Altruismus, Zusammenarbeit, Liebe, Barmherzigkeit. Das Fehlen von Empathie ist ein Kernstück der meisten sozialen Probleme – Verbrechen, Gewalt, Krieg, Rassismus, Kindesmisshandlung und Ungerechtigkeit, um nur einige zu nennen. Schwierigkeiten mit Empathie oder falsche Wahrnehmungen der Gefühle anderer verursachen auch Probleme in der Kommunikation, in Beziehungen und bei der Arbeit und sind Schlüsselemente vieler psychiatrischer und neurologischer Leiden wie Autismus, Depression und antisozialer Persönlichkeitsstörung.

Durch das Verstehen und Erhöhen nur dieser einen Fähigkeit des menschlichen Gehirns kann sozialer Veränderung in enormem Umfang Vorschub geleistet werden. Ein Unterlassen des Verstehens und Kultivierens von Empathie hingegen könnte zu einer Gesellschaft führen, in der niemand leben wollte – zu einem kalten, brutalen, chaotischen und furchterregenden Krieg aller gegen alle. Diese zerstörerische Art von Kultur ist in der Geschichte der Menschheit wiederholt in verschiedenen Zeiten und an unterschiedlichen Orten aufgetaucht und herrscht noch immer in einigen Teilen der Welt. Und es ist eine Kultur, die wir ungewollt in ganz Amerika entwickeln könnten, wenn wir gegenwärtige Trends in Sachen Kindererziehung, Bildung, wirtschaftliche Ungleichheit und Grundwerte nicht angehen.

Was also genau ist Empathie und warum spielt sie eine so große Rolle? Wie entwickelt sie sich – oder entwickelt sich nicht? Woher kommt die

Empathie in einer Welt der „selbstsüchtigen“ Gene und des Überlebenswettbewerbs? Wie hat sie sich im Laufe der Geschichte verändert – und welche Bedingungen ermöglichen ihr Aufblühen oder lassen sie verkümmern? Was können wir tun, um mehr von ihr zu erhalten? Dies sind einige der Fragen, die uns verfolgt haben: in Bruce's Fall bei seiner Arbeit als Kinderpsychiater und Neurowissenschaftler und in Maias Fall in ihrem Beruf als Wissenschafts- und Investigativjournalistin.

Wir sind in der Tat für die Liebe geboren. Aber bei der Geburt lieben wir noch nicht vollständig. Im Säuglingsalter ist das Gehirn formbarer – und verletzbarer – als zu irgendeinem anderen Zeitpunkt außerhalb des Mutterleibs. Die Gaben unserer Biologie sind ein Potential, keine Garantie. Wie so viele andere bei der Geburt vorhandene menschliche Potentiale benötigen Empathie und Liebe spezielle Erfahrungen, um sich zu entwickeln. Genau, wie Mozart niemals ein musikalisches Genie hätte werden können, hätte sein Vater nicht für Unterricht und Instrumente gesorgt – und Michael Jordan nicht der hervorragende Sportler geworden wäre, der er gewesen ist, hätte er keinen Zugang zu Basketballkörben, Bällen und Spielfeldern gehabt –, genauso lernen Babys ohne spezielle frühe Erfahrungen nicht, Anteil zu nehmen und Verbindungen aufzubauen. Unterschiede im Zeitpunkt, in der Natur und im Muster dieser Erfahrungen haben Einfluss darauf, wie sich die Beziehungsfähigkeiten bei einem Individuum entwickeln. Diese Unterschiede legen sogar mit fest, welche unserer Gene aktiviert werden und welche niemals ihr Potential offenbaren werden – zum Guten oder zum Schlechten.

Die Menschen haben den größten Teil der letzten 150.000 Jahre in mehrere Generationen und mehrere Familien umfassenden Gruppen gelebt. Diese relativ kleinen Stämme zeichneten sich durch reichhaltige menschliche Interaktionen aus, die in den entwickelten westlichen Gesellschaften nicht gleichermaßen vorhanden sind. In diesen Clans betrug das Verhältnis von erwachsenen Personen zu kleinen Kindern ungefähr 4:1. Das heißt, auf jedes kleine Individuum gab es vier betreuende. Väter, Schwestern, Onkel, ältere Cousins und Cousinen, Tanten und andere Verwandte umgaben die Kinder – und alle von ihnen konnten erziehen, disziplinieren,

umsorgen und bereichern. Zwei Eltern, viele Betreuer. Diese angereicherte soziale Umgebung ist es, was unser Gehirn erwartet.

In der modernen Zeit jedoch ist das Beziehungsmilieu zusammengebrochen. 1850 umfasste ein durchschnittlicher Haushalt im Westen sechs Personen – heute sind es drei oder weniger.<sup>3</sup> Ein komplettes Viertel der Amerikaner lebt ganz alleine. Stundenlanges Fernsehen, in den Klassenzimmern ein Lehrer-Schüler-Verhältnis von 1:30, mobile Familien, kurzlebige Gemeinschaften, Kernfamilien, zerbrochene Familien – all das hat zu einer Reduzierung der Zahl und der Qualität der Beziehungen beigetragen, die kleinen Kindern in dem Alter, in dem ihre Beziehungsbedürfnisse am größten sind, zur Verfügung stehen. Ja, wir betrachten jetzt ein Verhältnis von einer Krippenerzieherin zu fünf Kindern als angemessen! Das ist ein Zwanzigstel des Beziehungsreichtums in einer „natürlichen“ Jäger-und-Sammler-Umgebung.

Wie verändert dies die Verbindungen, die wir miteinander haben? Welches sind die Auswirkungen auf das Vermögen unserer Kultur, Anteil zu nehmen? Bieten wir unseren Kindern, auch wenn sie für die Liebe geboren sind, was sie brauchen, um dieses Potential vollständig zu entfesseln?



## Kapitel 1

# Der Himmel, das sind die anderen

**I**n einer hellen, luftdurchfluteten Bücherei der West Hill Public School in Toronto sitzt eine Klasse aus siebzehn Sechstklässlern auf dem Boden um eine große grüne Decke herum und schnippt mit den Fingern. Ein zartgliedriges Mädchen trägt ein himmelblaues Kopftuch und ein dazu passendes Oberteil; ein anderes hat Dutzende langer, dünner, mit lavendelfarbenen Fäden durchwebter Zöpfe in ihrem dunklen Haar. Alle Kinder wirken beschäftigt, konzentriert.

Auch wenn diese Bildungsanstalt nicht dem Stereotyp einer durch Gewaltbereitschaft gekennzeichneten, chaotischen Einrichtung entspricht, ist sie gleichwohl eine staatliche Schule in einem innerstädtischen Armenviertel. Die Elf- und Zwölfjährigen kommen aus der ganzen Welt; diese Gegend von Toronto ist ein Magnet für Einwanderer. Die Klasse von Shannon Keating umfasst Kinder der Cree-Ureinwohner, Afro-Kanadier, ein Mädchen aus dem Irak, ein anderes aus Afghanistan, einen Jungen aus dem Kongo und jeweils ein Kind aus Polen und Guyana. Typischerweise werden viele von ihnen vor Ende des Schuljahres aus der Übergangsbehausung, die sie derzeit bewohnen, ausziehen. Ein beträchtlicher Teil der Schüler der West Hill School hat Zeit in Obdachlosenheimen verbracht.

Aber in der Bücherei mit ihrer sonnigen Fensterwand wirken die im Kreis um die Decke herum sitzenden Kinder sicher und geborgen. Selbst die Jungen sind aufmerksam – fasziniert von einem Baby mit lohfarbenem

Haar und braunen Augen namens Sophia, das am Tag nach diesem Unterricht sechs Monate alt sein wird. Sophia sitzt dort mit ihrer Mutter, Mary, und blickt ruhig die Sechstklässler an, die sie aufmerksam beobachten.

Das Schnippen wird stärker, als Sophia auf ein Kissen platziert wird, das es ihr ermöglicht, auf dem Bauch zu liegen, aber weiterhin die Kinder um sie herum zu sehen. Jedes Fingerschnippen repräsentiert eine sich formende Synapse – die Kinder haben gelernt, dass Sophias Gehirn jetzt schneller wächst, als es jemals wieder der Fall sein wird. Ihnen wurde beigebracht, Sophia genau zu beobachten, und sie sind fasziniert davon, wie viel sie einfach dadurch, dass sie ganz genau aufpassen, von dem wahrnehmen können, was sie will und wie sie sich fühlt.

Nachdem die Klasse Sophia etwa zwanzig Minuten lang verschiedene Spielsachen präsentiert und ihre Reaktionen gesehen hat, merken die Schüler, dass Sophias Stimmung sich verändert hat. Sie fängt an, sich die Augen zu reiben und sich zu kratzen. „Vielleicht ist sie müde“, meint ein Kind. Mary hebt sie hoch. Das Thema der heutigen Unterrichtsstunde war zwar „Weinen“, doch sind sie dem wahrscheinlich dadurch, dass sie so sorgfältig auf die von Sophia ausgesendeten Signale geachtet haben, zuvorgekommen.

Ein kanadisches Ureinwohnermädchen von den Cree, in Braun- und Schwarztönen gekleidet, ist neu in der Klasse. Dies ist ihr erster Tag an der West Hill School. Nach dem Besuch von Sophia ist sie schüchtern und zaghaft, scheinbar verwirrt. Zwei Mädchen in der Nähe unterhalten sich. Die eine sagt zu ihrer Freundin: „Es wäre empathisch, ihr zu helfen.“ Also tun sie dies und erklären ihr, dass sie gerade im Rahmen eines Programms mit dem Namen Roots of Empathy ein Baby beobachtet haben.

Wenn wir alle für die Liebe geboren sind, kam Mary Gordon, die Begründerin von Roots of Empathy, auf einem der fruchtbarsten Böden zur Welt, den man sich vorstellen kann. Sie wuchs in Neufundland auf, in einem Mehrgenerationenhaushalt, dem ihre drei Brüder und eine Schwester, ihre beiden Großmütter und ein geistig behinderter Onkel angehörten. Ihre Eltern nahmen zudem häufig „Heimatlose“ auf. Unverheiratete Frauen, die schwanger geworden waren, lebten während ihrer Schwangerschaft bei ihnen, gerade aus dem Gefängnis entlassene Männer kamen allabendlich

für eine kostenlose Mahlzeit. Gordons Vater diente irgendwann als kanadischer Arbeitsminister, und ihre Mutter war Künstlerin. Die katholische Familie engagierte sich stark für soziale Gerechtigkeit. Am Abendbrotstisch galt die Regel, dass die Unterhaltung sich auf Ideen zu konzentrieren hatte – Literatur, Politik, Religion, Philosophie –, nicht auf Klatsch oder banale Ereignisse. Aber dies erzeugte keinen Missmut oder Groll: Am Tisch erschallte Gelächter und es waren lebhaft Diskussionen zu hören.

Die kleine Mary kam häufig mit, wenn ihre Mutter die Armen besuchte, ihnen Lebensmittel, Kleidung oder Kohle zum Beheizen ihrer Häuser brachte, die oft dunkel, feucht und kalt waren. Wenn Mary ein Gesicht zog – und zum Beispiel fragte, warum eine Frau in ihrer Badewanne ihre Kohle aufbewahrte, statt sie dafür zu nutzen, sich selber und ihre Kinder zu waschen –, sprach ihre Mutter immer erst später mit ihr darüber. „Meine Mutter würde niemals jemanden in Verlegenheit bringen, also brachte sie auch mich als Kind nicht in Verlegenheit. Sie sah die Würde in jedem Menschen. Im Auto sagte sie: ‚Du hast die Frau beurteilt, als du dieses Gesicht gezogen hast.‘ Sie sagte: ‚Sie hat die besten Entscheidungen getroffen, die sie angesichts der Herausforderungen, vor denen sie steht, treffen konnte. Und du kennst ihre Herausforderungen nicht.‘“

An manchen Wochenenden fuhr Mary mit ihrem Vater die Kranken im Krankenhaus besuchen, denen sie häufig vorlasen. Hier wiederum gab ihr Vater acht, nicht diejenigen in Verlegenheit zu bringen, die des Lesens unkundig waren: Immer fragte er den Mann, den sie gerade besuchten, ob er Bücher haben wolle und ob er es gerne hätte, dass sie sich zu ihm setzen und mit ihm lesen. Und auch wenn all diese wohlthätige Arbeit sich möglicherweise nach Trostlosigkeit oder Selbstaufopferung anhört, erfüllte Gordons Familie sie doch mit Freude und Humor, weshalb die Kinder sie auch genau so wahrnahmen. Die Besuche waren angenehme soziale Erfahrungen – sie mochten es, Mom oder Dad irgendwohin zu begleiten; es machte Spaß, war keine langweilige Pflicht. Gordon fügt hinzu: „Meine Verwandten waren alle große Geschichtenerzähler. [Und ich lernte, dass] Literatur die Tür zu Gefühlen und Perspektivenübernahme öffnet. Sie ist eine Einladung, in jemandes anderen Haut zu stecken. Ich glaube an die Macht der Literatur, uns in unserer Menschlichkeit zu erhöhen und miteinander zu verbinden.“

Gordon, mittlerweile einundsechzig, sieht mindestens zwanzig Jahre jünger aus und bringt ihrer Arbeit einen Enthusiasmus entgegen, der Zuwendung eindeutig mit Vergnügen verbindet. Mit einem freundlichen, offenen Gesicht, einem strahlenden Lächeln und welligem, rötlich blondem Haar gehört sie zu der Sorte Mensch, die einen dazu überreden können, etwas Schwieriges zu tun, indem sie es leicht aussehen lassen. Sie ist herzlich und lustig und lässt das Empfinden von Mitgefühl nicht nur wie das Richtige, sondern wie das Einzige erscheinen, das es zu tun gilt.

