

#46 Nachdenken über Einfühlungsvermögen und Gerechtigkeit

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 46. Podcast.

Diesmal denke ich darüber nach, wie Empathie und Gerechtigkeit für mich zusammenhängen und warum ich in sozialen Situationen oft anders als durchschnittliche Menschen reagiere.

Aufgefallen ist mir das erst neulich wieder einmal, als ich formulieren sollte, wie ich die soziale Interaktion in fünf kleinen Geschichten wahrgenommen habe. In jeder dieser kleinen Geschichten gab es eine peinliche Situation. Im Gegensatz zu vermutlich fast allen Menschen, fand ich aber nicht die Ehrlichkeit und Direktheit jener Personen peinlich, die ins Fettnäpfchen getreten waren, sondern eher die Situationen an sich und wie sich die anderen Menschen verhalten haben. Da sagte zum Beispiel eine Person, der ein Apfelkuchen serviert wurde, dass sie nicht gern Apfelkuchen isst. Würde ich ja auch so sagen. Finde ich überhaupt nicht peinlich.

Kurz gesagt lag mein Mitgefühl bei denen, mit denen ich mich identifizieren konnte. Weil sie so reagierten, wie ich reagieren würde oder auch schon reagiert habe. Meiner Logik folgend. Ehrlich. Unmittelbar. Auf einer Metaebene war es mir zwar irgendwie peinlich, dass dies meine erste Reaktion war, weil ich auf ebendieser Ebene ja wusste, dass das dieses unerwünschte Verhalten war, das ich mir über viele Jahre und Jahrzehnte durch Masking abtrainiert hatte. Seit ich – ausgelöst durch die ADHS-Diagnostik vor drei Jahren – beschlossen habe, immer weniger zu maskieren, reagiere ich inzwischen in vielen Situationen wieder spontan und authentisch, anstatt meine Impulse mühsam zu filtern. Als ich jünger war, hatte ich mir natürliche Reaktionen – wie Ekel oder Abscheu – abtrainiert, weil man mir vorgeworfen hatte, wie ein „Elefant im Porzellanladen“ zu sein. Das Erschreckende neulich war, dass ich diese spontane Reaktion für mich immer noch latent defizitär kategorisiere – wider besseres Wissen. Eine meiner vielen Baustellen.

Vor meinem Demaskierungsprozess scannte ich jede soziale Situation und jede Wahrnehmung erst einmal auf ihre Gesellschaftskompatibilität, bevor ich antwortete. Ich überlegte in jeder Situation, welche Handlung oder Antwort angemessen wäre, und reagierte erst danach. Dadurch reagierte ich zeitverzögert, was von anderen missverstanden wurde oder nicht ihren Erwartungen entsprach. Ich brauche oft eine Weile um Eindrücke zu verarbeiten. Indem ich mir dieses Filtern durch Camouflaging zunehmend abgewöhne, reagiere ich immer häufiger direkt und unverfälscht. Das empfinde ich als angenehmer und freier, und langfristig ist es bestimmt weniger anstrengend. Dennoch läuft die Filterfunktion aus Gewohnheit im Hintergrund, auf besagter Metaebene, weiterhin mit.

Wenn ich auf unerwartete soziale Situationen treffe – echt oder theoretisch wie in den erwähnten Kurzgeschichten –, switze ich zuweilen hin und her, da ich nicht weiß, wie ich richtig reagieren soll. Denn ich weiß ja insgeheim, dass meine authentische Reaktion oft nicht gesellschaftskompatibel ist, aber wieder eine Maske tragen, ist auch keine Lösung. Ich bin wohl aktuell in einer Art Zwischenwelt. Zuweilen fühlt es sich, wenn ich heute spontan auf etwas reagiere, ein wenig so an, als würde ich Theater spielen, weil mir heute meine inneren, spontanen, echten Reaktionen, die ich mir viele Jahre nicht erlaubt habe und die ich nun wieder zulasse, manchmal immer noch unglaublich vorkommen. Tatsache ist, dass selbst ich mich

noch an mein neues unmaskiertes Ich gewöhnen muss. Die Konditionierung sitzt tief. Zu sagen, was ich brauche, fühlt sich unbehaglich, ungewohnt und schwierig an – insbesondere, wenn es Bedürfnisse sind, die ich wegen meines So-Seins einfordere. Zum Beispiel um das Ausmachen des Radios zu bitten, wenn ich mit jemandem sprechen soll, der Musik hört oder ähnliche kleine Dinge. Wenn mich etwas stresst, das sich vermeiden lässt. Wenn ich dies oder jenes nicht möchte. Wenn ich dies oder jenes nicht vertrage. So lange hab ich mit der Information gelebt, dass mein So-Sein defizitär ist, dass ich noch immer mein neues Ich, mein ursprüngliches Ich nur vorsichtig zeigen mag. Dennoch will ich dort hinkommen, dass ich ohne Furcht meine Wahrheit, meine Wahrnehmung auszusprechen wage.

