
6 Affektansteckung, Empathie und Mitgefühl

Gernot Brauchle

6.1 Gefühlsansteckung

Gefühlsansteckung (genauer Affektansteckung) ist ein Phänomen, bei dem die Stimmung des anderen (z.B. Angst, Trauer, Begeisterung ...) vom Beobachter selbst Besitz ergreift und dabei ganz zu dessen eigenem Gefühl wird, sich also die beobachtende Person vom Gefühl des anderen „anstecken“ lässt. Gefühlsansteckung ist ein angeborener Prozess und kann bereits im Säuglings- und Kleinkindalter beobachtet werden.

6.2 Empathie

Empathie erfolgt entwicklungsmäßig später, baut auf dem Phänomen der Gefühlsansteckung auf und ist ein Erkenntnis vermittelnder Prozess. Empathie beinhaltet die Erfahrung, unmittelbar die Gefühlslage des anderen nachzuempfinden und sie dadurch zu verstehen. Dabei muss im Gegensatz zur Gefühlsansteckung nicht zwingend eine Identifikation mit der anderen Person erfolgen. Gleichzeitig ist man sich des emotionalen Unterschiedes zwischen einem selbst und der anderen Person bewusst. Die Gefühlslage wird als die Gefühlslage der anderen Person erkannt. Empathie setzt sich somit aus unterschiedlichen Kompetenzen zusammen: der Gefühlsansteckung, der Perspektivenübernahme und der Fähigkeit, den Kontext sozialer Situationen zu verstehen. Alle drei Kompetenzen müssen in sozialer Erfahrung gelernt werden.

6.3 Mitgefühl

Mitgefühl ist ein Phänomen, das von der Empathie insofern abzugrenzen ist, als Mitgefühl zusätzlich die Sorge um die andere Person oder die Anteilnahme an deren Situation mit einschließt.

Gefühlsansteckung liegt vor, wenn die Helfer das durch die betreute Person induzierte Gefühl als ihr eigenes wahrnehmen, ohne Bewusstsein dafür, dass es vom Gegenüber kommt. Gefühlsansteckung wird in der Regel erfahren, wenn Helfer selbst starke Gefühle der Hilflosigkeit oder Trauer wahrnehmen, sich am liebsten aus

der Situation zurückziehen möchten, Angst verspüren oder tatsächlich die Stimme zu versagen beginnt und sie mit den Opfern weinen müssen.

Mögliche Folgen

Empathisches Verhalten bedeutet jedoch auch, die extrem belastenden negativen Gefühle der Gefühlsansteckung zu regulieren (Ausgleich der emotionalen Dissonanz), damit die Helfer selbst nicht von diesen Gefühlen „überschwemmt“ werden. Übersteigt die Anforderung der Regulation die persönlichen Ressourcen, kann es langfristig zu emotionaler Erschöpfung, Dissoziation und Burnout kommen. Erste Anzeichen dafür sind sozialer Rückzug, öffentlicher Zynismus, psychosomatische Beschwerden oder Alkoholmissbrauch.

Bitte beachten

Bei der Gefühlsansteckung werden Gefühle und Affekte unbewusst übernommen, also ohne von einer Einsicht kontrolliert zu sein. Das bedeutet, dass bei der Betreuung von Opfern und Hinterbliebenen nach traumatischen Ereignissen deren Gefühle und Affekte ähnliche Gefühle bei den Helfern auslösen. Helfer fühlen sich dann beispielsweise hilflos der Situation ausgeliefert, ohnmächtig, wütend und so weiter, ohne sich bewusst zu sein, dass dieses Gefühl übernommen wurde. Diese übernommenen, intensiven negativen Gefühle erzeugen Ängste, wie die Angst, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu verlieren und festzustellen, dass man zittert, seine Stimme verliert, „feuchte“ Augen hat oder weinen muss, und die Befürchtung, nun selbst in der Situation hilflos zu werden. Werden diese Ängste einfach abgewehrt (zum Beispiel durch Delegationshandlungen, Flucht in Organisationsaufgaben, Vergabe von Medikamenten gegen Trauer), entstehen Mängel und Fehler in der Hilfe für Opfer und Hinterbliebene, die später bei den Helfern selbst zu belastenden Empfindungen des Versagens und Schuldgefühlen führen.

Gut zu wissen

Empathie, die Gefühlsansteckung, Perspektivenübernahme und Erfahrung beinhaltet, ist eine notwendige und wichtige Fähigkeit von Helfern in der Betreuung von notleidenden Personen. Durch empathisches Verhalten können Angst, Entsetzen und Hilflosigkeit vermindert, Schutz und Sicherheit vermittelt werden und über das Bemühen, das fremde Erleben nachzuvollziehen, wesentliche Bedürfnisse in der Situation erfasst und zufriedengestellt werden (z.B. den Verstorbenen nochmals zu sehen, sich den Unfallort anzusehen, über Schuldgefühle zu sprechen).

Gefühlsansteckung ist deshalb ein belastendes, aber notwendiges Phänomen im Umgang mit traumatisierten Personen. Gefühlsansteckung kann zum zeitweiligen Verlust der Kontrolle über die Situation führen (z.B. durch Mitweinen), wird in der Regel aber innerhalb weniger Minuten überwunden.

Literatur

- Jerusalem, Matthias: Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Stresserleben, Hogrefe, Göttingen 1990
- Fengler, Jörg: Helfen macht müde. Zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation, Pfeiffer, München 1998
- Van Dick, Rolf; Wagner, Ulrich; Petzelt, Thomas: Arbeitsbelastung und gesundheitliche Beschwerden von Lehrerinnen und Lehrern: Einflüsse von Kontrollüberzeugungen, Mobbing und Sozialer Unterstützung. Psychologie in Erziehung und Unterricht. 46, 1999, S. 269 – 280