Obwohl sie und ihre Schwester früher jeden Abend beteten, Gott möge sie nicht dazu aufrufen, Nonne, Krankenschwester oder Lehrerin zu werden, führen alle fünf Kinder der Familie irgendwie die Mission ihrer Eltern fort. Ihre Schwester leitet einen Kinderchor, der auf den Weltfrieden hinarbeitet, und wurde für ihre Arbeit in das kanadische Äquivalent des Ritterstands erhoben; ein Bruder ist der renommierte Autor und Journalist Gwynne Dyer.

Gordon begann ihre Arbeit im Bereich der Kleinkindpädagogik als Vorschullehrerin. „Ich konnte es nicht glauben. Einige dieser kleinen Kinder waren schon in dem Alter so gestört, man hätte sich nicht vorstellen können, dass sie so traurig sein konnten. Die Leute nannten sie immer ‚böse‘. Ich dachte: Was für eine Bezeichnung, die man einem kleinen Kind da gibt. Jedes Mal, wenn sie ‚böse‘ sagten, sagte ich ‚traurig‘. Ich beschloss in jener ersten Woche, dass dies nicht das Nützlichste war, was man tun konnte.“ Sie wusste, dass sie die Familien früher erreichen musste.

Roots of Empathy baut auf Gordons Beobachtungen der Art und Weise auf, wie Menschen auf Babys reagieren, sowie auf dem, was sie zu Hause gelernt hat. 1981 errichtete sie das erste von vielen schulbasierten Elternzentren, die mittlerweile international zu einem Modell für die Arbeit mit Eltern im Teenageralter geworden sind. Sie pflegte sich ein Baby auszuleihen, um es zu tragen, wenn sie Eltern zur Teilnahme anwarb. Auf Menschen mit Babys geht man leichter zu; Babys öffnen Gesprächstüren. „Wenn wir kleine Babys als Lehrer nutzen, beobachten wir nicht nur die Babys“, sagt Gordon. „Wir beobachten das Baby zusammen mit der Mutter oder dem Vater. Ich glaube, dass erfolgreiche Menschen Empathie dadurch entwickeln, dass sie Empathie empfangen oder Zeuge von Empathie werden.“

Es hat mittlerweile neun unabhängige Beurteilungen des Programms Roots of Empathy gegeben, einschließlich zweier randomisierter kontrollierter Studien. Diese stellten eine bedeutende Abnahme von Mobbing und Aggression fest und eine Zunahme von „prosozialem“ Verhalten, einschließlich einer größeren Bereitschaft, zu teilen und zu helfen, und der Inklusion von Kindern, die zuvor gemobbt oder gemieden wurden. Eine Studie stellte sogar ein erhöhtes Leseverstehen fest. Die Gesamtwirkungen waren zudem beständig. Drei Jahre später waren sie immer noch messbar. Weltweit nutzen heute mehr als 2.800 Schulen das Programm, größtenteils in Kanada, aber auch in Neuseeland, im Vereinigten Königreich, in Seattle im US-Bundesstaat Washington und in Bremen. In Kanada nahmen alleine im Schuljahr 2008/09 über 56.000 Kinder daran teil. Gordon ist gebeten worden, Roots of Empathy an die staatlichen Schulen von New York City zu bringen, wird dies aber nicht vorantreiben, bevor sie sichergehen kann, dass das Programm dort wirklich exakt wiedergegeben wird.<sup>1</sup>

Die Macht des Babys ist bei den Sechstklässlern klar erkennbar. Wenn Sophia sie anlächelt, brechen selbst die coolsten Jungen der Klasse in breites Grinsen aus. Diese Reaktion erfolgt automatisch: Sofern nicht in der Entwicklung etwas schiefgelaufen ist, fühlen wir alle beim Lächeln eines Babys eine Regung der Freude. Und sie ist angepasst. Erzeugten Babys bei ihren älteren Betreuungspersonen nicht irgendeine Art von Vergnügen, würden sie ganz einfach nicht durchkommen. Säuglinge sind anstrengende Wesen, häufig stinkend, quengelig, laut und lästig. Etwas muss dafür sorgen, dass die Eltern sie weiterhin trösten, füttern, wärmen und schützen. Sie müssen eine „Belohnung“ dafür bekommen, dass sie die Bedürfnisse des Säuglings befriedigen.

Niedlichkeit an sich ist einer der Tricks der Natur, die uns dazu bringen sollen, für unseren Nachwuchs zu sorgen: Die „Ohhhhhh“-Reaktion, die wir gegenüber kleinen, verletzlich aussehenden Geschöpfen mit großen Augen haben, ist eine weitere Weise, wie Babys uns dazu verführen, sie zu umsorgen. Denken Sie daran, wie Sie sich fühlen, wenn Sie einen süßen Hundewelpen oder ein flauschiges Kätzchen sehen: Der Impuls geht dahin, gütig und beschützend zu sein. Dies ist eine einzigartige Emotion, eine,

für die es in der englischen wie in der deutschen Sprache wenige Wörter gibt und die bis vor Kurzem in der Wissenschaft kaum Berücksichtigung fand. Und es ist kein Zufall, dass das Lächeln einer der ersten Entwicklungsmeilensteine ist, den ein Baby erreicht, normalerweise im Alter von vier bis sechs Wochen, genau dann, wenn die harte Realität des Elterndaseins ins Bewusstsein zu dringen beginnt.

Mag Niedlichkeit auch platt oder dumm scheinen, herrscht doch kein Zweifel daran, dass sie anziehend wirkt, insbesondere auf weibliche Personen. Werbeagenturen und Hersteller (und Haustiere!) machen sich diese im Zuge der Evolution entstandene Reaktion des Sorgenwollens schon lange zunutze, um unsere Aufmerksamkeit zu fesseln, weil sie so mächtig ist. Für Biologen ist es keine Überraschung, dass das Internet von reizend hilflosen Kätzchen und unbeholfenen, knuddeligen Hundewelpen überschwemmt wird. Ganz zu schweigen von der mit Sicherheit größten Sammlung an Babybildern und -videos, die es jemals auf der Welt gegeben hat.

Was aber geschieht im Kopf der kleinen Sophia, wenn sie lächelt? Schon Augenblicke nach der Geburt können Babys einige Gesichtsausdrücke nachahmen: Strecken Sie etwa Ihre Zunge heraus, folgen sie Ihrem Beispiel. Diese Fähigkeit ist eines der ersten sichtbaren Zeichen von Empathie. Eine weitere rudimentäre Form von Empathie ist die ansteckende Wirkung, die Weinen unter Neugeborenen hat: Gerade zur Welt gekommene Babys wiederholen und verstärken gegenseitig ihre Schreie, unfähig, die Seelennot anderer von ihrer eigenen zu unterscheiden.

Auch wenn wir von „nachäffen“ sprechen, wenn wir einander nachahmen, ist das Vermögen, die Ausdrücke anderer zurückzuspiegeln, doch tatsächlich eine sehr hoch entwickelte neuronale Fähigkeit. Obwohl einige Tiere „Nachmacher“ sind, können selbst nichtmenschliche Primaten Handlungen nicht mit der dem Menschen eigenen Präzision und Flexibilität nachahmen. Gleichwohl ist dieses elementare Spiegeln das Können, auf dem unsere Fähigkeit ruht, die Welt durch die Augen anderer zu sehen – mit anderen Worten, empathisch zu sein.

Das Wesen der Empathie ist die Fähigkeit, sich in jemandes anderen Lage zu versetzen, zu fühlen, wie es da ist, und sich um Verbesserung zu bemühen, falls es wehtut. Das Wort selber ist die Eindeutschung des erst

im frühen 19. Jahrhundert in den USA erschaffenen Wortes „Empathy“ – einer Übersetzung des deutschen Begriffs „Einfühlung“. Mitgefühl – mit dem Empathie häufig verwechselt wird – vermittelt in etwa dieselbe Idee und trug ehemals die Bedeutung, die heute der Empathie zugeschrieben wird. Doch wie das Wort besagt, geht es um „Mitfühlen“ im Gegensatz zu „Einfühlen“ – und hier ergibt sich im modernen Denken ein subtiler, aber wichtiger Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl.

Wenn Sie sich in jemanden einfühlen, versuchen Sie, die Welt aus seiner oder ihrer Perspektive zu sehen und zu fühlen. Ihre hauptsächlichsten Gefühle stehen mehr im Zusammenhang mit der Situation der anderen Person als mit Ihrer eigenen. Wenn Sie hingegen mitfühlen, verstehen Sie zwar, was andere durchmachen, fühlen es aber nicht unbedingt gerade selber, obgleich Sie sich trotzdem bewegen fühlen können, zu helfen. Mitleid – oder das Bedauern eines anderen Menschen – fängt in ähnlicher Weise diese Idee ein, dass Sie jemandes anderen Schmerz erkennen, ohne gleichzeitig selber ein Gefühl davon zu empfinden. Mit Empathie hingegen fühlen Sie den Schmerz der anderen Person. Sie leiden mit ihr mit, bemitleiden sie nicht einfach nur.

In den kommenden Kapiteln werden wir uns die exakte oder harte Wissenschaft dieses weichen Gefühls ansehen, die für Empathie notwendigen Komponenten untersuchen sowie beleuchten, auf welche Art ihr ordnungsgemäßes Funktionieren bei verschiedenen Störungen und in unterschiedlichen Situationen fehlschlagen kann. Wir werden erkunden, warum Empathie sich ausschließlich unter bestimmten speziellen Bedingungen entwickelt – und was passiert, wenn ein Baby oder eine Gesellschaft diese nicht erlebt. Wir werden ebenfalls betrachten, wie zu viel mit Empathie zusammenhängende Pein unter bestimmten Umständen genauso problematisch sein kann wie zu wenig – und uns soziale Einflüsse ansehen, die Auswirkung auf das Ausdrücken von Empathie haben. Um dorthin zu gelangen, müssen wir als Erstes ein wenig über das Gehirn und das Stressreaktionssystem Bescheid wissen sowie darüber, wie menschlicher Kontakt Stress lindern oder produzieren kann.

Lassen Sie uns als Erstes untersuchen, wo die Empathie ihren Ursprung hat und wie die Fähigkeit, sich in die Gedanken eines anderen zu versetzen,

sich bei Babys wie Sophia entwickelt. Empathie ist tief in unserer Biologie verwurzelt. Die Etablierung der Fähigkeit, andere zu verstehen, beginnt mit einer der elementarsten, selbst von den primitivsten einzelligen Organismen beherrschten Anlage. Dieses ist die Fähigkeit, sich selbst von anderen zu unterscheiden, deinesgleichen von meinesgleichen. Selbst Bakterien können die Gegenwart anderer in ihrer Spezies wahrnehmen – und, was beeindruckender ist, einige können auf Organismen ihrer Art in bestimmten Situationen kooperativ reagieren.

Diese Ur-Unterscheidung zwischen sich selbst und anderen ergab sich aus einer der wichtigsten Herausforderungen, der sich Lebewesen gegenübersehen: Um ein erfolgreiches Tier zu sein, muss man überleben und sich fortpflanzen. Man muss in der Lage sein, zu wissen, wo man selber endet und wo andere beginnen. Was das bloße Überleben betrifft, ist es natürlich entscheidend zu wissen, was einen wahrscheinlich fressen wird, was ein Teil von einem selber ist und was aussieht wie ein Teil von einem selber, aber tatsächlich eine Krankheit ist.

Das Immunsystem ist das eindeutigste Beispiel für einen Mechanismus, der diese Unterscheidungen macht: Seine Zellen sind darauf ausgelegt, sich selbst von anderem zu unterscheiden und „anderes“ zu töten, wenn es aufgespürt wird. Dies kann bei Autoimmunerkrankungen wie der Multiplen Sklerose, bei der das Immunsystem die eigenen Nervenzellen fälschlich für angreifende kranke Zellen hält und attackiert, entsetzlich schiefgehen. Die meiste Zeit aber schützen uns unsere Immunzellen und töten eindringende Mikroorganismen. Sie halten uns getrennt, selbst wenn wir verbunden sind.

Außerhalb des Immunsystems müssen unsere Sinne ebenfalls Freunde und Feinde erkennen. Und im elementarsten biologischen Sinne sind mit größter Wahrscheinlichkeit die Wesen unsere Freunde, mit denen wir die meisten Gene teilen: unsere Familie, insbesondere unsere Mutter, unser Vater und unsere Vollgeschwister (Sie teilen ungefähr die Hälfte Ihrer Gene mit einem jeden solcher Verwandten „ersten Grades“, es sei denn, Sie sind ein eineiiger Zwilling, dann teilen Sie hundert Prozent Ihrer Gene mit Ihrem Zwilling). Wir sind dazu geneigt, uns gütig (*kind*) gegen Verwandte zu zeigen, weil unsere Gene auch in ihnen leben – ihr Überleben

repräsentiert unsere genetische Unsterblichkeit. Ein Evolutionsbiologe scherzte, er würde sein Leben für „zwei Brüder oder acht Cousins“ geben – beide Gruppen würden statistisch gesehen hundert Prozent seiner Gene repräsentieren.

Diese genetische Bevorzugung bringt die Samen der Empathie hervor. Jedoch können diese auf kargem Boden keimen. Empathie verlangt Erfahrung. Auch wenn wir genetisch prädisponiert sind, uns um andere zu kümmern, erfordert die Entwicklung von Empathie doch einen lebenslangen Prozess der zwischenmenschlichen Interaktion. Bei unseren liebevollen Verbindungen haben mächtige genetische Einflüsse Wirkung auf alle unsere biologischen Systeme und durchdringen selbst die komplexeste menschliche Fähigkeit – die Sprache. Das Stammwort des englischen Wortes *kind* ist *kin* (Verwandtschaft, Sippe), und das Wort *kind* selber hat eine doppelte Bedeutung: „ähnlich sein“ und „auf fürsorgliche und liebevolle Weise handeln“.

