

Soziale Kontakte fördern Empathie und solidarisches Verhalten

Bericht: Friedrich-Schiller-Universität Jena

Psychologinnen der Friedrich-Schiller-Universität haben untersucht, mit welchen Strategien Menschen Ausnahmesituation wie den Corona-Lockdowns begegneten und welche Auswirkungen diese auf ihr Empathievermögen hatten.

Kontaktbeschränkungen, Abstandsregeln, Maskenpflicht – aus Rücksicht auf Kranke und Schwache und zum Schutz der gesamten Bevölkerung musste jede und jeder Einzelne während der vergangenen anderthalb Jahre in vielen Bereichen zurückstecken und Solidarität zeigen. Empathischen Menschen fällt es dabei grundsätzlich leichter, Verantwortungsbewusstsein für andere zu entwickeln. Das ist in der Psychologie schon länger bekannt. Doch welchen Einfluss hat eine Ausnahmesituation wie der Corona-Lockdown auf das Empathievermögen – und damit auf eine Grundvoraussetzung solidarischen Verhaltens? Psychologinnen der Friedrich-Schiller-Universität haben untersucht, mit welchen Strategien Menschen der Krise begegneten und welche Auswirkungen diese ganz konkret auf die Empathie hatten. Für ihre Studie befragten sie mehr als 1.300 Personen aus Deutschland und Großbritannien während des ersten und zweiten Lockdowns.

Persönliche Begegnung und digitaler Kontakt wirkungsvoll

„Das Empathievermögen ist zum Teil von außen beeinflussbar. Wenn wir beispielsweise großem Stress ausgesetzt sind, dann ist es schwierig, andere Perspektiven nachzuvollziehen oder sich um das Wohlergehen anderer zu sorgen“, sagt Dr. Stefanie Hechler. „Menschen, die während des Lockdowns ganz bewusst auf eine soziale Strategie zum Umgang mit der Pandemie, zum Beispiel auf die Pflege von positiven sozialen Kontakten setzten, berichteten, sich besser in andere Personen einfühlen zu können. Je stärker Menschen sozial agierten, etwa regelmäßigen Austausch mit Familie und Freunden suchten und sich generell sozial eingebunden fühlten, desto mehr wuchs ihr emotionales Mitgefühl, ihre empathische Sorge gegenüber anderen. Und diese Strategie korrelierte positiv mit der Solidarität gegenüber verschiedenen von der Pandemie stark betroffenen Personengruppen.“

Dabei spiele die Form der Kontakte keine Rolle, so die Jenaer Forscherin. Sowohl persönliche Begegnungen als auch Telefonate oder Zoom-Gespräche hatten einen positiven Einfluss. Einen wichtigen Effekt darauf habe zudem, dass die Personen sich diese Vorgehensweise als ihre eigene Strategie zur Krisenbewältigung auch bewusstmachen. Allerdings funktionierten diese Abwehrstrategien nicht besonders gut in Phasen besonders hoher Bedrohung, die große

Anspannung und Stress mit sich bringen – etwa als die Inzidenzwerte besonders hoch waren. Andererseits können auch hier als positiv empfundene soziale Kontakte die Auswirkungen der wahrgenommenen Gefahr auf Empathie senken.

Empathievermögen beeinflussen – gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken

Sowohl für die Wissenschaft als auch für die Gesellschaft enthält die Jenaer Studie wichtige Ergebnisse. „Wir haben gezeigt, dass das Empathievermögen zum Teil variabel ist und mit welchen Mitteln wir diese Fähigkeit zum Mitfühlen beeinflussen können – auch oder gerade in Zeiten des Ausnahmezustands“, sagt Stefanie Hechler. „Nicht nur die persönliche Prägung des Einzelnen hat also einen Einfluss auf die Solidarität und damit auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt, sondern auch die umgebende Situation.“ Gerade in Situationen, in denen eine hohe Solidarität notwendig sei, sollten daher explizit die sozialen Kontakte im Rahmen der Möglichkeiten gefördert werden. „Wir sollten Personen trotz Lockdowns zu sozialem Austausch, z. B. innerhalb der Familie und des eigenen Haushaltes oder auch zu regelmäßigen Telefonaten und digitalen Kontakten ermutigen, um trotz Bedrohungssituation gegenseitige Empathie und Solidarität zu fördern“, so eine Empfehlung der Psychologin auf Basis der Ergebnisse.

08.10.2021

Sebastian Hollstein

Abteilung Hochschulkommunikation/Bereich Presse und Information

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Quelle:

www.uni-jena.de