

## Originalarbeit

*Mario Schlegel*

# Evolution der Empathie

## Ein Essay

**Zusammenfassung:** Befunde aus der Verhaltensforschung, der Säuglings- und Kleinkindforschung, der Bindungstheorie und der Entwicklungspsychologie, zeigen, dass die menschliche Fähigkeit des wechselseitigen Verständnisses und der Kooperation auf den empathischen Fähigkeiten der Säugetiere aufbaut. Innerhalb der Primaten nehmen diese Fähigkeiten mit steigender Intelligenz zu und ermöglichen immer komplexere Formen sozialer Interaktionen. Im Vergleich zu Menschenaffen kommt beim Menschen eine besondere Form sozialer Kognition hinzu, die seine spezielle Art zu lernen, zu lehren und zu kooperieren ermöglicht. Während Empathie ausschliesslich auf den anderen gerichtet ist, geht es auf dieser höchsten Stufe auch darum, sich über den eigenen psychischen Zustand Klarheit zu verschaffen, um, von sich selbst auf den anderen schliessend, in Beziehung zu treten. Diese Fähigkeit zu mentalisieren bildet die Grundlage für das menschliche Sozialleben und die daraus entstandene Kultur.

Ein sich auf Ergebnisse der Evolutions- und Verhaltensbiologie stützendes Verständnis der Empathie eröffnet wichtige Erkenntnisse für den psychotherapeutischen Prozess, die im Bereich der Gegenübertragung und der Supervision zum Tragen kommen.

**Schlüsselwörter:** Evolution, Gefühlsansteckung, Empathie, Mentalisieren, Gegenübertragung, Supervision.

### **Summary: Evolution of empathy - An Essay**

Findings from research into behaviour, infant and young child research, the theory of bonding and developmental psychology demonstrate that the human ability for mutual understanding and cooperation are built on mammalian empathic abilities. Within the primate order these abilities increase with increasing intelligence and enable ever more complex forms of social interactions. In comparison to the great apes, with humans there is a particular form of social cognition as well, which facilitates their particular form of learning, teaching and cooperating.

Examining the findings of evolutionary and behavioural biology support an understanding of empathy, open important insights for the therapeutic process, in the area of counter transference and in supervision.

**Keywords:** Evolution, emotional contagion, empathy, mentalising, counter transference, supervision

## 1. Einleitung

Wie können wir wissen, was im anderen vorgeht? Das ist eine der zentralen Fragen zum Verständnis zwischenmenschlicher Beziehungen. Die Fähigkeit zum wechselseitigen Verstehen bildet nicht nur die Grundlage unseres Zusammenlebens, sondern auch unserer Kultur.

Für die Psychotherapie ist diese Frage von besonderer Bedeutung, weil - wie sich als bestgestütztes Resultat der Psychotherapie-Forschung herausgestellt hat - eine gute zwischenmenschliche Beziehung zwischen Patient und Therapeut der wirksamste Faktor für das Therapieergebnis ist. Eine gute Beziehung bildet nicht nur einen positiven Rahmen für das therapeutische Geschehen, sie ist auch Voraussetzung für eine fruchtbare Beziehungsarbeit, denn psychische Störungen sind zum grössten Teil auf Beziehungsstörungen zurückzuführen.

Zweifellos ist Empathie notwendig, um zu wissen, was im anderen vorgeht.

Was aber sind die Voraussetzungen für diese Fähigkeit?

Erkenntnisse aus verschiedenen Forschungsgebieten tragen zu ihrem Verständnis bei. Die *Neurowissenschaft* entdeckte vor ein paar Jahren, dass Spiegelneuronen nicht nur bei Affen, sondern auch beim Menschen vorkommen, andere Untersuchungen beschäftigen sich mit der Frage, ob Empathie trainiert werden kann, indem die Plastizität des Gehirns in diesem Zusammenhang untersucht wird.

Die *Ethologie* beschreibt empathisches Verhalten bei Tieren und verbindet sie mit der *Säuglings- und Kleinkindforschung*, dem Bindungsverhalten und der *Entwicklungspsychologie*, und in der *psychotherapeutischen Prozessforschung* wird die Wirkung der Empathie untersucht.

Zur Klärung der Frage, wie wir wissen können, was im anderen vorgeht, bringt die vorliegende Arbeit Erkenntnisse aus der Verhaltensforschung, der Entwicklungspsychologie und der psychotherapeutischen Prozessforschung zusammen. Ziel ist es, die stammesgeschichtliche (phylogenetische) und die individuelle (ontogenetische) Entwicklung der Fähigkeit zur menschlichen Empathie als nahtloses Kontinuum darzustellen, welches aus beobachtbarem Verhalten, wissenschaftlich abgesichert, abgeleitet werden kann.

Dadurch kann auch die grundlegende, durch Darwins Theorie inspirierte Überzeugung zweier Gründerväter der Psychotherapie, Sigmund Freud und Carl Gustav Jung, bestätigt werden, dass die menschliche Psyche biologisch begründet sei.

Jung hat sogar mit seinem Konzept der Archetypen ein tragendes Konzept seiner Psychologie auf der Evolutionstheorie aufgebaut, indem er die Archetypen als »*patterns of behavior*« oder als »Instinkte« bezeichnete.

Die Zeit war aber noch lange nicht reif, diese Auffassung durch Forschungsergebnisse aus der Biologie zu belegen.

Erst Mitte der Fünfzigerjahre, als in Europa mit Nikolaas Tinbergen und Konrad Lorenz die Verhaltensforschung unter natürlichen Bedingungen aufkam, konnte die von der Sache her gegebene Verbindung von Ethologie und Psychotherapie hergestellt werden. Sie führte, aus heutiger Sicht, zur wohl wichtigsten Theorie der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts, der Bindungstheorie des Psychoanalytikers John Bowlby, der mit dem Ethologen Robert Hinde zusammengearbeitet hat. Sie besagt, dass das Kind eine angeborene Prädisposition hat, sich an seine Bezugspersonen zu binden. „Durch Bowlby wurden bedeutende Teile der Psychoanalyse und schließlich der Psychologie nach seinen eigenen Worten »im Sinne einer modernen Evolutionstheorie umgeformt«. Sie wurden eingearbeitet, nachdem sie [Teile der Psychoanalyse, d. Autor] zuvor »hinter den äußersten noch vertretbaren Grenzen der wissenschaftlichen Welt« zurückgeblieben waren.“ (Hrdy, 2010, S. 453, Zitate Bowlby, 1976, S. 425)

Aufbauend auf die Erkenntnisse der Bindungsforschung in Verbindung mit der Theorie des Geistes und der Psychoanalyse entstand um die Jahrtausendwende das Konzept des »Mentalisierens« (Fonagy et al., 2006, Ersterscheinung in Englisch 2002).

Während Empathie ausschliesslich auf den anderen gerichtet ist, geht es beim »Mentalisieren« auch darum, sich über den eigenen psychischen Zustand Klarheit zu verschaffen, um so von sich selbst auf den anderen schliessen zu können. Selbstreflexion und Meta-Repräsentationen sind die Grundlagen der sozialen Interaktionen, die mit dem Konzept des »Mentalisierens« gefasst werden können.

Eine aus Ergebnissen der Evolutions- und Verhaltensbiologie entwickelte Darstellung der Empathie beim Menschen ist eine in der Psychotherapie neue Blickrichtung. Eine neue Perspektive eröffnet immer auch das Potenzial zu neuen Erkenntnissen, wozu diese Arbeit beitragen will.

