

Freunde machen Laune

Glück kann man sich einfangen wie einen Schnupfen. Wenn Freunden etwas Gutes passiert, steigen die Chancen für Luftsprünge im eigenen Leben spürbar. Und gegen fremden Depri kann man sich schützen und dennoch mitfühlen text Tina Rüblich

W

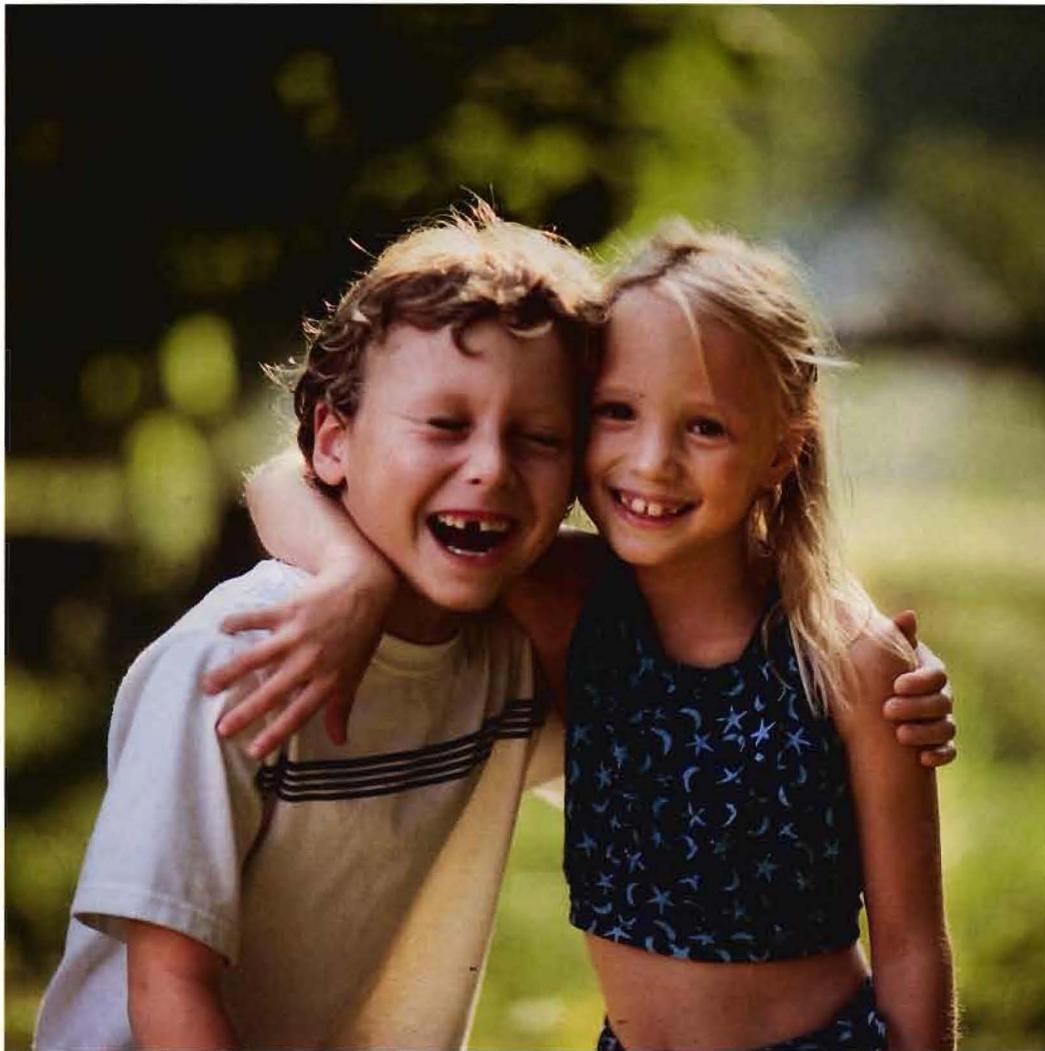
enn es so was wie ein emotionales Immunsystem geben sollte, Antikörper gegen schlechte Gefühle sozusagen, dann habe ich davon definitiv nicht genug abbekommen. Das wurde mir wieder bewusst, als mir eine Freundin von der bevorstehenden Scheidung einer gemeinsamen Bekannten erzählte: Traumhochzeit, Eigentumswohnung, Kind in Planung – und dann betrog ihr Mann sie. Seelenruhig als meine Freundin weiter ihre Spaghetti, während mir jeder Bissen im Hals stecken blieb und mir danach war loszueulen. Erstaunt fragte sie: „Warum nimmst dich das denn jetzt so mit?“