Ich mag es nämlich absolut nicht, nicht ganz und gar aufrichtig zu sein oder auch nur Dinge nur indirekt auszusprechen. Dieses Drumrumgerede, das die meisten Menschen praktizieren, habe ich mir zwar einigermaßen und ziemlich mühsam beigebracht, aber es war immer eine Fremdsprache für mich. In beide Richtungen. Auch wurde und wird mein eigener Drumrumreden-Versuch oft genug nicht wirklich verstanden. Umgekehrt verstand und verstehe ich oft nicht, was gemeint ist, wenn andere mir auf indirektem Weg etwas sagen wollen.

Kurz gesagt, habe ich eigentlich immer schon irgendwie eine Mischung zwischen antrainiertem Verhalten und meinem echten Verhalten zu finden versucht, die aus meiner Sicht gerade noch so möglichst authentisch war, wenn auch viel weniger konsequent als ich es heute und in Zukunft anstrebe. Ich will inzwischen nicht mehr um jeden Preis verstanden werden, wenn das Gegenüber nicht von sich aus einen Schritt auf mich zu macht.

Vielleicht darum haben mich die fünf erwähnten kurzen Geschichten und mein Nachdenken über mögliche Interpretationen und Reaktionen auch so lange beschäftigt. Letztlich geht es um Mitgefühl und Einfühlungsvermögen in sozialen Situationen, in denen die eine Person einen Sachverhalt so und eine andere Person ebendiesen Sachverhalt ganz anders sieht. Wer hat recht? Wer verhält sich wie und welches Verhalten ist das richtige? Und gibt es das überhaupt, das einzig richtige Verhalten?

Die Analyse solcher Situationen setzt Empathie voraus, eins dieser Themen, das in der Autismus-Diagnostik oft als Kriterium für oder gegen Autismus gedeutet wird, doch ist Empathie wirklich diese verlässliche, zuverlässige Grundlage für ethisch korrektes Denken und Verhalten, als das sie immer dargestellt wird? Und wie war das gleich noch mit den unterschiedlichen Arten von Empathie und dem Doppelten Empathie-Problem?

Darauf komme ich später zurück, vorerst bleiben wir bei der allgemeinen Definition von Empathie als Fähigkeit und Bereitschaft, Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken, Beweggründe und Persönlichkeitsmerkmale eines anderen Lebewesens zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Weshalb als Synonym für Empathie auch der Begriff Einfühlungsvermögen verwendet wird.

Spontan fühlen wir uns in der Regel ganz besonders in jene Menschen ein, die uns räumlich und emotional nahe sind. Empathie fokussiert sich auf den Ausschnitt der Menschheit, der direkt vor uns liegt oder den wir bewusst wahrnehmen. In der Regel ist das aber selten die gesamte, die globale Menschheit. Und genau da beginnt das Problem, finde ich. Wir sorgen uns zwar um

einen einzelnen leidenden Menschen und lassen dabei das große Ganze, das strukturelle, systemisch bedingte Leid außen vor. Ein einzelnes Schicksal bewegt uns mehr als das Leid der restlichen Bevölkerung. Das ist an sich völlig natürlich. Personen, die uns kennen, liegen uns natürlicherweise mehr am Herzen. Auch haben wir ja auch nicht die Kapazität, die ganze Welt zu umarmen. Je mehr wir mit dem leidenden Menschen vertraut sind, je mehr wir uns mit ihm identifizieren, desto mehr Mitgefühl können wir aufbringen, während wir einem anderen Menschen, dessen Verhalten, Hintergrund, Sprache oder Denkweise uns fremd ist, selten spontan das gleiche Verständnis entgegenbringen.

Da stellt sich mir die Frage, ob unser Mitgefühl also wirklich Mitgefühl ist, denn meiner Logik entsprechend müsste Mitgefühl eigentlich alle einschließen, alle gleich bewerten. Oder ist es schlicht und einfach so, dass Empathie eben nicht zwingend gerecht ist? Empathie ist, so meine Schlussfolgerung, weder gerecht noch logisch.

Mein großes Unbehagen und mein Einfühlungsvermögen kommen dort ins Spiel, wo es um Ungerechtigkeiten aller Art geht. Ich fühle mit den ungerecht Behandelten, mit den Kleingehaltenen und lehne jene ab, die ungerecht und manipulativ sind. Diesen Menschen gegenüber kann ich mich schlecht empathisch verhalten.