Die Darstellung der Evolution der Empathie erfolgt in drei Teilen. Im Fokus des ersten Teils stehen die Erkenntnisse über die Evolution der empathischen Fähigkeiten bei Säugetieren, insbesondere die von Menschenaffen, im Vergleich mit Menschen. Hier beziehe ich mich wesentlich auf den Ethologen Frans de Waal. (de Waal, 2011a).

Gegenstand des zweiten Teils, der sich auf den evolutionären Anthropologen Michael Tomasello (Tomasello, 2006) stützt, ist die Frage, welche evolutionäre Anpassung beim Menschen gegenüber den Menschenaffen neu hinzukam.

Der dritte Teil schliesslich beschäftigt sich mit der höchsten Form in diesem evolutiven Kontinuum, der Fähigkeit des Menschen zu Mentalisieren. Dabei beziehe ich mich auf die Psychiater und Psychoanalytiker Jon G. Allen, Peter Fonagy und Anthony W. Bateman. (Allen et al., 2011) und auf Ulrich Schultz-Venrath. (Schultz-Venrath, 2013)

## **2. Die gemeinsamen biologischen Grundlagen der Empathie bei Mensch und Tier**

Die Empathieliteratur sei extrem anthropozentrisch und lasse Tiere vollkommen ausser acht, so de Waal, der versucht, die Empathie auf ihre Grundelemente zu reduzieren. Er schreibt deshalb: „Mit meinem Versuch, die Empathie auf ihre Grundelemente zu reduzieren, habe ich die nichtmenschliche Tierwelt ausdrücklich in meine Überlegungen einbezogen.“ (de Waal 2011a, S. 265) „Ich denke, dass die Empathie zu einem Erbe gehört, das so alt wie die Abstammungslinie der Säugetiere ist. Die Empathie nutzt Hirnareale, die mehr als hundert Millionen Jahre alt sind. Die Fähigkeit entstand vor langer Zeit mit motorischer Nachahmung und Gefühlsansteckung, woraufhin die Evolution Schicht um Schicht hinzufügte, bis unsere Vorfahren nicht nur fühlten, was andere fühlten, sondern auch verstanden, was sie möglicherweise wünschten oder brauchten. Die Gesamtfähigkeit scheint wie eine russische Puppe zusammengesetzt zu sein. Im Kern befindet sich ein automatischer Prozess, den viele Arten gemeinsam haben. Ihn umgeben äussere Schichten, die für eine Feinabstimmung von Zielen und Reichweite sorgen. Nicht alle Arten besitzen alle Schichten: Nur wenige übernehmen die Perspektive anderer, eine Fähigkeit, die wir meisterhaft beherrschen. Doch selbst die höchstentwickelten Schichten der Puppe bleiben normalerweise mit ihrem ursprünglichen Kern verbunden.“ (ebd. S. 269).

Die vorliegende Arbeit versucht, die Entwicklung der menschlichen Fähigkeit des wechselseitigen Verständnisses und der Kooperation in Form einer Tabelle aufzugliedern. Die Aufgliederung soll das Entwicklungskontinuum sichtbar machen und die Möglichkeit geben, empathische Interaktionen des Therapieprozesses den ihnen entsprechenden Schichten zuzuordnen. Dies, weil gewisse Interaktionen sich in Schichten abspielen, die auch Tieren zur Verfügung stehen.

<b>Phylogenetische Entwicklung der zwischenmenschlichen Wahrnehmungs- und Kooperationsfähigkeit</b>	
<b>Fähigkeit</b>	<b>Handlung (Verhalten)</b>
<b>Mentalisieren</b> Ist selbst und anderer orientiert Explizites Mentalisieren beinhaltet kognitive Reflexion Implizites Mentalisieren (intuitives) erfolgt automatisch Gemeinsame Aufmerksamkeit Abstraktion, Meta-Repräsentation, Selbstreflexion, Imagination, Symbolbildung, Sprache Hoch entwickelte Kognition für soziale Belange Menschen	Zuschreibung sicht- und unsichtbarer mentaler Zustände bei sich und anderen sowie deren Reflexion Urteilen und abwägender Vernunftgebrauch Projizieren (unwillkürlich), imaginatives Simulieren, Fantasieren, Bedeutungs- und Sinnsuche, Narration Lehren und Lernen durch Perspektivenübernahme Stark prosozial und reziprok: Belohnen und Strafen Negativ: Foltern
Übergangsbereich Tier-Mensch	
<b>Emotional-kognitive Perspektivenübernahme</b> Ist anderer orientiert Integriert Emotion und Kognition Mitfühlendes Interesse und Sorge Emotionsregulation Anfang der Entwicklung einer Identität Gerechtigkeitssinn, Dankbarkeit Schimpansen (+Delfine, Elefanten)	Situationsadäquates emotionales und kognitiv gezieltes Helfen nach Notwendigkeit Trösten
<b>Kognitive Perspektivenübernahme (emotional unbeteiligt)</b> Ist anderer orientiert Kognitives Verstehen des Beobachtbaren Entwickelte Intelligenz für Sachverhalte Schimpansen	Beobachten von Verhalten und Situation des anderen im Hier und Jetzt Sachverhalte analysieren, Schlussfolgerungen ziehen
Grundlage der kognitiven Perspektivenübernahme ist die kognitive Intelligenz die so weit entwickelt sein muss, dass komplexe Sachverhalte verstanden werden.	
<b>Emotionale Perspektivenübernahme</b> Ist anderer orientiert Nachempfinden der Gefühle und Bedürfnisse des anderen und emotionales Verstehen im Normalfall automatisch, kann ausgeschaltet werden Neue Fähigkeit: Subjekt-Objekt-Differenzierung, Selbstgewahrsein Paviane	Altruistisches u/o prosoziales Verhalten Teilen Kooperation Versöhnung Selbstschützendes Trösten Emotionale Unterstützung Reziprozität
<b>Gefühlsansteckung</b> Automatisch durch Wahrnehmung des anderen (ohne sich in seine Lage zu versetzen) (Keine Subjekt-Objekt-Differenzierung) Alle Säugetiere	Urverbundenheit (Preconcern) (Ohne Helfen)
Alle sozial lebenden Tiere	Synchronismus (Motorische Imitation), alle sozialen Tiere
<b>Grundlage: PAM (Perception-Action-Modell)</b> Wahrnehmung ⇒ Aktivierung der entsprechenden Repräsentanzen ⇒ Aktion	
<b>Legende:</b> Die einzelnen Abschnitte sind nicht als abgegrenzte Einheiten zu verstehen, sie bilden das Kontinuum der Evolution. Die Fähigkeiten und das Verhalten der höheren Modi beinhalten immer auch diejenigen der unteren.	

## 2.1 Beschreibung der Tabelle und Begriffsklärungen

Die Konvertierung von de Waals Bild der Babuschka in eine Tabelle hat sich als schwierig erwiesen. Die einzelnen Fähigkeiten und Verhaltensweisen lassen sich nicht immer eindeutig einer Schicht zuordnen. Einerseits hängt dies damit zusammen, dass Evolution verschlungen abläuft, und andererseits, dass die Kombination von Fähigkeiten zu Emergenzen führt, bei denen die neu entstandenen Fähigkeiten mehr als die Summe der einzelnen Fähigkeiten bilden. Dies führt z.B. bei der Kombination von Emotion und Kognition zum gezielten Helfen.