Darüber hinaus entwickeln sich die Wurzeln der Empathie gleich von Anfang an aus dem Substrat unserer Stressreaktionssysteme. Wir können dies sehen, während wir Mary und Sophia beobachten: Die aufmerksame Zuwendung, die eine Mutter ihrem Kind entgegenbringt, prägt nicht nur die Gehirnsysteme, die am Formen und Aufrechterhalten von Beziehungen beteiligt sind, sondern auch die Fähigkeit des Babys, sich „selbst zu regulieren“, sich selbst und seine Reaktionen auf Gefühle, Gedanken und Erfahrungen zu kontrollieren. Ist jedoch eine Erfahrung neu oder unbekannt, wird sie zunächst als „Stressor“ oder als eine Stressquelle wahrgenommen. Als Sophia zum ersten Mal in der sechsten Klasse zu Besuch ist, schaut sie wachsam ihre Mutter an und achtet auf Zeichen, die ihr sagen, dass es sicher ist, mit den anderen Kindern zu interagieren.

Die Fähigkeit, auf Stress zu reagieren – und diese Stressreaktion flexibel zu kontrollieren –, ist für das Überleben entscheidend. Unser Gehirn besitzt ein weitverzweigtes Netzwerk an Systemen, die sowohl Input von der äußeren Welt der Sinne als auch von der inneren Welt des Körpers erhalten. Dieses Stressreaktionsnetzwerk überprüft diese Informationsquellen kontinuierlich auf potentielle Bedrohungen oder Bedarf an Ressourcen hin. Zum Beispiel hat es interne Rezeptoren, die melden, ob der

Blutzuckerspiegel niedrig ist; falls ja, beginnen wir Hunger zu verspüren. Es empfängt Information von den Augen: Entdecken wir einen Fremden mit einer Waffe, verspüren wir Furcht, und das Adrenalin beginnt durch unsere Adern zu pumpen, um uns auf „Kampf oder Flucht“ vorzubereiten. Wir sind auf diese Stressreaktionssysteme angewiesen, um uns selber bestmöglich vor so vielen Arten von Gefahr wie möglich zu schützen.

Als Erwachsene können wir diese Systeme normalerweise selber regulieren. Auch wenn wir weiterhin immer zumindest ein wenig sozialen Kontakt brauchen, um ein gesundes Leben zu führen, können wir mit einfachem Stress alleine fertig werden. Wenn wir Hunger haben, besorgen wir uns etwas zu essen; wenn wir in physischer Gefahr sind, fliehen wir, verstecken uns oder setzen uns zur Wehr. Wir können lernen zu meditieren, können unsere Atmung kontrollieren oder joggen. Ein Säugling wie Sophia aber kann noch nichts von all dem tun. Sophia ist darauf angewiesen, dass Mary sie füttert, wenn sie hungrig ist, und sie beschützt, wenn sie bedroht ist. Mary ist Sophias externer Stressregulator. Es ist diese erste Schlüsselbeziehung – Mutter und Kind –, welche die neuronalen Systeme der Stressreaktion dahingehend prägt, dass sie Selbstregulation ermöglichen. Und sie tut dies deshalb, weil die Gehirnregionen, die an Beziehungen beteiligt sind, diejenigen sind, welche die Stressreaktion modulieren und Empathie ermöglichen. Diese Systeme sind voneinander abhängig. Sie entwickeln sich gemeinsam. Dies ist ein Schlüssel zu menschlicher Verbindung.

Folglich können Probleme bei der Entwicklung des Stressreaktionssystems jedoch die Entwicklung des sozialen und emotionalen Funktionierens störend beeinflussen – und umgekehrt. Die Fähigkeit des Gehirns, sich mit Erfahrung zu verändern, beeinflusst die Art und Weise, wie der Säugling die Welt wahrnimmt und auf sie reagiert. Die frühesten, grundlegendsten Erfahrungen, die das Gehirn prägen, sind diese Interaktionen eines Babys mit seiner Hauptbezugsperson. Sie dienen als „Schablone“, nach der zukünftige Reaktionen auf menschlichen Kontakt geformt werden.

Dies ist ein Grund, warum Empathie von so großer Bedeutung ist: Vom Beginn des Lebens an brauchen wir andere dafür, uns dabei zu helfen, mit Stress fertig zu werden. Unser Gehirn benötigt soziale Erfahrung,

um sich richtig zu entwickeln: Wir beeinflussen gegenseitig unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen, auf eine sehr reale, sehr messbare Art. Diese Verbindungen sind in die Architektur unseres Nervensystems geschrieben. Wenn Menschen sich gütig gegen uns zeigen, ist unsere Gesundheit normalerweise gut – aber wir können, wie wir sehen werden, in der Tat an Zurückweisung und Isolation sterben. Die Tatsache, dass Stress durch soziale Systeme reguliert wird, hat gewaltige Auswirkungen auf alles von Medizin über Politik bis zu Handel und Wirtschaft – und diese Auswirkungen machen Empathie für das Überleben der Menschheit unerlässlich. Da Menschen eine soziale Spezies sind, ist dieser spezielle Mutter-Kind-Tanz nur der erste von vielen – aber er ist das Modell, das den Rest der Beziehungsmaschine in Gang setzt.

Und wie die Kinder an der Grundschule West Hill beobachten, ist das, was zwischen Mutter und Säugling abläuft, keine Einbahnstraße. Während Mary Sophia beeinflusst, beeinflusst Sophia ebenfalls tief gehend ihre Mutter. Babys haben von Natur aus Freude daran, imitiert zu werden: Wenn Sie die Aufmerksamkeit eines Babys bekommen möchten, besteht eine der besten Möglichkeiten hierfür darin, das nachzuahmen, was es bereits tut. Das Baby wird reagieren, indem es die Bewegung wiederholt, und wenn Sie sie um eine Abwandlung ergänzen, wird es normalerweise versuchen, diese ebenfalls auszuführen.

Beobachten Sie sich das nächste Mal, wenn Sie ein Baby sehen – falls Sie dieses Imitieren noch nicht automatisch tun, probieren Sie es aus und schauen Sie, wie es erregt und begeistert. Genau genommen können Sie durch feinfühliges Nachahmen mit den meisten kleinen Kindern beinahe auf Anhieb interagieren. Eine vor Kurzem durchgeführte Studie bestätigt die soziale Macht des Imitierens: Menschen bevorzugen neue Bekanntschaften, die auf subtile Weise ihre Körpersprache imitieren – und selbst Kapuzineraffen ziehen es vor, mit Menschen zusammen zu sein, die ihre Handlungen spiegeln, als mit solchen, die es nicht tun.<sup>2</sup> Subtiles Spiegeln einer bestimmten Körpersprache ist auch ein verlässlicher Hinweis auf romantisches Interesse.

In Marys und Sophias Fall erzeugt die wechselseitige Natur ihrer Beziehung Vergnügen bei der Mutter wie bei dem Kind. Wenn Mary Sophia

beruhigt, fühlt Sophia sich besser – aber Mary ebenfalls. Wenn Mary Sophia zum Lächeln bringt, empfindet sie auch selber Freude. Sophias Lächeln hat tief in Marys Gehirn etwas ausgelöst. Genau genommen aktiviert es eine sehr mächtige Assoziation – im Wesentlichen eine Erinnerung –, die Mary vor Jahren gebildet hat, als sie selber als Säugling von ihren sie umsorgenden Bezugspersonen geliebt wurde.

Wie geschieht das? Wie kommt es, dass wir aus diesen kurzen menschlichen Interaktionen solch ein Vergnügen ziehen? Die Antworten auf diese Fragen enthüllen mehr über die grundlegende Macht von Beziehungen.

Jeder Organismus – von der Nacktschnecke bis zum Menschen – benötigt einen Mechanismus, der gewährleistet, dass seine grundlegenden Bedürfnisse nach Dingen wie Nahrung, Wasser und Sauerstoff befriedigt werden. Also haben alle Organismen eine Methode, wie sie das „Niveau“ dieser essentiellen Faktoren überwachen und handeln, um jegliches Ungleichgewicht zu beseitigen. Ein ernsthaftes Ungleichgewicht verursacht Pein, und eine Korrektur sorgt für ein Gefühl der Erleichterung, häufig Freude. Die für „Belohnung“ und „Pein“ zuständigen Netzwerke des Gehirns haben ihren Ursprung in diesen primitiven und lebensnotwendigen Regulationssystemen. Empfindet ein Tier aber beispielsweise keinen Hunger, wird es nicht essen und folglich verhungern. Das Gehirn spürt und koordiniert unsere Reaktionen auf diese Bedürfnisse. Es ist jedoch nicht wirklich nur ein einziges Organ. Es besteht aus zahlreichen Systemen, die sich zu verschiedenen Zeiten entwickelt haben und über die wir unterschiedliche Grade an bewusster Kontrolle haben.

Im Allgemeinen liegen die Regionen, die sich in der Evolution am frühesten entwickelt haben, weiter unten und tiefer im Gehirn. Der primitivste Bereich, der manchmal als „Reptilgehirn“ bezeichnet wird, weil er in der Evolution bei jenen Geschöpfen als Erstes auftauchte, ist verantwortlich für „automatische“ Funktionen wie die Herzfrequenz, welche Überwachung in jedem Moment und sofortige Korrektur erfordern. Diese Aufgaben sind viel zu wichtig, um sie den Launen des Bewusstseins und der Aufmerksamkeit zu überlassen! Über dem Reptilgehirn liegt das – während eines späteren Abschnitts der Evolution geformte – Mittelhirn, das an der Regulation von Schlaf, Appetit, Vergnügen, Motivation und

Aufmerksamkeit beteiligte Schlüsselbereiche enthält. Diese Regionen operieren typischerweise ebenfalls ohne bewusste Kontrolle. Hier haben viele der Stressreaktionssysteme ihren Ursprung, die direkte Verbindungen hinunter zum Reptilgehirn und hinauf zu höheren Arealen senden und damit das gesamte Gehirn erreichen. Eine Region, die das „limbische System“ genannt wird, umgibt das Mittelhirn – und dieser Bereich ist entscheidend an Beziehungen und an der Emotion beteiligt. Die am „höchsten entwickelten“ – oder zumindest ausschließlich dem Menschen eigenen – Teile des Gehirns sind die höchsten und äußersten Gehirnregionen: die des Kortex, welche Sprache, abstraktes Denken und Planen ermöglichen.

Was wichtig ist: Die weitverzweigte Architektur des Stressreaktionsnetzwerks ermöglicht es diesem, über jegliche Teile des Gehirns „die Kontrolle zu übernehmen“, die zum Reagieren auf eine Bedrohung benötigt werden, einschließlich des „denkenden“ Kortex. Ebenfalls wichtig anzumerken ist die Tatsache, dass diese Gehirnregionen zusammenarbeiten, weshalb es unmöglich ist, „rationales Denken“ tatsächlich von der Emotion zu trennen. Sogar die ausgeklügeltsten Entscheidungen und differenziertesten Analysen bedürfen positiver oder negativer Emotion; ansonsten ist es unmöglich, festzustellen, welche Wahl oder Idee „besser“ ist und welche nicht. Etwas – selbst eine Idee – als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten, erfordert Gefühl.

Der größte Teil des pausenlosen Überwachens unseres Gehirns und die meisten seiner Reaktionen auf unsere grundlegenden Bedürfnisse finden außerhalb unseres Bewusstseins statt. Sitzen Sie beispielsweise mit Maia in Shannon Keatings Klasse und Ihr Gehirn nimmt eine geringe Veränderung im Verhältnis von Sauerstoff zu Kohlendioxid wahr, wird es Ihren Lungen signalisieren, mehr Luft aufzunehmen. Sie könnten gähnen oder tief Luft holen, ohne sich bewusst zu sein, warum Sie dies tun.

Stellen Sie sich alternativ vor, Sie würden mit Bruce in den Bergen von Colorado wandern. Die Kombination aus körperlicher Anstrengung und dünner Luft produziert ein sehr viel stärkeres Ungleichgewicht zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid. Die normale Reaktion funktioniert nicht: Bald fangen Sie an zu keuchen, aber Ihr Gehirn hat noch immer das Gefühl, nicht genug Sauerstoff zu bekommen. Jetzt werden Sie sich

des Problems bewusst. Sie beginnen Unbehagen, Sorge und wahrscheinlich ein wenig Angst zu spüren. Ihr Stressreaktionssystem sagt Ihnen, dass etwas nicht stimmt.

Diese Signale gehen schnell hinauf in den am höchsten entwickelten Teil des Gehirns und lenken Ihre Aufmerksamkeit weg von der Landschaft oder Ihren Plänen für den kommenden Dienstag. Das Stressreaktionssystem kann diese kognitiven Regionen buchstäblich abstellen. Es ist, als würde es sagen: „Hör auf, darüber nachzudenken, wie schön diese verdammten Berge sind, und lös dieses Sauerstoffproblem.“ Also machen Sie eine kurze Pause. Sie suchen sich einen Platz zum Hinsetzen und Ausruhen. Schnell beginnen Sie sich besser zu fühlen, und interessanterweise sind Sie jetzt dazu in der Lage, die erhabene Aussicht wirklich zu genießen.

Es zeigt sich, dass Ihr Stressreaktionssystem Ihre Fähigkeit, ruhig die Welt um Sie herum zu betrachten, beeinträchtigte, noch bevor Sie der Gegebenheit, dass Sie nicht genug Sauerstoff bekamen, bewusst gewahr wurden. Es viel schwerer, die höheren Systeme des Gehirns zu benutzen – an die Zukunft zu denken, kreativ zu sein oder andere zu umsorgen –, wenn man in Sorge oder Not ist. Diese Tatsache bezüglich der Stressreaktion ist von großer Bedeutung, was unsere Fähigkeit angeht, empathisch zu sein – und ist ein weiterer Grund dafür, warum Menschen einander auf hilfreiche wie auf verletzende Weise beeinflussen können.