Ich absorbiere einfach die Gefühle anderer. Oft ist das gut, weil es mir hilft, mich in jemanden hineinzuversetzen. Und manchmal schlecht, wenn sich fremde Launen mit meinen vermischen und ich dann kaum noch sagen kann, woher der Kloß in meinem Bauch wirklich kommt.

Dass man sich von den Stimmungen anderer anstecken lässt, im Positiven wie im Negativen, kennt wahrscheinlich jeder. Wenn eine Freundin stundenlang von ihrem Jobfrust erzählt, ist man danach nicht nur von ihrer Stimmung infiziert, sondern ertappt sich plötzlich bei der Frage, wie glücklich man eigentlich selbst noch im Beruf ist.

Besonders mitfühlende Menschen erleben es sogar, dass es an der gleichen Körperstelle kribbelt, wenn sie sehen, wie sich jemand in den Finger schneidet. Und Tragödien wie in Japan oder der 11. September können bei ihnen Weltschmerz auslösen, sodass wochenlang nichts mit ihnen anzufangen ist. Da tröstet es nur bedingt, dass man sich genauso überschwänglich mitfreuen kann; zum Beispiel, wenn der Schwangerschaftstest der besten Freundin endlich den ersehnten roten Strich anzeigt.

Wie weit die Ansteckungskraft der Gefühle reicht, hat der Medizinsoziologe



Achtung, ansteckend! Was ist besser als ein gemeinsamer Lachanfall?

Nicholas Christakis nachgewiesen. Je enger die Verbindung zueinander ist, desto stärker wirken sich Ereignisse im Leben des anderen auf das eigene Befinden aus. Das lässt sich sogar messen. Der Harvardprofessor hat festgestellt: Wer im Umkreis von zwei Kilometern eines Freundes wohnt, der gerade einen Glücksschub erlebt, werde mit einer Wahrscheinlichkeit von 15 Prozent selbst auch glücklicher.

Umgekehrt wissen Psychologen seit Langem, wie Depressionen sich in ganze Familien schleichen können, weil sich Pessimismus und Sarkasmus so in das Miteinander fressen, dass sich der Einzelne der düsteren Seelenlage kaum entziehen kann.

Wie sehr wir für solche Phänomene empfänglich sind, erforschte Elaine Hatfield von der Universität Hawaii. Die Psychologieprofessorin unterscheidet drei Typen: die „Sender“, extrovertierte, charismatische Menschen. Sind sie

fröhlich, steckt ihr Lachen an. Aber wenn sie mies drauf sind, wächst um sie herum kein Gras mehr. Dabei sind sie so auf ihre eigene Gefühlswelt fokussiert, dass sie darüber die Stimmung anderer kaum wahrnehmen. Die „Empfänger“ sind sensible und eher introvertierte Pflänzchen, die in fremde Atmosphären hineingesogen werden. Die dritte Gattung nennt Hatfield die „Unterdrücker“; Menschen, die immun gegenüber den Gefühlen anderer sind und selten merken, was ihr Gegenüber bewegt.

Wie kommt es, dass sich einige Menschen mit den Emotionen anderer infizieren wie mit einem Schnupfen, während sich manche davon kaum berühren lassen? Die Veranlagung wird uns quasi in die Wiege gelegt: Vom Tag unserer Geburt an lächeln unsere Eltern mit uns, freuen sich, wenn wir uns freuen, und verziehen das Gesicht, wenn wir vor Schmerz weinen. Sie bestärken uns in unseren Empfindungen und das ver-

innerlichen wir so sehr, dass wir irgendwann selbst in der Lage sind, uns in andere Menschen einzufühlen.