Auch lassen sich manche Begriffe nur näherungsweise fassen. So hat der Begriff der „Empathie“ eine historische Entwicklung mit unterschiedlichen Bedeutungen und Verwendungen genommen, wie die Politikwissenschaftlerin Michaela Strasser aufzeigt (Strasser 2013, S. 290). Die unterschiedliche Bündelung verschiedener menschlicher Fähigkeiten unter diesem Etikett wie auch der Eingang in die Umgangssprache verleiht ihm eine definitorische Unschärfe, die mich veranlasst hat, ihn in der tabellarischen Darstellung durch den Überbegriff „Perspektivenübernahme“ zu ersetzen.

Auch der aus der Ethologie stammende Begriff der »Theorie des Geistes« (Theory of Mind, ToM) findet seines unterschiedlichen Gebrauchs wegen keinen Eingang in die Tabelle. Die Ethologen meinen damit das Wissen von Tieren bezüglich des Wissens anderer Tiere über Dinge (z. B. versteckte Leckerbissen), die Psychologen meinen damit den viel weiteren Bereich der menschlichen sozialen Kognition. Auch hier vermag der Überbegriff der Perspektivenübernahme Unklarheiten zu vermeiden. (vgl. de Waal 2011 a, S. 133-135)

Die Aufteilung in emotionale, kognitive und emotional-kognitive Perspektivenübernahme rechtfertigt sich durch die aktuellen neurobiologischen Befunde von Tania Singer, dass bei deren Verarbeitung unterschiedliche biologische Systeme und Hirnstrukturen involviert sind. (Singer und Bolz, 2013) Sie unterscheidet darum zwischen Empathie und Mitgefühl. *Empathie* versteht sie als *Mitleiden*, man spürt den Schmerz des anderen, beim Mitfühlen weiss man um ihn und versteht ihn, ohne ihn selbst zu erleiden.

Die Fähigkeit zum Mentalisieren ist die ausschliesslich dem Menschen vorbehaltene Stufe der sozialen Kognition und Interaktion.

Da sich die Fähigkeiten und Verhaltensweisen nicht immer eindeutig zuweisen lassen, sind die einzelnen Abschnitte der Tabelle nicht als abgegrenzte Einheiten zu verstehen, sondern bilden ein Kontinuum ab, wobei die höheren Stufen immer auch die Fähigkeiten und das Verhalten der unteren enthalten. Die Tabelle soll lediglich das nahtlose Kontinuum darstellen, bezüglich der einzelnen Stufen dient sie als Annäherung an den Stand der Diskussion.

Schliesslich muss noch darauf hingewiesen werden, dass Empathie auch unterdrückt werden kann. Immer und überall empathisch zu sein, wäre zu riskant, man könnte dabei nicht nur sein Leben verlieren, sondern auch leicht soziale Probleme bekommen. Ob das Leiden des Anderen uns anrührt, zu Mitgefühl und tätiger Hilfe veranlasst, oder ins Gegenteil umschlägt, ist von vielen Faktoren abhängig. Die Steuerung der Bereitschaft zur Empathie, das heisst, wer ein- oder ausgeschlossen wird, hängt zum grössten Teil von sozialen und kulturellen Konventionen ab.

## 2.2 Synchronismus

Alles beginnt mit der Synchronisation von Körpern. (vgl. de Waal 2011 a, S. 69). Motorische Synchronisation, oder Nachahmung, ist die ursprünglichste Form der Koordination und die tiefste Wurzel sozialen Verhaltens. Als biologische Basis des Synchronismus sind Spiegelneuronen anzusehen, die erwiesenermassen daran mitwirken, dass wir Bewegungen anderer erkennen und nachahmen können.

Synchronismus erfolgt automatisch und ist bei allen sozialen Tieren zu finden. Er formt Fisch- und Vogelschwärme sowie das Herdenverhalten.

Automatische motorische Synchronisation nehmen wir auch an uns selbst wahr. Wir machen die Bewegungen des anderen zu den eigenen, wenn wir uns unwillkürlich in den Körper von anderen versetzen und synchron bewegen, oder wenn sich unsere Körperhaltung unbewusst mit der von Gesprächspartnern abstimmt. Darum ist Gähnen ansteckend und auch Lachen. Bei letzterem entsteht zusätzlich emotionale Einstimmung und Stimmungsübertragung, gemeinsames Lachen schafft emotionalen Konsens. Das ist auch bei Affen so, sie lachen, wenn sie miteinander spielen. Es entstehen Sympathie und Empathie.

Einen Aspekt des Synchronisierens möchte ich an dieser Stelle speziell erwähnen, weil es sich um Erlebnisse handelt, die jeder kennt, aber wahrscheinlich nicht dieser Fähigkeit zugeordnet hat. Wegen dieses archaischen,

tief verankerten Automatismus bereiten uns synchrone Bewegungen viel Freude, entweder indem wir selbst tanzen, einem Ballett zuschauen, oder uns von der synchronisierenden Kraft der Musik körperlich und emotional bewegen lassen. Das Gefühl von gemeinsamer Stärke und emotionaler Einheit verleihen offenbar auch zu Marchmusik marschierende Soldaten bei Militärparaden usw. Es ist offensichtlich, wie tief die Quelle unseres Vergnügens an Synchronisation sitzen muss, denn schon Kleinkinder tanzen spontan zu Musik. Beim Musizieren synchronisieren sich die Musiker auf höchstem motorischem, emotionalem und geistigem Niveau. Sogar die Evolution der Sprache leitet der Evolutions- und Kognitionsbiologe William Tecumseh Sherman Fitch von der Musik ab. (Fitch, 2014)

Synchronisation für sich allein genommen ist nicht mit Gefühlen verbunden. Diese werden erst auf der nächsten Stufe, der Gefühlsansteckung, übertragen.

### 2.3 Gefühlsansteckung

Kinder zwischen dem 10. und 12. Lebensmonat weinen, wenn sie andere Kinder weinen hören. Dabei handelt es sich nicht um Mitgefühl, sondern um Gefühlsansteckung, sie haben noch kein Selbst, das sich vom Anderen unterscheidet. Obwohl wir als Erwachsene über eine ausdifferenzierte Subjekt-Objekt Trennung verfügen, kennen wir Gefühlsansteckung auch - wir fühlen uns traurig unter traurigen Menschen und glücklich unter glücklichen, Schreckensschreie lassen uns erstarren und instinktiv, ohne zu überlegen zu dem Ort hingehen, wo das Schreckliche passiert ist, ein Verhalten, das auch bei Tieren vorkommt und von de Waal als »*Preconcern*« bezeichnet wird, was ich mit »*Urverbundenheit*«<sup>1</sup> übersetzen würde.

Hier stellt sich grundsätzlich die Frage, wie ein psychischer Status übertragen wird. Stephanie Preston und Frans de Waal haben in ihrer vielzitierten Arbeit zum Verständnis der Empathie divergierende Ansichten aus verschiedenen Perspektiven wie emotionstheoretischen, kognitiven, lerntheoretischen und neurowissenschaftlichen in einem überzeugenden Modell vereinigt. Sie nennen es »*Perception-Action Model (PAM)*«. „Die Wahrnehmung des Status des Objektes aktiviert im Subjekt die entsprechenden Repräsentationen, die anschliessend seine somatischen und autonomen Reaktionen aktivieren (Übersetzg. durch d. Autor).“ (Preston und de Waal 2002)

Wie Dimberg (Dimberg et al. 2000) herausfand, erfordert Gefühlsansteckung keine bewusste Wahrnehmung des Status des Objektes, sondern findet auch bei unbewusster Wahrnehmung statt. Auf eine Bildschirmpräsentation von Gesichtern mit emotionalen Ausdrücken, deren Anzeigedauer für eine bewusste Wahrnehmung zu kurz war, reagierten die Versuchspersonen mit emotional identischen Gesichtsausdrücken. Innerhalb von Sekundenbruchteilen werden die Gesichtsmuskeln beeinflusst und in der Folge auch unsere Emotionen, wie beim »*Perception-Action Model*« beschrieben. (vgl. de Waal 2011 a S. 93)

### 2.4 Emotionale / emotional unbeteiligte (kognitive) / emotional und kognitiv verknüpfte Perspektivenübernahme.

Charakteristisch für alle Entwicklungsstufen der Perspektivenübernahme ist, im Unterschied zur Gefühlsansteckung, die Fähigkeit zur Subjekt-Objekt-Differenzierung, das heisst, ein vom anderen unterschiedenes Selbst, aus welchem Selbstgewahrsein entsteht. Erst diese Differenzierung ermöglicht den Aufbau einer Beziehung des Subjektes zum Objekt und als Folge davon altruistisches und prosoziales Handeln.