Das Gehirn selber hat viele primitive, aber mächtige Mittel, uns zu motivieren. Es bereitet uns Vergnügen, wenn wir Dinge tun, die unsere Pein verringern, uns mit Aktivitäten beschäftigen, die unsere Fortpflanzungschancen erhöhen, oder Maßnahmen ergreifen, die unsere eigene Sicherheit oder die unserer Kinder erhöhen. Unter den entgegengesetzten Umständen verursacht es Schmerz oder Pein, wenn wir uns nicht sicher fühlen, unser Hunger nicht gestillt wird oder wir nicht in der Lage sind, unseren Nachwuchs zu schützen oder zu umsorgen. Diese Verbindungen zwischen Vergnügen, Stress, Beziehungen und unserem Vermögen, kreativ zu denken, werden wir im gesamten Buch untersuchen. Behalten Sie jetzt aber erst einmal nur im Hinterkopf, dass ein Gefühl von Sicherheit befriedigend ist, während Bedrohung quälend, ja sogar schmerzhaft ist.

Am Anfang, als Sophia noch ein Neugeborenes ist, entsteht ihr Vergnügen einfach aus der Linderung der durch Hunger oder Kälte hervorgerufenen Not. Bald aber, durch die Hunderte von Malen, in denen Mary sich um Sophias Bedürfnisse kümmert – sie füttert, wenn sie hungrig ist, sie wärmt, wenn ihr kalt ist, und sie tröstet, wenn sie Angst hat –, beginnt Sophias Gehirn alle Wesensmerkmale Marys mit diesem Trost, dieser Zufriedenheit und Freude zu verbinden. Diese Zeichen werden mit einer Verringerung der Stressreaktion in Zusammenhang gebracht: Eine positive Interaktion mit Mary bewirkt, dass Sophia sich sicherer fühlt. Diese entscheidenden Assoziationen zwischen positiven menschlichen Interaktionen, Belohnungssystemen und den Stressreaktionsnetzwerken sind der neurobiologische Leim für alle zukünftigen gesunden Beziehungen. Sie sind der zentrale Grund dafür, warum Empathie von Bedeutung ist.

Mary bereitet es ebenfalls Vergnügen und Erleichterung, wenn sie in der Lage ist, dem Hunger ihres Kindes abzuhelfen, indem sie es füttert. Für die Mutter wie für das Kind ist die Freude eine doppelte: Da ist nicht nur die aus der Beendigung des Hungerschmerzes herrührende Erleichterung des Babys (oder, für die Mutter, das Ende der Qual, ihr Baby weinen zu hören), sondern in Sophias Fall ebenfalls das Vergnügen am Geschmack der Milch selber sowie daran, festgehalten und angelächelt zu werden. Was Mary angeht, macht es sie auch glücklich, zu fühlen, wie ihr Baby sich ihrem Körper anpasst, Sophias weiche Haut zu berühren, den unbeschreiblich lieblichen Duft des Kopfes ihres Babys zu riechen, seine gurrenden Laute zu hören und sein bezauberndes Gesicht zu sehen. Folglich sind beide Arten von Vergnügen – dasjenige, das aus dem Stillen eines Verlangens herrührt, und dasjenige, das von physischen Erfahrungen wie einem guten Geschmack oder einer warmen Berührung stammt – hier vereint.

Bald schon muss Mary nicht einmal anfangen, Sophia zu füttern, um Freude auszulösen. Einfach dadurch, dass sie ihre Mama in ihr Kinderzimmer kommen sieht, beginnt Letztere zu strahlen und hört auf zu weinen. Es ist schwer, zu erklären, wie befriedigend sich dies für die meisten Mütter anfühlt – viele beschreiben es als vergleichbar mit dem Glück einer erwiderten romantischen Liebe oder sogar als besser. Es genügt, zu sagen, dass es sich ziemlich großartig anfühlt, jemanden einfach dadurch

übergücklich machen zu können, dass man auftaucht. Dies hilft selbstverständlich sowohl Mary als auch Sophia durch die vielen schwierigen Momente der Entwicklung hindurch – und der positive Kreislauf der sozialen Belohnung geht weiter.

All dieses Spiegeln zeigt sich auch im Gehirn: im wahrsten Sinne des Wortes in einer Gruppe kürzlich entdeckter Zellen, die „Spiegelneurone“ genannt werden. Wie an vorheriger Stelle bemerkt, werden Babys mit zwei wichtigen Fähigkeiten geboren, die sie auf Empathie vorbereiten: der Fähigkeit, mit dem Nachahmen von Gesichtsgesten zu beginnen, und der automatischen Reaktion, bei der das Schreien anderer Säuglinge sie dazu veranlasst, ebenfalls zu schreien. An beidem scheinen Spiegelneurone beteiligt zu sein. Diese Zellen – in den frühen 1990er Jahren von Giacomo Rizzolatti und seinen Kollegen entdeckt – haben unser Verständnis davon, wie wir einander verstehen, revolutioniert.<sup>3</sup>

Spiegelneurone feuern, wenn Sie etwas tun – aber, wichtiger noch, sie feuern auch auf weniger starke Weise, wenn Sie sehen, dass jemand anders etwas tut. Wenn Sie also beispielsweise jemanden lächeln sehen, reagieren Ihre Spiegelneurone. Diese Zellen kopieren im Grunde das Aktivitätsmuster, das Sie erfahren würden, wenn Sie lächeln würden, jedoch ohne die Muskelbewegung vollständig auszuführen. Und tatsächlich reagieren die Muskeln Ihres Gesichts, die am Lächeln beteiligt sind, ein wenig – unsichtbar, aber messbar –, selbst wenn Sie sich nur ein Foto einer glücklichen Person ansehen.<sup>4</sup> Diese Neuronen zeigen Ihnen, „wie es ist“, das zu erleben, was anderen widerfährt. In ähnlicher Weise reagieren Ihre Spiegelneurone auch, wenn Sie jemanden weinen sehen. Dies ermöglicht es uns, einer des anderen Freude – und Schmerz – zu fühlen. In der Tat: Gehirncans zeigen, dass bei Menschen, die sehen, dass andere Schmerzen haben, einige derselben Gehirnregionen aufleuchten, die aktiv werden, wenn sie selber Schmerz empfinden.<sup>5</sup>

Auch wenn er am besten als der Ökonom bekannt ist, der den Begriff der „unsichtbaren Hand“ des Marktes prägte, war Adam Smith doch einer der Ersten, der die Bedeutung erkannte, die diese emotionale Erfahrung für die Ethik hat. Vorherwissend beschrieb er das, von dem wir heute vermuten, dass es die Auswirkungen der Spiegelneurone sind: „Wenn wir

zusehen, wie in diesem Augenblick jemand gegen das Bein oder den Arm eines anderen zum Schläge ausholt und dieser Schlag eben auf den anderen niedersausen soll, dann zucken wir unwillkürlich zusammen und ziehen unser eigenes Bein oder unseren eigenen Arm zurück; und wenn der Schlag den anderen trifft, dann fühlen wir ihn in gewissem Maße selbst und er schmerzt uns ebenso wie den Betroffenen.“<sup>6</sup> Dieses Gefühl, sagte er, sei die Basis mitfühlender Handlung. Derartige Empathie ist auch die Grundlage von Vertrauen, das nötig ist für das erfolgreiche Funktionieren von allem, angefangen bei Beziehungen und bis hin zu Familien, Regierungen und, ja, Volkswirtschaften.

Weise, religiöse Führer und Philosophen wissen selbstverständlich schon seit Langem, dass die Rücksichtnahme auf andere ein Eckpfeiler der Ethik ist. Beispielsweise gibt es in allen Religionen ein Äquivalent der Goldenen Regel, eine Zusammenfassung ethischer Lehren, die darauf hindeutet, dass die Überlegung, wie man selber gerne in derselben Situation behandelt werden würde, ein guter Leitfaden dafür ist, das Richtige zu tun. Die Lehrsätze reichen vom biblischen „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ über das taoistische „Betrachte den Gewinn deines Nachbarn als deinen eigenen Gewinn und seinen Verlust als deinen eigenen Verlust“ zum islamischen „Keiner von euch ist [wahrhaft] gläubig, solange er nicht für seinen Bruder wünscht, was er für sich selbst wünscht“ und zum talmudischen „Was dir verhasst ist, das tue deinem Nächsten nicht. Das ist die ganze Tora, alles andere ist Auslegung“. Jede der großen Weltreligionen bringt dieses grundlegende Prinzip zum Ausdruck. Sokrates, Epiktet und andere griechische Philosophen sprachen es ebenfalls aus; Kants „kategorischer Imperativ“ weitet es dahingehend aus, dass nicht nur im Hinblick auf den jeweiligen speziellen Fall die Wirkungen bedacht werden sollten, welche das eigene Handeln auf andere hat, sondern dass so gehandelt werden sollte, als würde das eigene Handeln die Basis eines allgemeinen Gesetzes werden. Alle diese „Goldenen Regeln“ zeigen, wie stark Ethik auf Empathie angewiesen ist sowie auf unsere Fähigkeit, die Welt aus anderen Blickwinkeln zu sehen. Und dies beginnt mit den Spiegelneuronen.

Es ist, als wären wir mit einem Programm geboren, das automatisch eine Simulation der Erfahrung anderer ablaufen lässt. Statt dass wir versuchen

müssen, bewusst zu überlegen: „Wie wäre es, das zu fühlen, was er gerade fühlt?“, tun wir dies, ohne überhaupt zu überlegen; unser Gehirn bildet die Erfahrung des anderen auf unsere eigenen Glieder und unseren eigenen Körper ab. Bei dieser Art von Empathie geht es ganz und gar nicht um bewusste Überlegung. Wir erleben sie wie jede andere Wahrnehmung, und Entscheidungen kommen erst später ins Spiel, wenn wir beschließen, wie wir auf die Information reagieren.

Babys wie Sophia können jedoch noch nicht genau bestimmen, wo ihr Körper endet und die Körper anderer Menschen beginnen. Wenn Säuglinge als Reaktion auf das Schreien eines anderen Neugeborenen selber schreien, fühlen sie Seelennot. Aber sie erkennen nicht wirklich, dass es ein anderes Baby ist, das unglücklich ist; noch verstehen sie vollständig, dass dieses Baby nicht Teil von ihnen ist und seinen eigenen individuellen Geist hat. Sie erfahren einfach „etwas Schlimmes“ – und beginnen zu schreien. Im Alter von etwa sechs Monaten, wenn sie größere Kontrolle über ihren Körper und ihre Reaktionen auf die Welt gewinnen, schreien die meisten nicht mehr automatisch, wenn ein anderes Kind dies tut.

Würde Sophia jetzt ein anderes Kind jammern hören, würde sie wahrscheinlich wimmern und beunruhigt aussehen, aber sie würde nicht automatisch selber anfangen zu weinen. Sie hat begonnen, sich selbst als eigenes Wesen zu sehen. Da sie von ihrem Körper keine inneren Signale der Not wahrnimmt, wie es der Fall wäre, wenn der Schmerz ihr eigener wäre, erlebt sie weniger Unbehagen, womit sie leichter umgehen kann. In diesem Alter beginnt sich die Selbstbeherrschung zu entwickeln. Genau, wie Babys am Anfang instinktiv schreien, wenn sie Schmerz oder Hunger fühlen, entwickelt sich, während ihr Gehirn wächst, die bewusste Kontrolle über das Schreien. Das Schreien „passiert“ ihnen nicht mehr – es kann passieren, natürlich, wenn der Schmerz stechend oder unerwartet genug ist, so wie es auch bei Erwachsenen passieren kann, aber mit der Zeit lernen Säuglinge, dass sie wählen können, ob sie schreien oder nicht.

Während sie wachsen, beginnen kleine Kinder sich auch bewusst zu werden, dass andere Menschen ebenfalls eigene Wesen sind. Sieht Mama beispielsweise traurig aus, bringt ein Kleinkind ihr vielleicht seine Schmusedecke – weil Kleinkinder wissen, dass sie sich, wenn sie traurig sind, gerne

in die Schmusedecke kuscheln. Im Alter zwischen eins und drei beginnen Kinder auch anderes spontanes hilfsberechtigtes Verhalten zu zeigen: Wenn sie sehen, wie ein Erwachsener Mühe damit hat, etwas zu tun, wovon sie wissen, wie es geht, zeigen sie es ihm häufig, ohne gefragt zu werden. Kleinkinder spiegeln auch die Pein oder Ruhe ihrer Eltern: Wahrscheinlich haben Sie schon erlebt, wie Kleine dieses Alters zu Mama oder Papa blicken, um zu entscheiden, ob sie nach einem Sturz weinen sollen oder nicht. Das Spiegeln leitet die Entwicklung von Empathie, Entscheidung und Selbsterkenntnis. Es bietet uns einen natürlichen Weg, um andere zu verstehen und Anteil an ihnen zu nehmen.

Und wenn Kinder das Sprechen lernen, verfeinert sich ihr Wissen um den Unterschied zwischen ihnen selbst und anderen noch. Mit einem Jahr wird Sophia, wenn sie ihre Freundin Emily weinen sieht, ihre eigene Mutter suchen, damit diese hilft, selbst wenn Emilys Mutter ebenfalls in der Nähe ist. Mit zweieinhalb aber – interessanterweise etwa zur gleichen Zeit, in der Kinder sich selber im Spiegel zu erkennen beginnen – wird Sophia wahrscheinlich, wenn Emily unglücklich ist, *Emilys* Mutter für sie suchen. Bis dahin wird Sophia erkannt haben, dass man von seiner eigenen Mutter getröstet werden möchte, nicht von der eines anderen Kindes. Ungefähr zu der Zeit, wenn sie drei werden, beginnen Kinder auch zu lernen, dass ihre Eltern nicht allwissend sind – dass andere Menschen andere Dinge wissen als sie, basierend darauf, was sie gesehen und gehört haben. In Kapitel 4 wird untersucht, auf welche Art Probleme mit dem Verständnis dieser Arten von Fragen dazu, was andere Menschen denken und fühlen, einen großen Teil der Autismusspektrumstörungen ausmachen.