Kürzlich habe ich gelesen, dass in Gesellschaften, in denen die Empathie zunimmt, die Gerechtigkeit abnimmt. Irgendwie logisch. Heißt das jetzt also, dass ich nur entweder mitfühlend oder gerecht sein kann? Bei Mitgefühl geht es um Teilen, doch das macht Empathie eben noch lange nicht gerecht oder logisch – auch nicht ethisch korrekt. Wäre ich beispielsweise sehr reich, würde ich mein Geld mit denen teilen, die mein Mitgefühl erreicht. Wäre ich reich und gerecht, würde ich mein Geld auch jenen Menschen zukommen lassen, mit denen ich kein spontanes Mitgefühl habe. Mit solchen oder ähnlichen Gedankenexperimenten jongliere ich, seit ich mich erinnern kann. Schon als Kind beschäftigte mich jegliche Art von Ungerechtigkeit, ohne aber mir bewusst zu sein, dass ich selbst letztlich in einem ungerechten Kontext herauswuchs, in einem System, das Menschen, die irgendwie anders waren, wie ich zum Beispiel, kaum Platz hatten, so zu sein, wie sie nun mal waren. Dennoch ist das Bedürfnis nach Gerechtigkeit meine Natur. Natürlicherweise fühle ich mich sehr der Gerechtigkeit verpflichtet und ich möchte jene Probleme lösen, die zum Leid einzelner Menschen und ganzer Menschengruppen führen, denn dieses Leid fühle ich ja trotzdem sehr. Mich zerreißt dieser Kontrast oft extrem. Ich kann mich einfühlen. Nur eben anders, irgendwie logischer und auf einer anderen Basis.

Über uns Autistys wird ja gesagt, dass wir Logik lieben. Nicht zuletzt darum scheitern wir auch oft bei der Analyse solcher Situationen wie in den kleinen Geschichten, die ich am Anfang dieser Folge erwähnt habe, denn solche Situationen sind darauf ausgelegt, unser Einfühlungsvermögen zu bewerten, welches aber eben in autistischen Hirnen anders funktioniert als in normtypischen Hirnen.

Ich vermute, dass wir Autistys im Allgemeinen weniger bereit sind, situativ ausschließlich die jeweiligen Befindlichkeiten zu bewerten, sondern eher das Ganze als ein Zusammenwirken von individueller Wahrnehmung und Fakten zu analysieren und zu begreifen. Abstrakter und rationaler eben. Was aber nicht bedeutet, dass es uns an der Fähigkeit mitzufühlen mangelt.

Vielleicht so: Wenn Empathie in der Regel eher von der Frage, mit wem wir uns gerade identifizieren, beeinflusst wird, dann führen eine stärkere Ausrichtung auf Objektivität und logische Argumente womöglich zu mehr Gerechtigkeit.

Beim Nachdenken und Recherchieren zum Thema Gerechtigkeit bin ich auf Hannah Arendts Aussage über das Böse gestoßen. Ich zitiere: »Das Böse ist banal. Das Böse ist gedankenlos.« (Zitat Ende)

Hannah Arendts unbequeme Entdeckung war, dass die größte Gefahr für eine Gesellschaft nicht der fanatische Bösewicht ist, sondern der gedankenlose Durchschnittsmensch. Das klingt womöglich beleidigend, ist aber letztlich logisch.

So gesehen ist womöglich die autistische Fähigkeit mitzufühlen weniger parteiisch als die neurotypische, weil sie auf dem Boden von Logik und von objektiven Kriterien angesiedelt ist – und damit nicht gedankenlos, sondern gedankenvoll.

Mitgefühl ist, wie gesagt, vielschichtig. Wie ich vorher schon kurz erwähnte, gibt es ja auch nicht nur eine Art der Empathie. Empathie ist ein komplexes Konzept, das in der Psychologie in drei Zweige unterteilt wird: In emotionale Empathie, kognitive Empathie und soziale Empathie.

Unter emotionaler Empathie wird die Fähigkeit verstanden, die Emotionen anderer Menschen unmittelbar nachzuempfinden. Wird Empathie ohne Differenzierung genannt, ist meistens diese eine Fähigkeit gemeint. Sie beschreibt spontanes Mitgefühl und starkes Einfühlungsvermögen, um die Gefühle und die körperlichen Empfindungen anderer wahrzunehmen. Hier treten die Spiegelneuronen im Gehirn in Aktion.

Kognitive Empathie bezieht sich auf das Verstehen der Perspektive und der Denkweise eines anderen Menschen, auch bekannt als Theory of Mind. Mit dieser Fähigkeit gelingt es Menschen, die Motive und Gefühle anderer besser zu erkennen, um entsprechend reagieren zu können.