Die *emotionale Perspektivenübernahme*, umgangssprachlich als *Empathie*, respektive *Mitgefühl* bezeichnet, lässt sich durch die einprägsame Formel ausdrücken: »*Spüren, was der andere spürt und tätig werden*«.

Die *kognitive (emotional unbeteiligte Perspektivenübernahme)* „betrifft ausschließlich die Art, wie das eine Individuum wahrnimmt, was ein anderes Individuum sieht oder weiß“ (de Waal 2011 a, S. 135).

Kognition ermöglicht die Analyse komplexer Sachverhalte und erlaubt entsprechende Reaktionen.

Die *Vereinigung der kognitiven mit der emotionalen Perspektivenübernahme* führt zur adäquaten Bezugnahme und situationsgerechten Hilfe, sei es in gefährlichen Situationen, bei der Kooperation, oder durch Trösten nach Niederlagen.

Diese umfassende Art erfordert, dass Affekte reguliert werden können. Ein von Affekten überschwemmtes Individuum kann keine situationsgerechte Hilfe leisten, weil dadurch die kognitiven Fähigkeiten eingeschränkt sind.

---

<sup>1</sup> Concern: 1. to relate to or be connected with (Websters Desk Dictionary of the English Language, 1983)

Perspektivenübernahme und Hilfe auf diesem Niveau erfordern Identität. Diese äussert sich z.B. darin, dass Kinder sich im Spiegel erkennen können, was mit ungefähr zwei Jahren geschieht. Auch Schimpansen, Elefanten oder Delfine können sich im Spiegel erkennen.

Von Schimpansen weiss man, dass sie gezielte Hilfe leisten, aktuell wurde auch bei Elefanten tröstende Zuwendung nachgewiesen. (Plotnik J. M. und de Waal F. 2014)

### **3. Die spezifisch menschlichen Fähigkeiten zur Empathie**

Licht auf die spezifisch menschlichen Fähigkeiten der Empathie wird von zwei Seiten her geworfen. Zum einen durch die evolutionsbiologische Sicht der evolutionären Anthropologie, die sich mit dem Tier-Mensch-Übergang beschäftigt, zum anderen durch die psychotherapeutische Prozessforschung, die sich mit der Fähigkeit zum wechselseitigen Verstehen befasst.

#### **3.1 Die evolutionsbiologische Sicht: eine besondere Form der sozialen Kognition beim Menschen**

Unter der Perspektive der evolutionären Anthropologie befasste sich Michael Tomasello mit der Frage, welche Anpassungen in der Evolution die kulturellen Leistungen der Menschheit ermöglicht haben.

Aus evolutionsbiologischer Sicht stand „nicht genügend Zeit für normale biologische Evolutionsprozesse, wie genetische Variation und natürliche Selektion, zur Verfügung, um Schritt für Schritt jede der kognitiven Fertigkeiten zu erzeugen, die es modernen Menschen ermöglichen, komplexe Werkzeuggebrauche und Technologien, komplexe Formen der Kommunikation und Repräsentation durch Symbole und komplexe gesellschaftliche Organisationen und Institutionen zu erfinden und aufrechtzuerhalten.“ (Tomasello 2006, S. 14). Somit ging es ihm darum, eine einzige Anpassungsleistung zu identifizieren, die dies erbringen konnte.

Gestützt auf eine Fülle von Erkenntnissen aus der Ethologie und vergleichenden Experimenten mit Kleinkindern und Schimpansen entwickelte er die Theorie, dass die gesuchte Anpassungsleistung, in einer „besonderen Form sozialer Kognition“ besteht, „die es Menschen erlaubt, „ihre Artgenossen als *ihnen ähnliche* Wesen zu verstehen, die ein intentionales und geistiges Leben haben wie sie selbst. Dieses Verständnis ermöglicht es ihnen, sich in die geistige Welt einer anderen Person hineinzusetzen, so daß sie nicht nur *vom* anderen, sondern auch *durch* den anderen lernen können.“ (ebd. S. 17)

Tomasello's Theorie der »*besonderen Form der sozialen Kognition*« findet über sein Fachgebiet hinaus auch in den Kultur- und Sozialwissenschaften Beachtung.

##### **3.1.1 Der ontogenetische (entwicklungspsychologische) Zeitpunkt des Auftauchens menschlicher sozialer Fähigkeiten**

Nach Tomasello hat die soziale Kognition von Säuglingen vor dem Alter von neun Monaten vieles mit derjenigen von nichtmenschlichen Primaten gemeinsam. Im Alter von neun Monaten geschehe etwas „dramatisches“ und es könne „keinen Zweifel daran geben, daß wir es mit einzigartigen Prozessen sozialer Kognition zu tun haben. Der entscheidende Schritt in der Ontogenese der sozialen Kognition geschehe in diesem Alter, wenn das „Verstehen anderer als intentionale Akteure“ beginnt. Erst so könne das Kind die Perspektive anderer Personen internalisieren, was die Voraussetzung für das kulturelle Lernen sei. (vgl. ebd. S. 123)

Die Perspektive auf andere und auf sich selbst einzunehmen, lernt das Kind in der Aktion mit anderen, und „schliesslich führt die Art von Interaktion, bei der Erwachsene die kognitiven Aktivitäten von Kindern kommentieren oder ihnen ausdrückliche Anweisungen geben, sie dazu, die Perspektive eines Aussenstehenden auf ihre eigene Kognition in Akten der Metakognition, Selbststeuerung und repräsentationalen Neubeschreibung einzunehmen, woraus sich systematischere kognitive Strukturen in einem dialogischen Format ergeben.“ (ebd. S. 269). Die durch Lehren und Lernen entstehende Kultur bildet in einem rekursiven Prozess den Rahmen für das kulturelle Lernen und schafft so eine „arttypische und einzigartige »ontogenetische Nische« für die Entwicklung des Menschen“. (vgl. ebd. S. 105).