Somit beginnt die normale Entwicklung der Empathie – zuerst als namenloses Gefühl und eine Reihe angeborener Reaktionen – damit, dass keine Unterscheidung zwischen sich selbst und anderen gemacht wird. Als Nächstes wächst das Bewusstsein für andere sowie das Bewusstsein für Gemeinsamkeiten und Unterschiede, die zwischen sich selbst und anderen bestehen. Frühe Empathie ist einfach emotionale Ansteckung – die Ausbreitung eines Gefühls von einer Person zu einer anderen, ohne jedes Gefühl von Getrenntheit. Ein Baby schreit – bald brüllt der gesamte Säuglingssaal.

Die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu spüren, weitet sich schnell zu dem Wissen aus, dass andere Menschen auch separate Körper und Erfahrungen haben. Der Eltern-Kind-Tanz gibt das Tempo vor und erzeugt Schablonen, die spätere Beziehungen prägen und färben. Es ist hier, dass Empathie erstmals beigebracht oder – wie Mary Gordon es ausdrückt – eingefangen wird.

Vier Monate später, 2009 gegen Ende des Schuljahres, kam Maia ein zweites Mal, um einen im Rahmen des Roots-of-Empathy-Programms stattfindenden Besuch von Mary und Sophia bei Shannon Keatings Sechstklässlern zu verfolgen. Sophia war gewachsen – das Gleiche galt für ihre Verbindung zur Klasse und zu Mary. Nun sehr viel selbständiger, stand Sophia und hielt sich an ihrer Mutter fest, schaute sich dabei mit ihren riesigen braunen Augen um, während ihr breites Lächeln den ganzen Raum erhellte. Indem sie sie beobachtet hatten, hatten die Schüler gelernt, dass Weinen nicht bedeutet, dass ein Baby „böse“ ist oder „dich nicht mag“, und dass Menschen unterschiedliche Temperamente haben. Ein Junge drückte es folgendermaßen aus: Er habe herausgefunden, dass „jeder auf seine eigene Art anders ist. So ist halt vielleicht einer sportlich, und einige sind vielleicht nicht sportlich, aber jeder ist auf seine eigene Art einzigartig und besonders.“

Die Klasse hatte ebenfalls beobachtet, wie Sophia mit der Zeit neue Fähigkeiten erlernt hatte, und gesehen, dass die Tatsache, dass man jetzt nicht in der Lage ist, etwas zu tun, nicht bedeutet, dass man niemals dazu in der Lage sein wird. Diese Art von Information und ihre emotionale Verbindung zu Mary und Sophia schien ihnen dabei zu helfen, sowohl gegenüber anderen als auch gegenüber sich selber mitfühlender zu werden.

Als Maia mit der Klasse sprach, hatten die Schüler gerade eine Übung abgeschlossen, bei der sie mehrere Wörter wählen sollten, um sich selber zu beschreiben. Shiva, die aus Afghanistan kommt, sagte: „Meine Worte sind ‚fragen‘ und ‚Empathie‘. Ich habe ‚fragen‘ ausgewählt, weil ich mich selber manchmal frage, wer ich bin, und ‚Empathie‘, weil ich mir etwas aus anderen mache und Anteil daran nehme, wie sie sich fühlen, und versuche, sie glücklich zu machen. Ich glaube, Roots of Empathy ist nicht

nur für Kinder gut, sondern ich glaube, dass auch Menschen, die älter sind, davon wissen sollten, damit sie dann lernen, wie es geht, denn einige Menschen begreifen niemals, wie wichtig es ist, Empathie zu haben.“

Cleopatra, das kanadische Mädchen afrikanischer Abstammung mit den langen, dünnen geflochtenen Zöpfen, sagte: „Für mich bedeutet Empathie, wenn man verstehen kann, was jemand fühlt, und das nachempfinden kann und die anderen auch trösten kann – einfach in der Lage zu sein, zu wissen, wie sie sich fühlen.“

Yasmin, ebenfalls Afro-Kanadierin, deren Haar zu kurzen Zöpfen gebunden war, hob ihren Arm und sagte: „Ich habe viele neue Sachen gelernt. Ich bin stolz, zu wissen, dass ich dabei helfe, dass sich die Neurone des Babys verbinden, und so kann sein Gehirn wachsen. Ich habe diese Sache von Mary Gordon gelernt: ‚Liebe lässt Gehirne wachsen‘, also ich finde, das ist ziemlich einprägsam und darum gut zu behalten.“ Sie fügte hinzu: „Es zeigt dir, dass selbst die kleinste Person, die scheinbar – Sophia redet halt nicht mit Worten – also, sie ist scheinbar unbedeutend, aber sie erzeugt die größte Wirkung.“

Maia fragte Yasmine – die Gleichaltrige und Lehrer stets mit ihrer Intelligenz, ihrem Wortschatz und ihrem Verständnis in Staunen versetzt –, was Empathie für sie bedeute. Sie antwortete: „Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle eines anderen Menschen zu verstehen und im metaphorischen Sinne in seine Schuhe zu schlüpfen und zu verstehen, dass der Grund dafür, dass jemand sich anders verhält, manchmal vielleicht einfach der ist, dass er etwas auf dem Herzen hat. Also sollte man ihm vielleicht zuhören, um zu sehen, was er gerade durchmacht und fühlt.“



## Kapitel 2

# Im Gesicht

**W**enige Sekunden, nachdem Jeremy\* geboren war, setzte im Tumult des Kreißsaals eine plötzliche Stille ein. Trotz des Geburtstaumels bemerkte seine Mutter, Angela\*, die Pause sofort und fragte scharf, was los sei. Aber schnell sah sie es selbst. Ihr Sohn war mit einem Gesichtsfehler zur Welt gekommen, einem großen, dunklen, behaarten Fleck, der beinahe seine ganze rechte Wange bedeckte. Ein hässliches Ding mit einem hässlichen Namen, wie sie später erfahren sollte: ein behaartes Muttermal.

Angela beschloss auf der Stelle, dass sie, egal, was irgendjemand anders sagte oder tat, ihrem Sohn zeigen würde, dass er hübsch war – und das Anstarren und Hänkeln wettmachen würde, von dem sie wusste, dass es ihm beschert werden würde. Sie würde ihn lieben, sie würde dafür sorgen, dass alles gut sein würde. Die Welt würde vielleicht Schwierigkeiten damit haben, ihn anzusehen – aber Jeremy würde von Anfang an wissen, dass seine Mutter ihn genauso, wie er war, über alles liebte. Das war das Richtige, das Einzige, was ein guter Mensch tun konnte. Sie empfand tiefe Empathie für ihr Kind. Schon die Vorstellung, dass ihm jemals irgendein Schaden zustoßen könnte, verursachte ihr körperliche Schmerzen. Sie fühlte eine überwältigende Woge der Liebe für dieses winzige Kind, das vor so Kurzem noch ein Teil von ihr gewesen war. Nie zuvor hatte sie so etwas gefühlt.

Ihr Mann, Terry\*, war erstaunt über ihre Akzeptanz des Babys und ihre Leichtigkeit im Umgang mit ihm. Bald teilte er ihre intensive Liebe für ihren kleinen Sohn. Anfangs wusste er nicht so recht, wie er mit der Sache umgehen sollte, aber ziemlich schnell erschien ihm Jeremys Gesicht schlichtweg normal. Terry zuckte nicht zusammen und dachte nicht darüber nach, wenn er mit Jeremy spielte oder ihn aus seiner Wiege hob. Sie trafen Vorkehrungen für die Entfernung oder zumindest Minderung des Fehlers durch chirurgische Behandlung, doch würde dies Zeit und mehrere Operationen erfordern. Sie wussten, das Muttermal war etwas, mit dem sie zumindest den größten Teil von Jeremys Kindheit würden zu-rechtkommen müssen.

Als Jeremy vier Jahre alt war, kamen seine Eltern mit ihm zu Bruce in die Klinik. Angela war nicht der Überzeugung, dass ihr Sohn zu einem Kinderpsychiater gehen müsste, Terry aber bestand darauf. Das Kindergartenfiasko hatte bei ihm das Fass zum Überlaufen gebracht. Angela hatte den Kindergarten sorgfältig ausgewählt und darauf geachtet, dass das Personal Jeremys besondere Bedürfnisse verstand. Am ersten Tag jedoch, als Angela versuchte zu gehen, bekam er einen so beängstigenden und nicht enden wollenden Wutanfall, dass die Erzieher und die Eltern sich darin einig waren, dass Jeremy noch nicht bereit für den Kindergarten war.

Aber würde er es jemals sein? Als Bruce sich nacheinander mit jedem Elternteil unterhielt, wurde klar, dass Jeremy keine Art von Unbehagen tolerierte. Wenn etwas nicht nach seinem Willen ging, schrie er – und normalerweise brachte Angela die Sache umgehend für ihn in Ordnung. Er konnte keine Sekunde der Frustration ertragen, ohne zu explodieren. Alles musste nach ihm gehen. Terry sagte, er habe angefangen, sich Sorgen zu machen, dass Angela ihn verziehen würde – sie aber hätte ihm gesagt, dass Jeremy wegen seines Gesichts all den zusätzlichen Schutz und die besondere Unterstützung brauchte, die sie ihm gab.

Dieser Wutanfall in Target, nachdem sie sich geweigert hatten, ihm ein Spielzeug zu kaufen? Das war tatsächlich die Folge davon, dass Fremde ihn angestarrt hatten. Als er darauf bestand, in ihrem Bett zu schlafen? Jeremy brauchte diesen Trost, um mit den Herausforderungen umzugehen, mit denen er sich jeden Tag aufgrund der Reaktionen anderer ihm gegenüber

konfrontiert sah. Sein Ausraster im Kindergarten? Die anderen Kinder hatten ihn nicht akzeptiert, und diese eine Hilfskraft hatte ihn komisch angesehen. Indem Angela versucht hatte, die negative Reaktion der Umwelt auf Jeremys Gesicht aufzufangen, und indem sie alles, was passierte, mit seinem Muttermal in Verbindung brachte, hatte sie ihren Sohn vielmehr daran gehindert, zu lernen, mit Stress zurechtzukommen. Um ihm zu helfen, würden wir der ganzen Familie helfen müssen, die Beziehung zwischen Fürsorge, Stress, Vergnügen und Empathie zu verstehen.

Wie wir bei Sophia und Mary gesehen haben, sind Mutter und Kind bei normaler Entwicklung des Säuglings in einer wechselseitigen Beziehung miteinander verbunden, in der Vergnügen damit in Zusammenhang gebracht wird, dass man einander beruhigt, und Glück damit, dass man einander glücklich macht. Das funktioniert folgendermaßen: Wenn eine Mutter herbeiläuft, um ihr schreiendes Baby zu beruhigen, zapft sie tatsächlich eine Reihe von Erinnerungen aus ihrer eigenen frühen Kindheit an. Würde die Mutter auf liebevolle Weise umsorgt, hat ihr Gehirn Assoziationen zwischen der Berührung, dem Blick, dem Lächeln und anderen Eigenschaften ihrer eigenen Mutter und Vergnügen gebildet. Nun also, viele Jahre später, da sie ihr eigenes Kind beruhigt, stimulieren diese Handlungen eine Reihe von zentralen Neurotransmitter-Netzwerken in ihrem Gehirn.

Das Auslösen dieser „Erinnerung“ verursacht die Ausschüttung mehrerer wichtiger Neurotransmitter, bei denen es sich um chemische Botenstoffe im Gehirn handelt. Diese bestimmten Transmitter stehen mit Vergnügen in Zusammenhang und wurden als Erstes in Verbindung mit Drogenabhängigkeit verstanden. Die erste beteiligte chemische Substanz ist Dopamin, das mit einem Gefühl des Verlangens und „Wollens“ verbunden ist. Dies zieht die Mutter zu ihrem Kind hin – der zwanghafte Drang Abhängiger, sich Drogen zu suchen, ist eine übertriebene Form dieses Bindungsmechanismus, der sich ursprünglich in der Evolution entwickelte, um die Mutter mit dem Säugling zu verbinden. Die zweite Reihe relevanter chemischer Substanzen ist eine Gruppe kleiner Protein-Neurotransmitter, die „Endorphine“ oder „Enkephaline“ genannt werden. Dieses

sind die „endogenen Opioide“, auch bekannt als gehirneigenes Heroin. Und sie produzieren das Vergnügen, die Zufriedenheit und Entspannung, die Mutter und Baby gemeinsam genießen. All dies sorgt dafür, dass die fürsorglichen Handlungen der Mutter beruhigend und angenehm sind.

Nun also beruhigt sich das Stressreaktionssystem der Mutter, das aktiviert wurde, indem es dasjenige des verzweifelten Säuglings spiegelte. Dasselbe geschieht mit dem Baby. Die Ausschüttung von endogenen Opioiden und Dopamin ist ein Aspekt der Stressreaktion, ein Teil des Kreislaufs, der dabei hilft, das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch wenn die Natur dieses Belohnungssystems dazu führen kann, dass Menschen für pathologisches Verhalten wie Süchte anfällig werden, ist das Verlangen nach Zuneigung die meiste Zeit natürlich und gesund, ebenso wie die gegenseitige Abhängigkeit, die es erzeugt. Für die Gewährleistung, dass wir mit anderen Verbindungen eingehen, muss es ein biologisches Mittel geben: Diese chemischen Substanzen und das Vergnügen, das sie erzeugen, sind der Leim, der uns verbindet.