Die soziale Empathie dreht sich konkret um die Fähigkeit der Perspektiveübernahme, die beispielsweise Therapeuten zugute kommt, damit diese die Gedanken- und Gefühlswelt anderer Menschen verstehen und analysieren können, ohne sie unbedingt selbst zu fühlen.

Ich fasse zusammen:

Emotionale Empathie ist die Fähigkeit, Emotionen anderer direkt nachzuempfinden.

Kognitive Empathie ist das Verständnis für die Perspektiven und Gedanken anderer; bekannt als Theory of Mind.

Soziale Empathie kombiniert kurz gesagt emotionale und kognitive Empathie und fokussiert das soziale Wohlbefinden und die Wahrnehmung der Bedürfnisse anderer.

Eine noch relativ neue Erkenntnis in Sachen Empathie hat Damian Milton 2012 beschrieben, weil er mit dem rein defizitären Ansatz, wie autistische soziale Schwierigkeiten definiert wurden, nicht einverstanden war. Ihn störte insbesondere die Eingeleisigkeit, mit der die Verantwortung für Missverständnisse in der Kommunikation immer den autistischen Gesprächspartnerinnen und -partnern zugewiesen wurde.

Damian Milton, ein britischer Autismusforscher und selbst Autist, argumentierte, dass die klassische Autismusforschung, geprägt von Simon Baron-Cohen und der Theory of Mind, auf einem grundlegenden methodischen Problem basiert. Autistische Menschen werden ausschließlich durch die Augen neurotypischer Menschen bewertet. Während Baron-Cohen annahm, dass autistische Menschen sich nicht in die Gedanken und Gefühle anderer hineinversetzen könnten, erklärte Damian Milton, dass diese Perspektive ignoriere, dass nichtautistische Menschen genauso wenig in der Lage seien, autistische Perspektiven zu verstehen. Seine Theorie wird das Doppelte-Empathie-Problem genannt und öffnet den Blick auf eine neue Art des Denkens.

Nicht mehr die Frage, was der autistischen Person fehlt, steht im Mittelpunkt, sondern was zwischen zwei Menschen mit unterschiedlichen neurobiologischen Mustern passiert. Das hat direkte Auswirkungen darauf, wie soziale Schwierigkeiten gedeutet werden. So rückt die Frage nach gegenseitigem Verständnis und geteilter Kommunikation in den Vordergrund. Geteilte Erfahrungen können manchmal das gegenseitige Verständnis erleichtern, während ungewohnte Normen den Aufwand und die Fehlerquote erhöhen können. Eigentlich logisch, finde ich. Miltons These wurde in den darauf folgenden Jahren eingehend von Fachleuten untersucht und untermauert.

Ich zitiere abschließend ein paar Sätze aus Wikipedia, das leider noch nicht gendern kann: »So konnte nachgewiesen werden, dass die meisten Autisten mit anderen Autisten problemlos und störungsfrei interagieren und kommunizieren, Empathie und soziale Gegenseitigkeit zeigen können, im Kontakt mit Nicht-Autisten hingegen Probleme auftreten. [...] Gespräche unter Autisten sind oft direkter, expliziter und weniger stark an implizite Konventionen wie etwa Höflichkeitsfloskeln oder Smalltalk gebunden. Neurotypische Gesprächspartner erwarten dagegen das Einhalten dieser sozialen Skripte.« (Zitat Ende)

Nach diesem letzten Satz kann eins sich ja schon fragen, welches hier eigentlich die stureren Menschen sind, da es ja die Neurotypischen sind, die von mir Anpassung erwarten, weil sie mich ja sonst nicht verstehen können. Und ob es tatsächlich immer wir Neurodivergenten sind, die sich sozial unangepasst verhalten. Dabei wäre es doch gar nicht so schwer, sich gegenseitig das So-Sein zu erleichtern, indem wir uns gegenseitig nehmen wie wir eben sind. Auch denke ich, dass eine Welt ohne unser So-Sein ziemlich öd und langweilig wäre.

Ich wünsche uns allen den Mut, unmaskierter, authentischer, logischer und gerechter zu handeln, damit die Welt da, wo wir Einfluss nehmen können, ein bisschen besser wird. Allen zuliebe.

Und damit sind wir am Ende dieser Folge und ich danke euch allen herzlich fürs Zuhören. Schön, dass ihr da seid.

Schreibt mir bitte gern jederzeit eure Fragen und Themenwünsche. Ich freue mich darauf, auf diese einzugehen. Und ich freue mich auch immer über eure Anregungen und Rückmeldungen.

Bis zum nächsten Mal. Ciao.