##### **3.1.2 Wo liegt die Grenze zu den sozialen Fähigkeiten der Primaten?**

Schimpansen sind fähig zu wissen, was andere über Gegenstände wissen, zum Beispiel über das Versteck von Leckerbissen. Wie weit sie aber fähig sind, etwas über den geistigen Zustand von anderen zu wissen, oder ob sie einfach aus beobachtbarem Verhalten ihre Schlüsse ziehen, ist nicht so klar. Jedenfalls sind wir „die Einzigen, die sich Gedanken darüber machen, warum wir so denken, wie wir denken“ (de Waal 2011 b, S. 192). Im Gegensatz zu den Tieren, die sich offensichtlich nur auf der Verhaltensebene bewegen, können wir uns auf einer abstrakten Ebene bewegen. „Obwohl unser innerer Dialog die sozialen Beweggründe von Primaten nie

vollständig hinter sich lässt [ ... ], hebt er dennoch unser Verhalten auf eine Ebene der Abstraktion und Selbstreflexion, die es nicht gab, ehe unsere Spezies die evolutionäre Bühne betrat.“ (ebd. S. 193)

### 3.2 Die psychotherapeutische Sicht: die Fähigkeit, zu mentalisieren

Im Unterschied zur vorherigen Stufe in der Tabelle, der *emotional und kognitiv verknüpften Perspektivenübernahme*, die ausschliesslich auf den andern gerichtet ist, kommt beim Mentalisieren hinzu, sich auch Klarheit über den eigenen psychischen Zustand zu verschaffen. „Die pragmatische, relativ einfache und kurze Beschreibung von »Mentalisieren« lautet: »sich Gedanken und Gefühle vergegenwärtigen. Das Mentalisieren verlangt Aufmerksamkeit und mentale Arbeit«; es ist eine Form der Achtsamkeit, die wahrnimmt, was andere denken und fühlen und was man selbst denkt und fühlt.“ (Schultz-Venrath, 2013, S. 82)

Die Verknüpfung der Wahrnehmung des anderen mit der Wahrnehmung von sich selbst erlaubt es, von sich auf den anderen zu schliessen. Dies zieht eine angemessene Reaktion auf das, was mentalisiert wird, nach sich (in der Regel eine mitleidige oder Anteilnehmende Reaktion).

Wie gross der Unterschied zwischen Menschenaffen und Menschen auf dieser Stufe der sozialen Kognition ist, zeigt sich an den Versuchen zur *kulturellen Intelligenz-Hypothese* von Esther Hermann und Kollegen (Hermann et al., 2013). Während drei-jährige bis erwachsene Schimpansen- und Orang-Utans im Bereich des Umgangs mit der physischen Welt, mit Ausnahme des Werkzeuggebrauches, vergleichbare Resultate erzielten wie zweieinhalb-jährige Menschenkinder, schwangen die Menschenkinder im Bereich der sozialen Fähigkeiten weit oben aus.

### 3.3 Die Kongruenz der evolutionsbiologischen und psychotherapeutischen Perspektive

Das Erkennen des anderen durch sich selbst findet sich auch in Tomasellos Theorie der besonderen Form der sozialen Kognition wieder, deren Konsequenz es ist, sich in die geistige Welt einer anderen Person hineinversetzen zu können. Dies entspricht dem Konzept des Mentalisierens und ist Dreh- und Angelpunkt der Psychotherapie.

## 4. Was bedeutet es zu mentalisieren?

Die Komplexität und Vielschichtigkeit des Mentalisierens mögen die folgenden Zitate umreissen.

- »Mentalisieren« ist ein imaginatives Wahrnehmen oder Interpretieren von Verhalten unter Bezugnahme auf intentionale mentale Zustände. (vgl. Allen et al. 2011, S. 9)
- „Bateman und Fonagy [ ... ] definieren »Mentalisieren« als »den mentalen Prozess, durch den ein Individuum eigenen und fremden Verhaltensweisen implizit und explizit Bedeutungen zuschreibt, und zwar bezogen auf intentionale mentale Zustände wie persönliche Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle, Überzeugungen und andere Beweggründe.«“ (ebd. S. 79)
- »Mentalisieren« bedeutet aber auch, reflexiv zu erfassen, welche Umstände und Erfahrungen in der Vergangenheit und Gegenwart zu den jetzigen Wünschen, Gedanken und Überzeugungen geführt haben.
- „Zur vollen Blüte aber gelangt der Geist erst mit dem Auftauchen der Meta-Repräsentation (das heisst, mit dem Auftauchen des Repräsentierens von Repräsentationen – zum Beispiel in dem Gedanken: »ich denke, also bin ich«); nun erst wird der Geist seiner selbst und seines Platzes in der Welt wirklich gewahr.“ (Allen et al S. 114)

Mentalisieren erfolgt implizit und explizit. Implizites Mentalisieren vollzieht sich nicht über bewusste Reflexion, sondern geschieht automatisch und intuitiv, während explizites Mentalisieren kontrolliert über Denken und Reflektieren abläuft. Hier ergänzen sich die emotionalen und kognitiven Komponenten, das Mentalisieren ist nur vollständig, wenn Kognition und Affekt integriert sind: „Full mentalization entails the integration of cognition and affect“ (Fonagy et al. 2012, S. 29)

Um das Ganze noch etwas klarer zu machen, füge ich drei Zitate hinzu, die beschreiben, was es bedeutet, wenn nicht mentalisiert werden kann:

- Without mentalizing, there can be no robust sense of self, no constructive social interaction, no mutuality in relationships, and no sense of personal security. (Bateman et al. 2012, S. XV)

- Fehlende Metakognition zeigt sich darin, dass „Patienten, die in ihrem depressiven Grübeln und in paranoiden Projektionen wie gefangen sind oder von posttraumatischen Flashbacks heimgesucht werden, ihre psychischen Vorgänge nicht mehr als mentales Geschehen wahrnehmen können – ihnen ist das Bewusstsein der Repräsentiertheit abhanden gekommen.“ (Allen et al., 2011, S. 114)
- „Ein Versagen der Mentalisierungsfähigkeit ist problematisch, weil dadurch in der Regel soziale Beziehungen bezüglich ihres Bindungskontextes infrage gestellt werden, und auch, weil ein prämentalistisches Denken über das Selbst und Andere wieder in Erscheinung tritt, das zu vielfältigen Komplikationen und tiefen Beziehungsstörungen führen kann.“ (Fonagy et al. 2012, S. 19, Übersetzung durch Schultz-Venrath, S. 87)

Auf dem Hintergrund der vorliegenden Arbeit kann der Begriff des Mentalisierens als eine Konzeptualisierung der Grundmuster der zwischenmenschlichen Interaktionen aufgefasst werden. Dies erklärt auch die Tatsache, dass alle psychotherapeutischen Verfahren mentalisierende Interventionen anwenden. Neu ist lediglich die Einführung des Begriffes. Als Werkzeug unterstützt er die Bestrebung, diese Interventionen zu systematisieren und spezifisch anzuwenden. (vgl. Allen et al., 2011, S. 29-30 und Schultz-Venrath 2013, S. 63-64)

Obwohl die Voraussetzungen zum »Mentalisieren« phylogenetisch erworben wurde, muss deren Anwendung wie eine Sprache in der Interaktion erlernt werden. Die komplexe psychosoziale Entwicklung, die im Wesentlichen durch die Bindungserfahrungen bestimmt wird, spielt sich in dem Rahmen ab, den sich die Menschen selbst geschaffen haben, der Kultur. Tomasello bezeichnet sie als „arttypische und einzigartige »ontogenetische Nische« für die Entwicklung des Menschen“. (Tomasello 2006, S. 105).