Aber Opioide und Dopamin sind nicht die einzigen beteiligten wichtigen chemischen Substanzen. Wenn eine Mutter ihr Baby umsorgt – oder wenn irgendjemand handelt, um eine durch Güte und Vertrauen geprägte Verbindung aufzubauen –, wird auch ein anderes Protein ausgeschüttet. Es wird „Oxytocin“ genannt (nicht zu verwechseln mit dem Schmerzmittel Oxycontin!). Im Gehirn des Babys werden Dopamin, Opioide und Oxytocin aktiv, wenn es in den Armen seiner Mutter zur Ruhe kommt. Ihre Bindung baut sich auf.

Säugetiere benötigen Oxytocin, um die Verbindung zwischen einem speziellen Individuum und Vergnügen herzustellen. Ohne dieses Hormon können viele Tiere sich nicht einmal gegenseitig auseinanderhalten. Es beginnt, zu einem frühen Zeitpunkt zu arbeiten: wenn die Mutter erstmals eine Verbindung zu ihrem Kind herstellt. Seine Chemie scheint für Empathie und für all die Beziehungen, die auf sie angewiesen sind, von größter Wichtigkeit zu sein. An sich ist Oxytocin offensichtlich nicht psychoaktiv und produziert keinerlei High oder Freude. Jedoch wird es bei Männern wie bei Frauen beim Orgasmus freigesetzt. Und auch da scheint es eine Verbindung zwischen Vergnügen und Besonderheit herzustellen.

Die Freude am Sex? Liegt an Opioiden und Dopamin. Aber die Leidenschaft für Ihre einzig wahre Liebe wird durch Oxytocin entfacht (obwohl Männer noch zusätzlich ein weiteres Hormon benötigen, das „Vasopressin“ genannt wird).

Ist diese Verbindung erst einmal hergestellt, wird es jedoch unangenehm, von Ihrem oder Ihrer Liebsten getrennt zu sein. Es ist wie eine mildere Erfahrung des Heroinentzugs. Trennung erzeugt Verlangen, in diesem Fall aber nach einer Person, nicht nach einer Droge. Unsere Eltern sind die ersten Menschen, mit denen wir diese intensive Bindung erfahren. Und sie findet sogar bei Rattenbabys statt. In Laborexperimenten haben Forscher herausgefunden, dass das Verabreichen von Opioiden eine der wenigen Möglichkeiten ist, die Trennungsschreie von Rattenjungens, die von ihren Müttern getrennt wurden, zu mindern. Umgekehrt werden diese Schreie intensiver, gibt man den Ratten Medikamente, welche die Wirkungen der Opioide blockieren. Interessanterweise wirkt Oxytocin auch dann, wenn die Aktivität der Opioide blockiert ist. Das bedeutet, dass Oxytocin beruhigende Kräfte besitzt, die über die der Opioide allein hinausgehen. (Der Vorgang ist noch unbekannt, doch könnte Dopamin daran beteiligt sein.) Natürlich ist es, wie jeder weiß, das Allerbeste, wieder mit Mama vereint zu sein. Das Vergnügen und die Erleichterung, die dieses Wiedersehen hervorruft, sind klar zu sehen.

Wie aber wissen wir, dass jemand anders Vergnügen empfindet? Was sorgt dafür, dass Menschen einen Zustand des Glücks widerspiegeln? Typischerweise suchen wir nach Zeichen der Freude in jemandes Gesicht. Und die Gründe hierfür bringen uns zurück zu den Ursprüngen der Menschheit. Während der Tausende von Generationen der Frühgeschichte unserer Spezies lebten wir in kleinen, aus etwa vierzig bis sechzig Mitgliedern bestehenden Gruppen. Das individuelle Überleben war auf enge Kooperation und Kommunikation angewiesen. Damals, und selbst heute, erfolgte ein großer Teil der menschlichen Kommunikation nicht mit Hilfe von Sprache. Botschaften wurden mittels subtiler Zeichen in der Haltung, im Ausdruck und im Tonfall ausgesandt und empfangen. Das Gesicht ist das wichtigste all dieser nonverbalen „Instrumente“ der sozialen Kommunikation.

Gesichtsausdrücke reflektieren unsere Stimmungen und Gefühle. Im Gegenzug können sie eine spezielle emotionale und soziale Reaktion hervorrufen: ein Lächeln, ein Stirnrunzeln, einen wütenden Blick oder ein Knurren, eine Botschaft des „Komm her“ oder „Verschwinde“. Auch wenn wir grundlegende Gesichtsausdrücke entwickelt haben, deren Bedeutungen allgemeingültig sind, können ihre Nuancen doch kulturspezifisch sein. Ein aufrichtiges Lächeln ist beispielsweise weltweit ein Zeichen für Wohlwollen – aber ein Kopfschütteln kann in verschiedenen Kulturen unterschiedlich gedeutet werden. Und noch speziellere Nuancen in unseren Neigungen zu bestimmten Interpretationen können aus unseren eigenen frühen Erfahrungen herrühren.

Wenn Kinder von Anfang an eine Zahl fürsorglicher Betreuungspersonen haben, bauen sie einen persönlichen Katalog an vertrauten Gesichtern auf: denjenigen ihrer Familienangehörigen und Freunde. Dieses sind die gespeicherten Schablonen, die „vertraut/sicher“ bedeuten. Indem sie diese bekannten Gesichter sehen und auf sie reagieren, lernen Kinder die nonverbale Sprache ihrer Kultur, noch bevor sie gesprochene Worte aufnehmen. Später im Leben wird ein unbekanntes Gesicht – selbst in einem unbedrohlichen Zusammenhang – einen Alarm auf niedriger Ebene auslösen, eine kleine Aktivierung des Stressreaktionssystems.

Dies liegt daran, dass alle neuen Gesichter vom Gehirn als potentiell bedrohlich bewertet werden. Ein Grund hierfür ist der, dass das Gehirn im Allgemeinen vorsichtig ist. Wenn Sie vermuten, dass es sich bei einer harmlosen Strumpfbandnatter um eine giftige Klapperschlange handelt, werden Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit überleben, als wenn Sie den umgekehrten Fehler machen. Folglich sehen wir die meisten neuen Dinge als bedrohlich an, bis ihre Harmlosigkeit bewiesen ist. Ein weiterer, mächtiger Grund dafür, dass neue Gesichter zumindest ein gewisses Alarmgefühl auslösen, ist der, dass unsere Evolution in einer Welt stattgefunden hat, in der die Hauptbedrohungen eines jeden Individuums über Tausende von Generationen hinweg andere Menschen waren, typischerweise Fremde. Anders als bei anderen Tieren waren die tödlichsten Räuber, denen wir uns gegenübersehen, unseresgleichen – nicht Angehörige anderer Spezies.

Früh in der Menschheitsgeschichte bedeutete das Erblicken einer neuen Person, eines neuen Gesichts in einer Interaktion, dass sich in der Nähe ein anderer Clan aufhielt – der um dasselbe Wasser, dieselben Früchte, dasselbe Wild und dieselben Höhlen kämpfte. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese neue Person Sie angreifen, davonjagen, Ihnen den Lagerplatz wegnehmen, die jungen Leute entführen und die Frauen Ihrer Gruppe vergewaltigen würde, war genauso groß wie die, dass sie sich dafür entscheiden würde, zu verhandeln und zu kooperieren. Über Generationen hinweg wurde die Wachsamkeit gegenüber neuen Individuen, Gruppen und Ideen in die Schaltkreise der Alarmreaktion des menschlichen Gehirns eingebaut, da diejenigen, die diese Wachsamkeit besaßen, mit höherer Wahrscheinlichkeit überleben und sich fortpflanzen sollten. Es war einfach sicherer, Gefahr zu vermuten – das Schlimmste zu erwarten –, als auf die Güte von Fremden zu zählen.

So entwickelte das Gehirn durch eine Tausende von Generationen andauernde evolutionäre Selektion das Vermögen, nonverbale Zeichen zu deuten, von denen viele über Veränderungen im Gesichtsausdruck kommuniziert werden. Das Gehirn besitzt spezielle Fähigkeiten zur Erkennung von Gesichtern und Ausdrücken, die beim US-Ministerium für innere Sicherheit Neid hervorrufen sollten. Eine ganze Region des Kortex, die „Gyrus fusiformis“ genannt wird, widmet sich dem Erkennen von Gesichtern. Durch einen Prozess, bei dem Ausdrücke und Gesichter früheren Erfahrungen mit diesen „zugeordnet“ werden, trifft das Gehirn Entscheidungen über Gefahr und Sicherheit. Hieraus ergeben sich eine Menge interessanter Folgen – darunter potentielle Einblicke in die Art und Weise, wie diese neurobiologische Veranlagung zur Stammesverbundenheit zu Gruppenkonflikt, Rassismus, Nationalismus und einer Reihe anderer ungesunder, nicht produktiver menschlicher Eigenschaften beitragen kann. Wir werden einige von ihnen in späteren Kapiteln untersuchen.

Lassen Sie uns fürs Erste darauf fokussieren, inwiefern das Gesicht eine entscheidende Informationsquelle über Beziehungen ist, ein Hauptübermittler von Fakten, die für Empathie notwendig sind. Schon ein Lächeln kann eine kleine neurochemische „Belohnung“ erzeugen. Wenn wir jemand anders lächeln sehen, wird eine kleine Verbindung hergestellt. Ein

„Lächeln“ kann auch in den Augen gesehen werden – indem wir jemandem in die Augen sehen, wissen wir, ob er aufrichtig lächelt oder uns lediglich ein höfliches Grinsen schenkt. Nur das wahre Lächeln erzeugt Vergnügen. Aber wir können diese Signale ausschließlich von Angesicht zu Angesicht empfangen.

Mit einem Geburtsfehler wie dem von Jeremy jedoch kann das Vergnügen, Lächeln und Blicke auszutauschen, gestört sein. Weil sein Gesicht so anders ist als der „Katalog“ sicherer und vertrauter Gesichter, den die meisten Menschen gespeichert haben, neigen Letztere dazu, mit einem Blick des Entsetzens, der Abscheu oder der Furcht zu reagieren. Wenn Menschen Babys mit Gesichtsfehlern kennenlernen, versuchen sie normalerweise zwar durchaus, angemessen zu reagieren, doch ist es schwer, die erste Reaktion zu verbergen, und das Ergebnis ist selten ein vollkommen wechselseitiges Lächeln. Stattdessen ist da eine gezwungene Grimasse oder ein gekünsteltes Grinsen. Das Gehirn des Kindes nimmt diese verwirrende und auf täuschende Weise signalisierte Emotion wahr. Lucy Greal, eine Schriftstellerin, deren Gesicht in der Kindheit durch eine Krebsbehandlung entstellt wurde, verriet: „Ich lernte die Sprache der Paranoia: Jedes Flüstern, das ich hörte, war eine Bemerkung über mein Aussehen, jedes Lachen ein Scherz auf meine Kosten. ... Ich war mein Gesicht, ich war Hässlichkeit.“<sup>1</sup> Ein Baby kann sich solche Sorgen natürlich nicht vorstellen – aber die negativen Reaktionen anderer Menschen zu sehen, kann, was nicht überrascht, Verstörung statt Verbindung beflügeln.

Alternativ kann, wie in Jeremys Fall, die bewundernswerte Entschlossenheit der Mutter, den Geburtsfehler keine Auswirkung haben zu lassen, eine andere Reihe von Problemen hervorbringen. Seine frühe Erfahrung war nicht hauptsächlich eine der negativen Reaktionen anderer – aber es war auch keine des normalen Spiegeln. Und das wirkte sich störend auf seine Fähigkeit aus, mit Stress zurechtzukommen. Zu verstehen, warum dies so ist, kann uns den Prozess aufzeigen, der es Menschen normalerweise ermöglicht, untereinander einer des anderen Stressreaktionen zu modulieren.

Und alles beginnt mit dem Gesicht. In der Regel verbringen Mütter (und auch Väter, aber wir verwenden hier das Beispiel der Mütter) und

Babys beim Stillen oder Flaschegeben Stunden damit, einander in die Augen zu schauen. Durch diesen Kontakt bringen sie sich in Einklang – die Spiegelneurone erzeugen Nachahmung, die sowohl die Mutter als auch das Baby dann verfeinern, wenn sie spielerisch aufeinander reagieren. Es wurde, was nicht überrascht, festgestellt, dass Oxytocin die Zeit verlängert, die Menschen sich gegenseitig in die Augen schauen. Normalerweise ist diese Interaktion rhythmisch und flexibel. Die Mutter schaut das Baby an, schaut weg und stellt Augenblicke später erneut eine Verbindung zu seinem Blick her. Das Baby schaut die Mutter an, hört ein Geräusch und dreht sich weg, kommt zurück. (Bei blinden Kindern werden diese Muster durch stimmliche Interaktionen und Reaktionen aufgebaut.) Doch sind kurze Unterbrechungen des Kontakts unerlässlich – sie stellen im Grunde kleine Erfahrungen geringfügigen Stresses und Distanzschaffens dar, die schnell durch eine erneute Verbindung beendet werden. Die Stressreaktionssysteme werden durch diese kleinen Pausen geprägt, da das Kind letztendlich lernt, mit kleinen, wiederholten Dosen der Stressaktivierung umzugehen, ohne überzureagieren.

Es ist wichtig, anzumerken, dass Stress an sich nicht schlecht ist; tatsächlich gehört zu jedem Lernen zumindest eine kleine Dosis Stress, da es erfordert, dass man sich etwas Neuem und Unbekanntem aussetzt. Durch diese Erfahrungen winzigen Stresses entwickelt das Gehirn die Fähigkeit, mit mittlerem und größerem Stress umzugehen. Indem ein Kind lernt, dass letztendlich immer Essen kommt, dass nasse Windeln gewechselt werden und Mama und Papa wirklich zurückkommen, findet es auch heraus, dass milde Not toleriert werden kann und schließlich gelindert wird.

