



Ulrich Löser · Mitglied der Redaktion des dvb forum

Rezenzion

Dr. Werner Bartens: „Empathie. Die Macht des Mitgeföhls“

Droemer · 2015

Ein Buch über das „Mitgeföh“ – bringt das mir als langjährig tätigen wissenschaftlich ausgebildeten Berater neue Erkenntnisse, lohnt sich ein intensives Eintauchen in den Stoff? Kann ich das, was ich zur Zeit jeden Tag in den Medien zur Thematik „Flüchtlinge“ angeboten bekomme, vielleicht für mich durch Studium dieses Buches besser verarbeiten?

Ich bin grundsätzlich skeptisch gegenüber Ratgebern, die mir ein „optimaleres“ Leben beschreiben wollen. Aber, ich habe schon mehrere Beiträge von Werner Bartens in der großen überregionalen Tageszeitung aus München gelesen und die waren immer gut recherchiert, spannend geschrieben und brachten mir qualifizierten Wissenszuwachs.

Also wage ich mich an das Buch von Werner Bartens und finde auf Seite 251:

„Wissenschaftler unterscheiden Mitgeföh von Empathie ... Empathie ist Resonanz mit dem Geföhlszustand anderer, die so überwältigend sein kann, dass sie überfordert und erschöpft und weder guttut noch gesund ist. Mitgeföh für andere ist im Gegensatz zur Empathie die Teilhabe am Schmerz Anderer über einen warmen, positiven Zustand in Verbindung mit Liebe und Trost. Der Unterschied zwischen Empathie und Mitgeföh ist wohl der Grund, warum manche Lehrer, Berater, Ärzte, Pflegekräfte in ihrem Beruf aufblühen und daraus Kraft schöpfen, während andere ... an ihre Grenzen kommen.“

Als Berater stehe ich der Sensibilität positiv gegenüber. Mit diesem Werk ist mir noch deutlicher geworden, wie wichtig für andere Menschen Mitgeföh ist – ob es in beruflichen oder privaten Situationen gezeigt wird.

Wir merken, wenn Menschen um uns herum glücklich sind oder wenn es ihnen nicht gut geht. Je nachdem wie empathisch wir gerade sind, nehmen wir mehr oder weniger Anteil daran. Da-

mit tun wir den Anderen etwas Gutes, aber auch uns selbst. Warum das so ist und wieso empathische Menschen oft glücklicher sind, zeigt der Autor in seinem Buch auf und stellt aktuelle Forschungsergebnisse der Empathieforschung vor.

Auf 320 Seiten werden die neuesten Fakten der weltweiten Forschung in anschaulicher Art präsentiert – für mich sehr viel Neues. Der Autor hat hunderte Studien aus der internationalen Empathieforschung ausgewertet und kommt zu dem Schluss, dass Mitfühlen nicht nur anderen gut tut, sondern auch gesund ist. Menschen, die sich einföhlen können, leider seltener an Depressionen und sind weniger schmerzempfindlich. Empathie, so der Autor, hilft nicht nur uns selbst, sondern hält auch die Gesellschaft im Innersten zusammen.

Dr. Werner Bartens hat Medizin, Geschichte und Germanistik studiert und ist leitender Wissenschaftsredakteur der „Süddeutschen Zeitung“. Er wurde als Wissenschaftsjournalist des Jahres ausgezeichnet und der STERN schrieb über ihn: „Herr Dr. Bartens, Sie sind ein gottverdammtes Genie.“

Nach Studium des Werks zu einer Thematik meines Berufs und auch meines Privatlebens teile ich diese Meinung: Das Buch ist empfehlenswert – gerade in der aktuellen politischen Situation.

Information:



Das Buch kann online unter www.droemer-knaur.de direkt beim Verlag bestellt werden.



Werner Bartens
Empathie: Die Macht des Mitgeföhls
 320 Seiten · ISBN: 978-3-426-27651-8
 Hardcover, Droemer HC