Stammesgeschichte und individuelle Entwicklung sind nicht zu trennen, sowenig wie Natur, Kultur und Geist. Sie stehen in einem Kontinuum, das sich im aktuellen Individuum verkörpert. Natur- und Geisteswissenschaften grenzen sich von einander leider immer noch ab. Die Untersuchungen von Tomasello heben die Grenze aber auf. Er schreibt dazu: „Dieser Prozess [gemeint ist ein Interpretationsprozess, A. d. Autor] ist jedoch Gegenstand einer naturalistischen (aber nicht reduktionistischen) Untersuchung. Unsere Frage lautet, wie sich Verstehen als kognitive Fähigkeit während der Vorgeschichte und der Geschichte des Menschen zu einer wichtigen Dimension des menschlichen Denkens entwickelte und wie sich diese Fähigkeit heute während der Ontogenese in einer Generation von Kindern nach der anderen entwickelt. Ob das eine naturwissenschaftliche oder eine geisteswissenschaftliche Untersuchung ist, weiß ich nicht.“ (Tomasello 2006, S. 9)

## 5. Diskussion und Erkenntnisse für die Psychotherapie

Das Thema Empathie macht es möglich, die Entwicklung der zwischenmenschlichen Wahrnehmungs- und Kooperationsfähigkeit aus der evolutionsbiologischen Perspektive darzustellen. Das evolutionsbiologische Konzept der »besonderen Form der sozialen Kognition beim Menschen« und das psychotherapeutische Konzept des »Mentalisierens« beinhalten beide dasselbe, nämlich das Schliessen von sich auf den anderen. Die Verknüpfung evolutionsbiologischer Erkenntnisse mit dem psychotherapeutischen Prozess erscheint daher sinnvoll und gerechtfertigt.

Über die Darstellung dieses Kontinuums hinaus hat sich gezeigt, dass der Umgang mit der Gegenübertragung, einem der Hauptinstrumente der Therapie, eine ethologisch begründbare Erklärung findet.

Im zwischenmenschlichen Austausch sind alle Schichten aktiv, oder anders ausgedrückt, alle Kanäle offen. Dies trifft im psychotherapeutischen Prozess in besonderem Mass zu. Dabei hat sich die archaische Schicht der Gefühlsansteckung als die aufschlussreichste erwiesen. Nirgends sonst als in der Psychotherapie steht die Gefühlsansteckung so stark im Fokus der Selbstwahrnehmung, denn sie wirkt, zusammen mit der nachgeschalteten Mentalisierungsfähigkeit, wie ein zusätzliches Sinnesorgan, gleichsam als ein Sinnesorgan des zwischenmenschlichen Austausches.

### 5.1 Die Biologie der Gegenübertragung

Dieser Befund erlaubt es, die folgenden Ausführungen zur Gegenübertragung als »*Biologie der Gegenübertragung*« zu bezeichnen.

Gefühle, die von Patienten nicht unterdrückt werden, äussern sich normal über den Körper und sind für den Therapeuten direkt les- und deutbar. Körperausdruck und sprachliche Kommunikation sind in diesem Fall kongruent.

Immer aber gibt es auch Gefühle, die vom Patienten bewusst versteckt, überspielt, unterdrückt werden, oder bereits unbewusst verdrängt oder abgespalten sind. Obwohl diese im Unterschied zu offen gezeigten Gefühlen

nicht lesbar sind, werden sie vom Therapeuten doch wahrgenommen, und zwar in Form der *Gegenübertragung*<sup>2</sup>, die sich von der *Gefühlsansteckung* ableitet. Sie läuft in allen zwischenmenschlichen Kontakten automatisch ab, wird vom Angesteckten aber meist nicht so intensiv wahrgenommen, weil die Aufmerksamkeit normalerweise nicht bewusst und direkt auf die Gefühlsansteckung gerichtet ist wie in der Therapie.

Gemäss dem Perception-Action-Modell (PAM), muss es so sein, dass der Patient dem Therapeuten diese Gefühle »mitteilt«. Dies tut er unwillkürlich in sehr kurzen Sequenzen seiner Mimik. Es handelt sich dabei um *Mikroausdrücke*, wie Ekman sie benennt, die ein Zwölftel bis ein Fünftel einer Sekunde dauern. (Ekman, 2010 S. 296). Wegen der Kürze ihres Aufscheinens nimmt sie der Therapeut unbewusst wahr, wie die Experimente von Ulf Dimberg über die Ansteckung durch Gefühle gezeigt haben. Diese unbewusste Wahrnehmung steckt an, sie affiziert den Therapeuten.

Es sind aber nicht nur diese Mikroausdrücke allein, welche die Gegenübertragung modulieren, sondern auch die Übertragung des Patienten auf den Therapeuten, der Inhalt der verbalen Mitteilungen, kurze Veränderungen in der Stimme, Körperhaltung, usw.

Für den Therapeuten geht es darum, sich nicht anstecken zu lassen, das heisst, vom affiziert sein zum verstehenden Mitgefühl zu finden. Dies geschieht durch eine bewusst erhöhte Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Er mentalisiert gleichzeitig sich selbst und den Patienten, was ihm erlaubt, die Gefühlsansteckung als Gegenübertragung zu identifizieren. So kann er das, was er gewissermassen in der Haut des Patienten gespürt hat, durch adäquate Interventionen in den therapeutischen Prozess zurückfliessen lassen. Dies ermöglicht es dem Patienten, fähig zu werden, verdrängte Gefühle bei sich selbst wahrzunehmen.

Die Fähigkeit des Therapeuten, sich abzugrenzen, beruht auf seiner stabilen Subjekt-Objekt-Differenzierung und der Achtsamkeit sich selbst gegenüber, welche die Voraussetzung zu einer guten Affektregulierung ist. Der Zusammenhang von Selbstachtsamkeit und Emotionsregulation wurde neurobiologisch nachgewiesen (Herwig et al., 2010). So kann der Therapeut hochansteckende Gefühle wie zum Beispiel Angst bei sich selbst regulieren und durch geeignete Interventionen die Affektregulation beim Patienten fördern. Eine andere Voraussetzung, sich gut abgrenzen zu können, liegt in der Kenntnis seiner eigenen dysfunktionalen Beziehungsmuster oder Komplexe, die in der therapeutischen Selbsterfahrung bearbeitet wurden. So wird das Risiko minimiert, vom Angebot entsprechender Beziehungsmuster der Patienten affiziert zu werden, und in dysfunktionalen Mustern zu interagieren.

Um die Subjekt-Objekt-Differenzierung auch bei schwierigen Prozessen zu gewährleisten, hat die Psychotherapie seit ihren Anfängen zu Beginn des letzten Jahrhunderts mit der Super- und Intersession ein eigenes Qualitätssicherungs-Instrument entwickelt. Hier werden im vertrauensvollen Kreis von Kollegen schwierige Therapieprozesse dargelegt. Neben dem Erfahrungsaustausch dient dies vor allem auch der Subjekt-Objekt-Differenzierung. Während der Therapeut in der Gruppe über seinen Patienten berichtet, identifiziert er sich, meist unbewusst, mit ihm und induziert dadurch Gegenübertragungsgefühle bei den Kollegen, die aber nicht ihm selbst, sondern dem Patienten gelten, da er ihnen gleichsam gegenüber sitzt. Die Mentalisierungen der Kollegen verhelfen dem ratsuchenden Therapeuten oft zu einer erlösenden Klarheit, er wird sozusagen von seiner Ansteckung befreit. Oft hat die Super- und Intersession eine psychohygienische Wirkung und einen nicht unerheblichen Einfluss auf die Weiterentwicklung der Therapie. Aus dieser Sichtweise ist die Supervision eine erweiterte Mentalisierung, indem sie dem Supervisanden, in schwierigen Fällen, die Aussenperspektive auf sich selbst zugänglich macht.

Für eine fruchtbare therapeutische Beziehung ist es unerlässlich, bis zu einem gewissen Punkt die Emotionen der Patienten zu spüren, um sie verstehen zu können, und damit sie sich wiederum verstanden fühlen. Oft beginnt die emotionale Wahrnehmung mittels Gegenübertragung.