In der Tat ist eine häufige Aktivierung der Stressreaktion für das Lernen und die gesunde Entwicklung notwendig. Der Schlüssel zu einer gesunden Stressreaktionsfähigkeit – zu gesunder Selbstregulation und letztendlich Resilienz – ist das Muster dieses Stresses. Wenn die Stressreaktionsnetzwerke in kleinen, moderaten „Dosen“ aktiviert werden, werden sie mit der Zeit stärker. Im Gegensatz dazu können große, unregelmäßige oder extreme Dosen ihre Entwicklung störend beeinflussen. Sie brauchen die richtige Art von „Übung“, um Stärke und Widerstandskraft zu entwickeln. Nur mit Tausenden von Wiederholungen kleiner Dosen Stress

werden diese neuronalen Netzwerke „stark“. Glücklicherweise gehören zur gesunden Entwicklung zahllose kleine Stressoren, angefangen bei diesen kurzen Unterbrechungen des beruhigenden Austauschs von Angesicht zu Angesicht mit einem Elternteil.

Bei dem kleinen Jeremy jedoch war Angela entschlossen, nicht wegzuschauen. Andere Menschen würden das tun – Mama nicht! Sie würde sich niemals von ihm abwenden. Sie hatte sich schnell daran gewöhnt, wie er aussah – ihr anfänglicher Schock wich Akzeptanz und Vertrautheit. Sie lächelte aufrichtig und schaute ständig, aber sie ließ es nicht zu, dass sich der normale Rhythmus von Trennung und erneuter Verbindung etablierte. Obwohl Jeremy den Blickkontakt unterbrach, scheinbar versuchend, einen normalen Rhythmus herzustellen, reagierte Angela nicht auf seine Hinweise. Sie war buchstäblich immer „in seinem Gesicht“. Selbst als er begann zu krabbeln und zu laufen und alleine zu spielen, wich sie ihm nicht von der Seite.

War sie am Telefon und er rief nach ihr, bedeutete dies das Ende des Telefongesprächs. Hatte sie Freunde zu Besuch und er wurde frustriert, weil er mit einem Spielzeug nicht zurechtkam, lief sie hin und löste das Problem, sagte ihm dabei, dass es schwer sei und sie ihm helfen würde. Selbst im Zusammenhang mit Terry wurde klar, dass Jeremy bei ihr oberste Priorität hatte – was sich auf ihre Ehe auszuwirken begann. Auch wenn es einer wunderbaren Motivation entsprang, gab all dieses ständige Fokussieren auf Jeremy dessen Stressreaktionssystem doch keine Chance, zu reifen, sich davon zu entfernen, gänzlich von seiner Mutter moduliert zu werden. Wenngleich es unmöglich ist, Babys zu „verziehen“, indem man zu sehr auf sie eingeht, wenn sie weinen, oder ihnen zu viel Zuneigung gibt, wenn diese gesucht wird, kann es sich doch störend auf die Fähigkeit von Kindern auswirken, mit Stress zurechtzukommen, wenn man sie nie Frustration erfahren lässt oder ihre Versuche, sich zu lösen, ignoriert. Jeremy erhielt nicht die kleinen, wiederholten, von beruhigenden Verbindungen gefolgt moderaten Dosen Stress, die es ihm ermöglicht hätten, Fortschritte in Richtung eines sichereren Umgangs mit größerem Stress und längeren Trennungen zu machen. Und Angela versuchte zudem, größeren Stress so weit wie möglich zu beseitigen. Folglich reifte

Jeremys Stresssystem nicht über die niedrige Frustrationstoleranz und die mangelnde Regulation der frühen Kindheit hinaus. Er konnte sich nicht selber regulieren – und somit konnte er nicht beginnen, die Bedürfnisse anderer zu erkennen. Ohne Selbstregulation würde er nicht in der Lage sein, die Fähigkeit zur Empathie vollständig zu entwickeln.

Um zu verstehen, warum dies so ist, müssen wir ein wenig mehr über das Gehirn wissen sowie darüber, wie es sich entwickelt.

Auch wenn wir alle wissen, wie hilflos Neugeborene scheinen, ist vielen Menschen nicht bewusst, wie unreif ihr Gehirn eigentlich ist. Andere Tiere – wie zum Beispiel Pferde – können gleich nach der Geburt laufen. Viele Tierbabys sind rasch dafür gerüstet, das meiste von dem zu tun, was Erwachsene ihrer Spezies können. Weil aber der menschliche Geburtskanal so eng ist, findet ein Großteil der Gehirnentwicklung, den andere Tiere in der Gebärmutter durchlaufen, bei Menschen außerhalb des Mutterleibs statt. Im Wesentlichen sind alle Menschenbabys „Frühgeburten“. An das aufrechte Gehen angepasst zu sein, bot viele Vorteile. Gleichwohl beschränkte dies auch die Größe unserer Neugeborenen derart, dass sie mit extrem unentwickeltem Gehirn auf die Welt kommen. Folglich können menschliche Säuglinge nicht gehen oder auch nur krabbeln oder sich ohne Hilfe selber füttern.

Sie wachsen aber schnell: Während der ersten drei Lebensjahre durchläuft das Gehirn von Säuglingen und Kleinkindern starke Veränderungen. Würde der Körper sich mit der gleichen Geschwindigkeit entwickeln wie das Gehirn, würden wir in der Tat versuchen, die Windeln 1,50 m oder 1,80 m großer Kleinkinder zu wechseln! Neunzig Prozent des Gehirnwachstums findet in diesen frühen Jahren statt. Die Teile des Gehirns, die bei Neugeborenen als Erstes organisiert werden und funktionieren, sind die Regionen, die mit der Regulation der lebensnotwendigen Bedürfnisse wie Atmen, Schlucken und Essen zu tun haben.

Die Entwicklung setzt sich dann von diesen zentralen Hirnarealen, die im unteren Teil des Gehirns angesiedelt sind, nach oben und nach außen hin fort und folgt dabei in etwa der Reihenfolge, in der sich die verschiedenen Regionen im Laufe der Evolution entwickelt haben. Das bedeutet, dass

die unteren, zentraleren Areale die primitivsten sind, während die höheren, äußeren Regionen unsere am höchsten entwickelten Funktionen, wie die Sprache, regeln. Wenn sich die höheren Regionen entwickeln, gewinnen sie etwas Kontrolle über die tieferen Areale. Trotzdem verlagert sich die Kontrolle bei Bedrohung oder Pein, selbst bei Erwachsenen, von den für rationales und abstraktes Denken zuständigen Arealen zu den „entscheidungsfreudigeren, schnell handelnden“ zentralen, tieferen Regionen. Bei wahrgenommener Bedrohung werden wir dümmer, aber schneller, was uns helfen kann zu überleben, wenn es brennt oder wir vor einem Bösewicht fliehen, was uns aber bei der Arbeit oder in anderen sozialen Situationen auch in Schwierigkeiten bringen kann.

Dieser sequentiellen Entwicklung des Gehirns, von den tieferen zu den höheren Regionen, entsprechen parallele Fortschritte in den körperlichen und sprachlichen Fähigkeiten. Die meisten von uns sind mit diesen Meilensteinen vertraut – Krabbeln, Laufen, Rennen, Werfen, oder, in Bezug auf die Sprache, Schreien, Heulen, Brabbeln, Wort, Satz (auch wenn „Heulen“ normalerweise ein bisschen länger anhält, als die meisten Eltern es gerne hätten!). Die sequentielle Beherrschung unserer motorischen, emotionalen und kognitiven Funktionen setzt sich die gesamte Kindheit hindurch fort, wenn die einschlägigen Gehirnareale reifen. Der letzte Teil des Gehirns, der reift – und tatsächlich bis Anfang zwanzig nicht vollständig entwickelt ist –, ist der Kortex, der Selbstbeherrschung, komplexes Denken und Weitsicht ermöglicht. (Und einige kortikale Regionen entwickeln ihre schnellsten Verbindungen bis in die dreißiger Lebensjahre hinein nicht vollständig!) Aus Ihrer eigenen Zeit als Teenager – oder vielleicht auch aus Ihrer Erfahrung, einen großgezogen zu haben – wissen Sie, wie spät diese Regionen in Gang kommen.

Alle diese unterschiedlichen Bereiche des Gehirns müssen miteinander verbunden sein, damit eine reibungslose Organisation und Integration der vielen Gehirnfunktionen möglich ist. Eines der wichtigsten architektonischen Merkmale des Gehirns ist eine Reihe an Neurotransmittersystemen, die ihren Ursprung in den zentralen, tieferen Arealen des Gehirns haben. Diese Systeme enthalten Noradrenalin-, Dopamin- und Serotonin-Neurone, die Projektionen hinauf zu praktisch jedem Teil des Gehirns und

hinunter zum autonomen Nervensystem senden, welches das Herz, die Lunge, den Darm, die Bauchspeicheldrüse, die Haut und den Rest des Körpers reguliert. Diese weite Ausbreitung und zentrale Lage (genau dort, wo all der sensorische Input aus der äußeren Welt und aus dem Körper eindringt) ermöglicht es diesen Systemen, den Rest des Gehirns und des Körpers zu regulieren und zu beeinflussen. Es überrascht mithin nicht, dass diese einige der wichtigsten Elemente des Stressreaktionssystems sind.

Eine weitere Schlüsselkomponente der Stressreaktion ist die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse). Die Gehirnetzwerke, welche die HPA-Achse steuern, liegen ebenfalls tief im Gehirn und werden durch die oben erwähnten Neurotransmitter reguliert. Durch die HPA-Achse können Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet werden, um dem Körper und dem Gehirn dabei zu helfen, sich auf eine drohende Gefahr einzustellen. In späteren Kapiteln werden wir untersuchen, wie Erfahrungen, die störend auf diese beiden wichtigen Komponenten der Stressreaktion einwirken, zu tief greifenden Problemen für das Gehirn wie für den Rest des Körpers führen können.

Und wie wir bei Mary und Sophia gesehen haben, ist es die aufmerksame, individuell abgestimmte und fürsorgliche Zuwendung der Hauptbezugsperson eines Babys, die diese sich entwickelnden Stressreaktionssysteme zu prägen und zu regulieren beginnt. Die Grundlagen gesunder Selbstregulation werden während der ersten paar Jahre der Eltern-Kind-Interaktion geschaffen, in den Jahren, in denen Jeremys Mutter so heftig darauf fokussierte, Fürsorge ohne Stress zu bieten. Angelas Handlungen waren gut gemeint – aber leider standen sie „nicht im Einklang“ mit der Art von Stimulation, die Jeremys Gehirn erwartete. Für das Stresssystem kann kein Stress genauso schlimm sein wie zu viel Stress: Ein moderates Maß sowie Rhythmus sind der Schlüssel. Strukturierte, sich wiederholende Aktivität ist in der Tat für alle Arten des Lernens notwendig – ob es darum geht, die für den Umgang mit Stress benötigten neuronalen Systeme aufzubauen oder zu versuchen, stärkere Muskeln aufzubauen.

Genau, wie Sie Muskeln nicht dadurch aufbauen würden, dass Sie sich die ganze Woche lang ausruhen und dann nur einmal jeden Freitagmorgen versuchen, hundert Pfund zu heben, können Sie ein gesundes

Stressreaktionssystem nicht aufbauen, indem Sie sich vollständig vor Stress schützen oder gelegentlich einer überwältigenden Dosis ausgesetzt sind. Ein gesundes Stressreaktionssystem wird regelmäßig mit moderaten, kontrollierbaren Erfahrungen trainiert – so ist es, wenn es dann später auf größere Stressoren trifft, viel besser dafür gerüstet, mit ihnen zurechtzukommen. Normale Eltern-Kind-Interaktionen bieten diese kleinen, kontrollierbaren Dosen Stress in einem Muster, das Resilienz erzeugt. Und für all dies ist das Gesicht eine wesentliche Informationsquelle.

Auch wenn die Entwicklung des vollen Empathievermögens von den Eltern abhängig ist, beschränkt sich das Bedürfnis nach anderen, um ein gesundes Stressreaktionssystem aufrechtzuerhalten, nicht auf die Kindheit. Das gesamte Leben hindurch brauchen wir sozialen Kontakt, um unsere Reaktion auf Pein zu regulieren. Natürlich können Bewegung, Meditation und viele andere Techniken des Stressabbaus alleine ausgeführt werden – und Phasen des Alleinseins können dabei helfen, den Stress zu reduzieren, den Beziehungen selber verursachen können. Aber bei Abwesenheit jeglicher enger menschlicher Verbindungen können nicht-soziale Methoden des Stressabbaus selten die Gesundheit erhalten. Um ein extremes Beispiel anzuführen: Die Unterbringung in Einzelhaft ist eine der quälendsten Erfahrungen, die jemand machen kann. Normale Menschen können schnell depressiv und sogar psychotisch werden, wenn sie für eine gewisse Zeit, die nicht länger sein muss als ein paar Tage, vollständig isoliert werden. Langzeitisolation kann den Blutdruck erhöhen, die Immunität schwächen und praktisch alle psychischen und körperlichen Krankheiten verschlimmern. Wie der Psychologe Craig Haney von der University of California – einer der weltweit führenden Experten für die zerstörerischen Auswirkungen von Isolation – es ausdrückte, kommt es bei Gefangenen in Einzelhaft häufig zu „einem gestörten Identitätsgefühl; Überempfindlichkeit gegenüber Stimuli; kognitiver Dysfunktion (Verwirrung, Gedächtnisverlust, Grübeln); Reizbarkeit; Wut, Aggression und/oder Zorn; nach außen gerichteter Gewalt wie Messerstecherei, Angriffen auf das Personal, Zerstörung von Eigentum und kollektiver Gewalt; Lethargie, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit; chronischer De-

pression; Selbstverstümmelung und/oder Selbstmordgedanken, -impulsen oder -verhalten; Angst und Panikattacken; emotionalen Zusammenbrüchen und/oder Kontrollverlusten; Halluzinationen, Psychosen und/oder Paranoia; allgemeiner Verschlechterung der geistigen und körperlichen Gesundheit.“<sup>2</sup> Beinahe 90 Prozent entwickeln eine „irrationale Wut“, und ein anderer Forscher fand heraus, dass ein Drittel unter einer „akuten Psychose mit Halluzinationen“ leidet.<sup>3</sup> Wenngleich Menschen auch davon profitieren, sich für eine der Reflexion dienende Einsamkeit zu entscheiden – manchmal sogar für lange Zeiträume –, brauchen wir doch Beziehungen, um gesund zu sein.

