

Geheime Macht Empathie

Keine Statistik beweist es, und trotzdem fühlt man hautnah den schleichenden Verfall der Qualität, die „die Welt in ihrem Innersten zusammenhält“, der Empathie. Empathie ist die intuitive Kommunikation mit anderen Menschen und damit eine der wichtigsten Basisqualitäten menschlichen Zusammenlebens. Die Kraft der Empathie hilft uns, andere Menschen zu verstehen und mit ihnen mitzufühlen: Ich fühle, was du fühlst, ich bin traurig, wenn du weinst, ich lächle, wenn du lachst....

Wie wir aus neueren neurobiologischen Arbeiten wissen, ist diese Fähigkeit an die Aktivität von spezialisierten Nervenzellen (Spiegelneuronen) gebunden, die in Arealen über das ganze Großhirn verteilt sind. Diese Zellen werden zwar schon vorgeburtlich angelegt, sind aber zum Zeitpunkt der Geburt nicht aktiv. Ihre Leistung können sie erst dann entfalten, wenn sie durch Lernprozesse in der frühen Kindheit und nochmals zur Pubertät dazu programmiert werden. Das heißt, durch Resonanzphänome aus dem direkten Umfeld spiegeln der Säugling, das Kind und der Pubertierende das Verhalten von Eltern und nahen Bezugspersonen wider, im guten wie auch im schlechten Sinne. Es finden Lernprozesse statt, die sich in Vernetzungsmustern zwischen den Spiegelneuronen und anderen wichtigen Hirnzentren niederschlagen. Gibt es diese Prozesse nicht, bleiben auch die Vernetzungen aus und nichtbenutzte Zellen sterben unwiederbringlich ab: use it, or lose it! Dann heißt es beispielsweise: ich kann nicht fühlen, was du fühlst, es ist mir egal, ob du traurig bist, ich schlage dich, auch wenn es dir weh tut... .

Damit sind wir direkt bei den Problemen vieler Kinder und Jugendlicher. Unsere Gesellschaft stellt außerordentlich hohe Anforderungen an eine aktive intellektuelle Informationsverarbeitung bei gleichzeitig abnehmender empathischer Zuwendung. Wir überschlagen uns fast, unseren Kindern die digitale Zukunft als ideologisiertes Lebensziel anzupreisen, während wir sie gleichzeitig als „Jobkiller“ bezeichnen, die Familie als nicht mehr zeitgemäß

betrachten und finanzielle Unterstützung als „Herdprämie“ abtun. Diese Dysbalance zwischen Fordern und Zuwenden ist der Boden auf dem die Saat der Resignation und Abwendung von der Welt der Erwachsenen aufgeht. In dieser ambivalenten Situation haben Rattenfänger leichtes Spiel, „Lösungen“ in Form von Gewalt, Radikalisierung oder Drogen anzubieten. Wie verzweifelt die Situation vieler Jugendlicher ist, zeigen die hohen Selbstmordraten. Jeden zweiten Tag bringt sich in Deutschland ein Kind oder Jugendlicher um. Die dokumentierte Versuchsrate ist zehnmal so hoch. Ca. 800 000 Jugendliche, vorwiegend Mädchen, „ritzen“, schneiden sich die Haut an Armen und Beinen mit Rasierklingen und Teppichmessern auf.

Wie eingangs diskutiert, ist die empathische Reaktion an einen Lernprozess gebunden. Vielfach scheinen wir momentan nicht in der Lage zu sein, diesen anzustoßen und empathische Kräfte in unseren Kindern zu mobilisieren. Kinder suchen ein Zuhause und brauchen echte Vorbilder, keine Schwächlinge, die sich über Mobbing, Machtspielchen, Gier und Betrug ihren vermeintlichen VIP-Status „erarbeitet“ haben.

Wir sollten die Weihnachtszeit nutzen, die empathische Seite unserer Kinder zu entdecken und Pläne schmieden, sie langfristig auszubauen. Denn mit einer freudigen Resonanz aus dem Umgang mit Eltern, Großeltern, Erziehern, Lehrern, Freunden und Trainern lassen sich die „Algorithmen“ der Zukunft leichter bewältigen und ein kreatives Leben führen.

Dr. med. Ludwig V. Geiger
FA für Allgemeinmedizin
FA für Physikal. und Rehab. Medizin
Sportmedizin
Promotion in Jugendpsychiatrie, Drogenthema
Buchautor u.a. Abenteuer Gehirn – Wie das Gehirn uns stark macht, Kunst der Bewegung – So funktioniert der Körper
Referent div. Vorträge
Projekt, „LUK“ für das Leben unserer Kinder
www.luk-geiger.de