Eine Beschreibung der Gegenübertragung aus Sicht dieser Arbeit könnte lauten:

*»Die Gegenübertragung besteht aus den durch Selbstaufmerksamkeit ins Bewusstsein gehobenen und mentalisierten Gefühlen, die durch den Patienten mittels Gefühlsansteckung im Therapeuten ausgelöst werden.«*

Die Gegenübertragung enthält im Unterschied zur Gefühlsansteckung die Selbst-Objekt-Differenzierung. Das bedeutet, dass der gefühlsangesteckte Zustand des Therapeuten nicht als Gegenübertragung bezeichnet werden

---

<sup>2</sup> Mit Gegenübertragung sind die Phänomene gemeint, welche der Therapeut während der Sitzung an sich selbst wahrnimmt, aber nicht als zu sich selbst gehörend identifizieren kann. Dies können Schmerzen sein, die nur in der Sitzung mit speziell diesem Patienten auftreten, unüberwindbare Müdigkeit, obwohl er nicht müde ist, Konzentrationsprobleme, aufsteigende Gefühle wie Angst, Aggression, Wut, Traurigkeit, das Gefühl von Ungenügen, aber auch eigene Reaktionen in Form von kompensierenden Gefühlen auf die verdrängten Gefühle des Patienten usw.

sollte, denn in diesem Zustand ist er in Gefahr, diese Gefühle auszuagieren, das heisst, in den Komplexmustern des Patienten zu interagieren. Damit wäre er nicht fähig, auf der mentalisierenden Stufe des evolutionären Kontinuums Hilfe zu leisten.

Zusammenfassend sind die wichtigsten Befunde dieser Arbeit:

1. Es ist möglich, die menschliche Fähigkeit der Empathie von der Evolution her, auf der Grundlage beobachtbaren Verhaltens zu rekonstruieren und zu verstehen.
2. Die psychotherapeutische Beziehung beansprucht die ganze Skala der phylogenetisch und ontogenetisch erworbenen Empathie-Fähigkeiten.
3. Für die Gegenübertragung und deren Anwendung ergibt sich ein fruchtbarer Erklärungsansatz, der als »*Biologie der Gegenübertragung*« bezeichnet werden könnte.

### **Schlussbetrachtung**

Nach dem intensiven Denken über Empathie und Einfühlung erscheint es mir dem Thema angemessen, mit einem emotional anrührenden Bild abzuschliessen.

Die Ethologin Julia Fischer schreibt über die Beziehung zwischen einer Berberaffenmutter und ihrem Kind: „Für das Verständnis der Entwicklung einer sozialen Bindung ist die Interaktion zwischen Müttern und Neugeborenen besonders aufschlussreich. Eine erfahrene Mutter hält ihr Junges am Bauch, so dass es jederzeit trinken kann. Setzt sie sich hin, hält sie das Baby im Schoß. Oft schauen sich Mutter und Kind dann sehr lange an. Erwachsene Affen vermeiden das in der Regel, da ein direkter Blick eine Drohung darstellt. Der Blickkontakt zu den Neugeborenen aber scheint große Bindungskräfte zu entfalten und durch den Ausdruck positiver Stimmung verstärkt zu werden. ( ... ) Es sind (...) gegenseitige Aufmerksamkeit und der sich verstärkende Austausch positiver Signale, die zu einer Etablierung und Festigung der sozialen Bindung führen.“ (Fischer, 2012, S. 40)

Für mich scheint diese Situation der Intimität des Blickkontaktes der Mutter mit ihrem Kind, die, vielleicht dreissig Jahrmillionen zurückliegende, »Urszene« des Beginns der Menschwerdung, zu sein, die lange vor der Entstehung des aufrechten Ganges stattgefunden haben muss. Unweigerlich kommt einem hier die Idee, dass die bei den Primaten stattgefunden Entwicklung der Brustwarzen auf der Milchleiste in der Nähe des Gesichtes statt am Bauch einen nicht unwesentlichen Anteil zu Beginn der psychischen Menschwerdung gehabt haben könnte.

Dieses Bild führt uns zum Ursprung der eigenen, persönlichen Menschwerdung zurück, zum Bewusstsein, dass ein sicher gebundenes Kind das interne Arbeitsmodell eines zuverlässigen und empathisch mitgehenden Versorgers hat und eines Selbst, das es wert ist, geliebt zu werden und Aufmerksamkeit zu bekommen, einer Erfahrung, zu der Psychotherapie hinführen kann.

### **Autor**

**Mario Schlegel**, Dr. sc. nat., schloss sein Biologiestudium an der Universität Zürich im Hauptfach Anthropologie ab. An der ETH Zürich doktorierte er in Verhaltenswissenschaften über psychophysiologische Reaktionen beim Wort-Assoziationstest. Ausbildung zum Psychotherapeuten am C.G. Jung-Institut Zürich, wo er heute als Dozent und Lehranalytiker tätig ist. Psychotherapeut in eigener Praxis, Leiter der Wissenschaftskommission der Schweizer Charta für Psychotherapie und Mitbegründer der Zeitschrift "Psychotherapie Wissenschaft". Autor und Herausgeber diverser Publikationen im Bereich der Psychotherapie. Gegenwärtiger Arbeitsschwerpunkt: Dialog zwischen den Psychotherapieschulen.

### **Korrespondenz**

Scheuchzerstrasse 197, 8057 Zürich

E-Mail: [m.schlegel@psychotherapie-wissenschaft.info](mailto:m.schlegel@psychotherapie-wissenschaft.info)

### **Literatur**

- Allen, J. G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2011). Mentalisieren in der psychotherapeutischen Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta
- Bateman et al., Preface (2012). In: Bateman, A.W. & Fonagy, P. (Ed.) Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice. Washington, DC, London, England: American Psychiatric Publishing. XV-XXI
- Bowlby, J. (1976). Trennung. Psychische Schäden als Folge der Trennung von Mutter und Kind. Kindler, München
- de Waal, F. (2011 a. ). Das Prinzip Empathie, Was wir von der Natur für eine bessere Gesellschaft lernen können. München: Carl Hanser
- de Waal, F. (2011 b.). Primaten und Philosophen, Wie die Evolution die Moral hervorbrachte. München: DTV
- Dimberg U, Thunberg M, Elmehed K. (2000). Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. 2000 Jan;11(1):86-89. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11228851>