Und so finden die meisten Menschen auch als Erwachsene einfache Akte des sozialen Kontakts wie das Händehalten beruhigend. Wenn wir krank sind, sehnen wir uns häufig noch immer nach Mama und Papa, und obwohl jede vertraute Person eine beruhigende Wirkung haben kann, hat die Berührung der Mutter oft weiterhin die regulierendste Kraft. Die Hand eines geliebten Menschen zu halten – oder auch nur sein Gesicht in der Nähe zu sehen – kann den Blutdruck und das Niveau der Stresshormone senken. Als Erwachsene können wir dies normalerweise füreinander tun, ohne dass unser eigener Stress überhandnimmt. Damit man als Erwachsener an diesen Punkt gelangt, ist das komplexe frühe Duett zwischen Elternteil und Kind erforderlich, bei dem kleiner Stress erfahren, dann gelindert wird. Aber unglücklicherweise war dies in Jeremys Fall nicht das, was geschah.

Bruce musste Jeremy und seiner Familie diese grundlegenden Informationen über die Entwicklung der Stressreaktionssysteme beibringen, um Jeremy in die Lage zu versetzen, jemals den Kindergarten und später schulische und soziale Erfahrungen zu tolerieren. Der Anfang sollte schwierig sein, da das Maß an Pein, das Jeremy tolerieren konnte, extrem beschränkt war. Selbst kleine Dinge konnten leicht einen lang anhaltenden Wutanfall auslösen, und er konnte eine Stunde brauchen, um sich davon zu erholen. Der einzige Weg nach vorn bestand in kleinen Schritten – darin, ihm die winzigen Dosen Stress und anschließender Linderung zu geben, die sein System brauchte, um zu „üben“ und letztendlich zu reifen.

Weil Jeremy so unregelmäßige Stresserfahrungen gehabt hatte, gab Bruce ihm eine kleine chemische Unterstützung in Form eines Medikaments mit Namen „Clonidin“, das ursprünglich zur Steuerung des Blutdrucks angewendet wurde. Dieses Medikament wirkt auf das Noradrenalinssystem ein, das maßgeblich die Stressregulation im Gehirn steuert. Indem es dieses System dämpft, kann Clonidin dazu beitragen, die Spitzen der Überaktivierung zu verhindern, die zu störendem Verhalten und der Schwierigkeit, sich wieder zu beruhigen, führen können. Dies half dem Jungen, zu beginnen, sein Verhalten und seine Stressreaktivität zu regulieren.

Bruce sprach auch mit Angela und Terry und half ihnen, zu verstehen, wie das Stressreaktionssystem funktioniert und wie sie diese Information nutzen konnten, um Jeremy zu helfen. Er achtete darauf, nicht den Eindruck zu erwecken, er würde ihnen die Schuld an den Problemen geben: Manchmal erzielen die am besten gemeinten Taten nicht die erwünschten Wirkungen. Die Motive der Eltern waren gut – ihr Mitgefühl erbrachte ein unbeabsichtigtes Ergebnis, weil es nicht durch das Wissen um die positiven Wirkungen kleiner Herausforderungen, des Ertragens und Meisterns kleiner Stresse ausgeglichen wurde. In diesen Situationen ist es immer wichtig, die Stärken der Eltern zu erkennen und Scham und Schuldgefühle zu minimieren. Wenn die Eltern sich beschuldigt fühlen, sind sie weniger dazu imstande, sich in die Probleme ihrer Kinder einzufühlen, und reagieren möglicherweise defensiv, anstatt ihr Verhalten zu ändern. Auf die Lösung zu fokussieren sowie darauf, zu vermitteln, wie schwierig es ist, zu wissen, was es in solchen Fällen zu tun gilt, hilft Familien, voranzukommen. Das ist es also, was Bruce tat.

Der nächste Schritt bestand darin, Jeremy wiederholt sehr kleine Dosen an Stress und Linderung zu geben, um ihm bei der Entwicklung der Fähigkeit zu helfen, ein wenig Pein zu tolerieren. Es ist wie bei den Muskeln: Das allmähliche Steigern strukturierter, sich wiederholender Aktivitäten stärkt sie – während eine enorme Überlastung zu wahllosen Zeiten sie verletzen und schwächen kann. Bruce begann damit, dass er Angela dazu veranlasste, Jeremy langsam in den Kindergarten einzugewöhnen.

Am Anfang musste er dort lediglich fünf Minuten alleine verbringen. Angela erklärte ihrem Sohn, dass sie nur für sehr kurze Zeit weg sein würde,

gerade lang genug für sie, um zur Toilette zu gehen und zurückzukommen. Als er in der Lage war, dies ohne Weinen zu tolerieren, ließ sie ihn zehn Minuten lang alleine, um in den Laden zu gehen und eine Limonade zu kaufen. Bei jeder kleinen Steigerung wurde Jeremy gesagt, was er zu erwarten hatte, und jeder Schritt wurde beständig wiederholt, bis er damit umgehen konnte. Beständigkeit und feinfühliges Eingehen auf Signale (Responsivität) sind ebenfalls unerlässlich, wenn es darum geht, Stress zu regulieren – und zwar bei uns allen. Bald konnte Angela eine ganze Stunde zum Mittagessen weggehen, während Jeremy mit den anderen Kindern spielte, ohne die Nerven zu verlieren. Er begann, mehr mit ihnen zu interagieren und ihnen mehr zu erzählen. Und nach ein paar weiteren kleinen Steigerungen konnte er einen normalen Kindergarten tag tolerieren.

Ein anderer Konfliktbereich für die Familie war das Zubettgehen: Jeremy konnte immer noch nicht in seinem eigenen Bett einschlafen und musste jede Nacht bei seinen Eltern verbringen. Das machte Terry verrückt. Auch hiermit wurde so umgegangen, dass Jeremys Komfortzone allmählich, in winzigen Schritten, erweitert wurde. Binnen Kurzem war er in der Lage, in seinem eigenen Zimmer zu schlafen. In der Zeit, in der Bruce mit der Familie arbeitete, unterzog sich Jeremy auch einer Serie von Operationen, bei denen das behaarte Muttermal entfernt wurde. Auch dies konnte nicht mit einem Schlag erfolgen, weil den Hauttransplantaten, die es ersetzen sollten, Zeit zum Anwachsen gegeben werden musste. Bisweilen sorgten große Stresserfahrungen wie diese Operationen dafür, dass Jeremy regredierte. Aber im Laufe der Zeit wurde er ein resoluter und zuverlässiger kleiner Junge, der in der Grundschule und danach – in sozialer wie leistungsbezogener Hinsicht – gut zurechtkam.

Einer der Schlüsselfaktoren in Jeremys Situation war die Tatsache, dass sich das Muttermal in seinem Gesicht befand. Wir denken normalerweise nicht so viel darüber nach, aber die Art, wie wir auf die Welt reagieren – und die Art, wie Menschen auf uns reagieren –, spielt sich zum großen Teil auf der Bühne des Gesichts ab. Menschen mit Gesichtsfehlern oder mit einer Lähmung, die Teile ihres Gesichts betrifft, können zutiefst hierunter leiden. Wenn die Welt Ihr Gesicht mit Entsetzen oder

Abscheu betrachtet, ist es schwierig, sich nicht zurückgewiesen und isoliert zu fühlen. Alternativ können sich andere, wenn Ihr Gesicht gelähmt ist und nicht auf deren Lächeln oder andere Signale reagiert, durch Sie zurückgewiesen oder gekränkt fühlen, was zu Distanz und Unbehagen in der Beziehung führt. Emotionen selber können gedämpft werden, wenn sie nicht Teil einer wechselseitigen Kommunikation sind. Menschen mit einer von Leiden wie der Parkinson-Krankheit herrührenden Gesichtslähmung können stumpfsinnig und langweilig wirken – selbst wenn sie in Wirklichkeit beschäftigt und erregt sind –, weil ihr Gesicht sich nicht an diesem Signalisieren beteiligen kann. Unser Gesicht gibt unsere Emotionen wieder – aber es prägt sie auch.

Es ist hierbei eine schreckliche Ironie, dass Empathie selber dazu beitragen kann, das hohe Maß an Abscheu zu erzeugen, das viele Menschen empfinden, wenn sie Menschen mit Gesichtsverletzungen oder -fehlern sehen. Empathie und Abscheu werden tatsächlich teilweise von derselben Gehirnregion geregelt – und ein hohes Maß an dem einen zu haben, kann in direktem Zusammenhang damit stehen, ein hohes Maß an dem anderen zu haben. Ein Grund dafür, warum Menschen instinktiv mit Entsetzen auf deformierte Gesichter zu reagieren scheinen, ist der, dass sie sich vorstellen, dass es schmerzhaft ist, diesen Fehler zu haben, oder dass es unerträglich sein muss, wenn andere auf einen mit Zusammenzucken reagieren. Die Pein, die dies beim Betrachter erzeugt, kann so unglaublich verstörend sein, dass dieser nicht mit Güte reagiert oder damit, dem Opfer eine helfende Hand zu reichen, sondern mit Vermeidung. Die Emotionen, die durch das Empfinden tiefer Empathie hervorgerufen werden, können in der Tat manchmal eine wirklich gütige und empathische Reaktion verhindern!

Forschungsergebnisse bestätigen diese Beobachtungen, dass übermäßige Empathie manchmal nach hinten losgehen kann. Eine Studie betrachtete Kinder im Alter von fünf bis dreizehn Jahren, die sich erschütternde Videos über Kinder ansahen, welche von ihren Eltern getrennt oder zu Unrecht bestraft wurden, sowie Szenen mit behinderten Kindern, die Schwierigkeiten hatten, Treppen zu steigen. Je verzweifelter das Opfer war, umso verstörter wurden die zuschauenden Kinder – und umso mehr fokussierten

sie auf das Opfer und darauf, wie sie ihm helfen könnten. Aber dies galt nur bis zu einem bestimmten Punkt: Als die Kinder verzweifelter wurden, als die Opfer selber es zu sein schienen, kehrten sie den Fokus nach innen, um zu versuchen, sich selber dabei zu helfen, sich besser zu fühlen, anstatt über Wege nachzudenken, denen zu helfen, die litten.<sup>4</sup>

Eine andere Studie, bei der Kindergartenkinder die Rollen von Kindern spielten, die krank waren oder Schmerzen hatten, fand heraus, dass bei denjenigen, die vorher das höchste Maß an Empathie zeigten, die Wahrscheinlichkeit, dass sie anderen helfen würden, am geringsten war, nachdem sie diese Rollen gespielt hatten. Indem sie sich vorstellten, sie wären selber verletzt oder krank, wurden sie extrem bekümmert. Dann waren sie aufgrund ihrer eigenen indirekten Erfahrungen zu verstört, um anderen, die litten, die Hand zu reichen und sie zu beruhigen.

Erwachsene können dasselbe Problem haben. Eine Untersuchung fand heraus, dass die empathischsten Krankenschwestern früh in der Ausbildung, bevor sie gelernt hatten, mit der durch zu starkes Einfühlen hervorgerufenen Pein umzugehen, mit größter Wahrscheinlichkeit sterbende Patienten mieden.<sup>5</sup> Übermäßige Empathie kann von außen so aussehen wie Selbstsucht – und sogar selbstsüchtiges Verhalten hervorbringen. Wie wir an Jeremys Geschichte sehen, kann es manchmal zu viel des Guten geben.



## Kapitel 3

# Menschen vermissen

**E**ugenia sitzt in ihrem sonnigen, aufgeräumten Zimmer neben ihrem Bett. Anders als in vielen Teenager-Buden ist das Bett gemacht, liegt keine zerknitterte Wäsche auf dem Boden und haben keine einzelnen Schuhe ihren Weg aus dem Schrank gefunden. Die sorgfältig auf ordentlichen Regalen und auf einer Kommode neben einem Spiegel aufgestellte Sammlung an russischen Matroschka-Puppen und Mini-Tieren der Achtzehnjährigen ist frei von Staub. Große Fenster überblicken ihr dicht mit Bäumen bestandenes Vorortviertel in Massachusetts. Auf ihrem Schoß sitzen auf einem orangefarbenen Handtuch ihre zwei großen Meerschweinchen, Wally und Stanley, die schnurren, während sie sie sanft streichelt.

Sie ist abwechselnd enthusiastisch und schüchtern, lebhaft und schnell verlegen. Ihr rotblondes Haar ist lang, vollkommen glatt und glänzend; ihre braunen Augen bilden einen starken Gegensatz zu ihren Sommersprossen und ihren hellen Haaren. Nach dem Gespräch mit Maia wird sie zum Tierheim der Gegend fahren, in dem sie beinahe jeden Tag ehrenamtlich arbeitet und normalerweise bei der Pflege von Hunden und Nagetieren hilft. Ein Shih-Tzu-Welpe, aus dem Tierheim adoptiert und mittlerweile sechs Monate alt, läuft ständig ins Zimmer herein und wieder hinaus, fordert jedes Mal, wenn er kommt, Aufmerksamkeit und bringt immer ein anderes Quietschspielzeug mit.

## Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,  
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren  
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf  
unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)