Dieses Spiegeln in den ersten Lebensjahren ist ein entscheidender Entwicklungsschritt. Fehlt er Kindern, weil niemand sie in ihren Gefühlen bestärkt, entwickeln sie nur ein diffuses Bild von ihren eigenen Empfindungen und es fällt ihnen schwer, fremde Gefühle überhaupt wahrzunehmen. Menschen, die nicht fähig sind, sich in die Lage anderer zu versetzen, erleben wir eher als befremdlich und unsympathisch. Dabei haben sie es schlicht nicht gelernt, angemessen auf Emotionen zu reagieren.

Wer von fremden Stimmungen so stark mitgerissen wird, dass er in seinem eigenen Fühlen und Denken beeinträchtigt ist, könnte von einem Phänomen betroffen sein, das erst seit ein paar Jahren untersucht wird: Hochsensibilität – eine genetische Veranlagung, die zu verstärkten

Sich in andere einzufühlen, ist eine Gabe, die auch Kraft gibt. Wichtig ist, darüber die eigenen Grenzen nicht zu vergessen



Sinneswahrnehmungen führt, insbesondere von emotionalen Eindrücken.

Das Zentrum Aurum Cordis in Buxtehude ist die erste deutsche Anlaufstelle für Hochsensible. Karin Stubben, die dort als Psychologin arbeitet, schätzt, dass 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung von Hochsensibilität betroffen sind. „Wenn ein hochsensibler Mensch in einen Raum kommt, in dem ein Konflikt herrscht, kann er von diesen Gefühlen so überschwemmt werden, dass er nicht mehr unterscheiden kann, ob die Emotion von außen oder von innen kommt. Er kann sich dann nicht abgrenzen – und überfordert sich so ständig selbst.“ Solche Menschen, sagt Stubben, würden deshalb von ihrem Umfeld häufig als schwierig wahrgenommen. Nicht verstanden zu werden, stürzt Hochsensible oft in Konflikte mit anderen und sich selbst und löst Stress aus, der schlimmstenfalls zu Burn-out und Depressionen führen kann.

Werden wir zum Spielball der Stimmungen unserer Umwelt, ist das im Prinzip ganz schön respektlos unseren eigenen Gefühlen gegenüber. Die anderen sollen einem ja nicht egal werden – aber man kann einen Mittelweg erlernen: Empathie, die Fähigkeit, eine Situation stellvertretend zu erleben, ohne sie auf sich selbst zu beziehen. Empathie heißt auch, eine gesunde Distanz zu wahren. Bei sich selbst zu sein, statt das Unheil, das in der Welt passiert, zu verallgemeinern – und sich damit selbst zu sabotieren.

„Hochsensible müssen erst mal verstehen, dass sie anders ‚ticken‘“, sagt Karin Stubben, die mit ihren Patienten Strategien entwickelt, um mit emotional aufgeladenen Situationen anders umzugehen. „Sie lernen, wie weit sie sich auf andere Menschen einlassen können“, sagt die Psychologin, „und lernen die Grenze zu erkennen, ab der ihnen eine Atmosphäre nicht mehr guttut.“

Dabei könne es helfen, eine Situation bewusst zu beenden, beispielsweise indem man den Raum verlässt. Wichtiger ist, sich klarzumachen, dass man für die eigene emotionale Gesundheit noch mehr Verantwortung trägt als für den Kummer anderer.

Sensibilität gegenüber fremden Gefühlen ist eine Gabe. Empathie ermöglicht es, über sich hinauszudenken und die eigene Weltsicht zu erweitern. Dennoch ist es gut, sich nicht jeden Schuh anzuziehen, die fremden auch mal stehen zu lassen. Denn nur so können wir spüren, ob die eigenen richtig passen. Und häufig stellen wir dann fest: Die sitzen eigentlich ziemlich gut. ■■■■



Lassen Sie sich leicht von den Gefühlen anderer anstecken? Tauschen Sie sich aus auf www.facebook.de/emotionmagazin



Buchtipps finden Sie auf Seite 137