- Ekman, P. (2010). *Gefühle lesen*. 2. ed. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag
- Fischer, J. (2012). *Affengesellschaft*. 2. ed. Berlin: Suhrkamp Verlag
- Fitch, W. & Sherman, T. (2014). Erst die Musik, dann die Worte. Online Film-Interview: <http://www.dctp.tv/filme/erst-die-musik-dann-die-worte/>
- Fonagy P, György G, Jurist E. L, Target M. (2006). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Fonagy P. et al., Introduction an overview. (2012). In: Bateman, A.W. & Fonagy, P. (Ed.) *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. Washington, DC, London, England: American Psychiatric Publishing. 3-42
- Herrmann, E., Call, J., Hernández-Lloreda, M.V., Hare, B.; Tomasello, M. (2007). Humans Have Evolved Specialized skills of Social Cognition: The Cultural Intelligence Hypothesis. *Science* Vol. 317, 1360-1366. <http://www.sciencemag.org/content/317/5843/1360.full>
- Herwig, U. Kaffenberger, T., Jäncke, L., Brühl, A.B. (2010). Self-related awareness and emotion regulation. *NeuroImage*, Volume 50, Issue 2, 1 April, 734–741. Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.12.089> Deutsche Kurzfassung open access: <http://neurologie-psychiatrie.universimed.com/artikel/emotionsregulation-neurobiologische-aspekte>
- Hrdy, S.B. (2010). *Mutter Natur, Die weibliche Seite der Evolution*. Berlin: Berlin Verlag
- Plotnik, J.M. & de Waal, F. B.M. (2014). Asian elephants (*Elephas maximus*) reassure others in distress. <https://peerj.com/articles/278/>
- Preston, S. D. & de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioural and Brain Sciences* 25: 1-72.
- Strasser, M. (2013). Empathie als Träger von Armutswissen. In: Gaisbauer, H.P. (Ed.) *Armut und Wissen. Reproduktion und Linderung von Armut in Schule und Wissenschaft*, Springer Fachmedien Wiesbaden S. 289-322.
- Tomasello, M. (2006). *Die kulturelle Entwicklung des menschlichen Denkens - Zur Evolution der Kognition*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft
- Schultz-Venrath, U. (2013). *Lehrbuch Mentalisieren*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Singer, T., Klimecki, O., Ricard, M. (2013). Empathie versus Mitgefühl, Erkenntnisse aus der Forschung mit Erster-Person und Dritter-Person-Methode. In: Singer, T. & Bolz M. (Ed.). *Mitgefühl. In Alltag und Forschung*. Max Planck Society. Munich, Germany. Open access online: <http://www.compassion-training.org/>
- Websters Desk Dictionary (1983). New York: Random House

## Évolution de l'empathie

### Un essai

Le présent article vise à esquisser l'évolution de la capacité à l'empathie chez l'homme, que ce soit d'un point de vue phylogénétique ou d'un point de vue ontogénétique ; cette évolution est décrite en termes de continuum. Ce dernier est exposé uniquement sur la base de comportements observés et démontrés scientifiquement. Ce n'est que récemment que les psychothérapeutes ont commencé à utiliser les résultats de la biologie évolutionnaire et de la biologie du comportement pour mieux cerner l'empathie. Toute nouvelle perspective ouvre potentiellement la possibilité d'acquérir un savoir neuf et le présent travail vise à apporter une contribution à ce niveau.

Les résultats des travaux de recherche sur le comportement, sur les nourrissons, ainsi que la théorie du lien et la psychologie du développement montrent tous que la capacité qu'a l'être humain à comprendre autrui et à coopérer avec lui est dérivée de celle dont disposent les mammifères. Parmi les primates, plus un animal est intelligent et plus il dispose de cette disposition, ce qui lui permet d'avoir des formes de plus en plus complexes d'interaction sociale.

Le continuum est illustré sous forme de tableau. Au niveau le plus bas, on trouve le *synchronisme*, un comportement automatique qui est propre à tous les animaux vivant en groupe ; exemples : des nuées d'oiseaux au comportement des mammifères vivant en troupeau. Quant aux êtres humains, ces comportements se manifestent chez eux à chaque fois qu'ils s'identifient à d'autres, se mettent dans leurs corps et bougent de manière synchronique. Au niveau suivant, on trouve la *contagion du ressenti*, elle aussi un processus automatique ; par exemple, les bébés pleurent lorsqu'ils entendent d'autres personnes pleurer. Il ne s'agit pas d'empathie, mais de contagion puisqu'ils ne disposent pas encore d'un Soi qui les distingue d'autrui. Les adultes sont touchés par le même phénomène : nous ressentons de la tristesse lorsque nous sommes avec des personnes tristes, de la joie lorsqu'elles sont heureuses, etc. A ces deux niveaux, il n'y a pas encore de différenciation Soi-objet ; celle-ci n'apparaît qu'au niveau suivant, celui où l'individu adopte la perspective de l'autre. Ici, la formule suivante s'applique : *Sentir ce que sent l'autre et agir en conséquence*. Il s'agit d'un phénomène *cognitif (dénué d'émotion)* en rapport avec ce qu'un individu perçoit de ce que voit ou de ce que sait un autre individu. La cognition permet d'analyser des données complexes et de réagir de manière pertinente. L'*association de la perception cognitive de la perspective d'autrui et de la perception émotionnelle* aboutit alors à la possibilité d'apporter un soutien adéquat. Elle exige que la personne soit en mesure de réguler ses affects. Si elle est envahie par les émotions, elle ne peut pas aider car elle est mal capable de cognition. Les chimpanzés atteignent le niveau en question. Mais s'y ajoute chez l'homme une *forme particulière de cognition sociale* qui lui donne sa manière particulière d'apprendre, de transmettre et de coopérer. Alors que l'empathie est dirigée exclusivement vers l'Autre, à ce niveau il s'agit également pour l'individu d'être conscient de son propre état psychique ; une fois qu'il en a tiré des conclusions par rapport à l'autre personne, il peut entrer en relation avec celle-ci. Les animaux sont capables de différencier entre le sujet et l'objet mais l'être humain est doté d'une capacité supplémentaire : il peut se voir lui-même et donc mener une réflexion sur lui-même et élaborer des méta-représentations comme, par exemple, l'idée que 'je pense donc je suis'. Dans ce sens, il est conscient de sa propre existence et de sa place dans le monde. Cette capacité à élaborer des schémas mentaux constitue la base des interactions entre individus et de la culture qui en dérive.

Compte tenu de l'évolution du comportement humain, on considère maintenant que le *contretransfert* est une sorte d'*organe des sens*, développé en conséquence de la *contagion du ressenti*. A ce niveau, on peut parler d'une *biologie du contretransfert*. Pour décrire ce dernier, on pourrait dire que : « *Le contretransfert est constitué d'émotions qui, grâce à l'attitude attentive du thérapeute, sont devenues conscientes et ont fait l'objet de schémas mentaux ; il y a en fait contagion émotionnelle entre le patient et le thérapeute* ». Mais, contrairement à ce qui se passe dans une simple contagion, le contretransfert implique une différenciation entre le Soi et l'objet. Cela veut dire que la simple contagion ne devrait pas être considérée comme un contretransfert authentique puisque, dans cet état, le thérapeute risque de 'passer à l'acte', dans le sens où il serait contaminé par les complexes du patient. Il ne serait alors pas en mesure d'apporter de l'aide à ce dernier au niveau auquel une mentalisation a lieu (selon le continuum évolutionnaire).

En résumé, les principaux résultats du présent travail sont les suivants :

1. Il est possible de considérer la capacité humaine à l'empathie d'un point de vue évolutionnaire en la décrivant sur la base de comportements observés ; cela permet de la comprendre.

2. La relation psychothérapeutique inclut toute l'échelle des capacités à l'empathie acquises au niveau phylogénétique et au niveau ontogénétique.
3. Concernant le contretransfert et sa mise en œuvre, une explication utile serait celle de l'existence d'une *biologie du contretransfert*.

Notre travail se réfère aux sources suivantes : concernant le comportement des animaux et l'*évolution de l'empathie*, les publications de l'éthologue Frans de Waal et de ses collaborateurs ; concernant l'identification de *formes particulières de cognition sociale* et de la manière dont celle-ci fonde la culture, celles de l'anthropologue Michael Tomasello ; concernant le concept de mentalisation – celle-ci permettant de systématiser la compréhension réciproque entre humains – celles des psychanalystes et des chercheurs en psychothérapie Peter Fonagy, Anthony W. Bateman et John G. Allen.

**Mots clés :** Évolution, contagion du ressenti, empathie, mentalisation, contretransfert, supervision.