

Hirnforscherin Singer: "Wir müssen mehr fühlen"

Die Neurowissenschaftlerin Tania Singer plädiert für eine neue Balance zwischen Konsum und Sichkümmern – und für Meditation statt Machtspiel. von [Uwe Jean Heuser](#)

DIE ZEIT № 23/201312. Juni 2013

DIE ZEIT: Warum sind Sie Hirnforscherin geworden?

Tania Singer: Ich wollte es lange nicht werden, schon weil mein Vater Wolf Singer denselben Beruf hat. Also habe ich erst mal Psychologie studiert und auch lange am Theater gearbeitet. Erst nach meiner Doktorarbeit in Psychologie merkte ich: Wenn ich verstehen will, wie sich Menschen verhalten, dann muss ich auch erfahren, was im Hirn geschieht. Also ging ich nach England, um Neurowissenschaft zu lernen.

ZEIT: Sie sind "soziale Neurowissenschaftlerin".

Singer: Ja, dies ist ein ganz junges Fach, das es offiziell erst gut ein Jahrzehnt lang gibt. Die Idee: Man untersucht nicht mehr, wie nur der Einzelne fühlt und denkt – sondern, wie das Gehirn weiß, was die anderen fühlen und denken.

Ein kleines Backsteinhaus in Berlin-Mitte, umgeben von Bäumen, direkt an einem Park: Tania Singer hat gekämpft, um diese Dependance zu bekommen. Hierher kommen jetzt die Teilnehmer ihrer großen neuen Studie über die Effekte mentalen Trainings. Hier meditieren sie unter Anleitung, beantworten Fragen am Computer und sprechen mit den Forschern.

ZEIT: Wollten Sie sich so vom Vater abgrenzen?

Singer: Nein, ich habe einfach eine Leidenschaft fürs Thema Empathie und soziales Miteinander. Und wenn Sie schon meine Familie nennen, dann rührt dieses Interesse eher daher, dass ich als eineiiger Zwilling geboren wurde. Ich bin sozusagen als ein *Wir* zur Welt gekommen, nicht als ein *Ich*. Ich hatte früh das Gefühl, dass sich die Gesellschaft zu sehr auf den Einzelnen konzentriert. Also wollte ich erforschen, wie wir uns in Beziehungen verhalten. Ich kümmerte mich etwa um das Phänomen der emotionalen Ansteckung: Wie werden Ihre Gefühle zu meinen Gefühlen?

ZEIT: Eine Ihrer Arbeiten handelt davon, wie wir den Schmerz anderer verstehen können.

Singer: Ja, ein Experiment zur Empathie. Was geht im Gehirn vor sich, wenn ich mit einem anderen Menschen mitfühle? Wir haben zum Beispiel Paare in die Scannerumgebung gebeten. Die Frau wurde gescannt, während sie entweder selbst Schmerzen erlitt oder nur sah, wie ihr Mann Schmerzen erlitt. Wir verglichen dann die Gehirnaktivität in beiden Fällen, und tatsächlich, im zweiten Fall wurden Teile der Aktivierung wieder sichtbar, die auch die Schmerzverarbeitung zuvor ausgelöst hatte.

ZEIT: Aber das ist abhängig davon, um wen es geht.

Singer: Genau, das war der zweite Schritt. So schien es zunächst, als fühle der Mensch immer mit, und das relativ unbewusst und automatisch. Aber oft sieht man in der Realität, dass Empathie fehlt. Also kam die Frage auf, welche Faktoren die mitfühlende Reaktion blockieren.

ZEIT: Und?

Singer: Wenn zum Beispiel im Laufe ökonomischer Geldspiele jemand unfair spielt, oder wenn jemand nicht zur eigenen, sondern zu einer fremden Gruppe gerechnet wird, und diese Personen nun Schmerzen erleiden, zeigt sich eine verringerte mitfühlende Reaktion im Gehirn. Im Gegenteil beobachten wir dann sogar, dass die Wahrnehmung von Leid im anderen Gefühle wie Schadenfreude oder Rache auslöst.

ZEIT: Kann man sagen, das System der Investmentbanker, getrieben vom Kampf Mann gegen Mann um den höchsten Bonus, unterdrückt die Empathie zugunsten anderer Gefühle?

Singer: Das müsste man genau untersuchen. Ich vermute zumindest, dass das mit Sucht verbundene System des "Ich will mehr" hierbei stark im Spiel ist. Insgesamt legt unsere Gesellschaft auf Leistungsmotivation und Wettbewerb sehr großen Wert, auch die meisten wirtschaftlichen Institutionen sind so ausgelegt. Aber die soziale Neurowissenschaft zeigt auch, dass der Mensch kein sogenannter Homo oeconomicus ist, der nur seine eigenen Bedürfnisse kennt, sondern dass jeder Mensch die Bedürfnisse und Gefühle anderer in Körper und Gehirn mitrepräsentiert.

ZEIT: 2010 bot Ihnen die Max-Planck-Gesellschaft an, eine eigene Abteilung in Leipzig zu gründen. Wie ist es da? Sie sind eine von ganz wenigen weiblichen Max-Planck-Direktoren.

Singer: Als ich nach fast zehn Jahren aus dem Ausland zurückkam, war die geringe Frauenquote unter uns Direktoren sehr gewöhnungsbedürftig. Ich kam zur ersten Jahresversammlung der Max-Planck-Gesellschaft, und da sah ich zunächst fast nur Männer in schwarzen Anzügen und mit ehrfürchtigen grauen Haaren. Dabei steht Max-Planck im Vergleich zu anderen deutschen akademischen Institutionen noch relativ gut da. Es ist also eher ein deutsches Problem.

ZEIT: Sie tragen die Erforschung des Mitgefühls und der Kooperation in diese Organisation. Kann das nur eine Frau?

Singer: Es stimmt, dass ich öfter mit Vorurteilen zu diesem Thema konfrontiert bin – kann man solche Gefühle wirklich wissenschaftlich akkurat messen, vor allem wenn es nicht einmal die eigenen sind? Aber solche Bedenken sind irrational, denn Emotionen laufen genauso im Gehirn ab wie Sprache, Denken und Wahrnehmung. Also kann man sie auch erforschen. Und doch spürt man bei manchem Kollegen den diffusen Widerwillen, sich mit Mitgefühl und solchen weiblichen Konzepten zu befassen, weil sie als weich und unwissenschaftlich gelten. Dazu kommt in der Neuroökonomie die Sorge, ein Wirtschaftssystem könne nicht auf *caring* beruhen.

ZEIT: Darauf also, dass wir uns um die Belange anderer kümmern. Und – kann es das?

Singer: Ja, jeder hat ein *caring*-System. Es ist überlebenswichtig, hat evolutionäre Ursachen und ist bei Männern wie Frauen vorhanden und aktivierbar. Also kann es genauso wie Leistungsmotivation die Basis für ein Wirtschaftssystem werden.

ZEIT: Würde eine Wirtschaft, die stärker von Frauen geführt wird, kooperativer arbeiten?

Singer: Frauen entwickeln das Sichkümmern wohl eher, schon weil sie die Kinder bekommen und sich meist um diese kümmern. Aber Väter übernehmen vermehrt diese Rolle. Zudem muss die Aktivierung des *caring*-Systems überhaupt nichts damit zu tun haben, ob wir Kinder kriegen oder nicht. Wir untersuchen zum Beispiel im Rahmen unserer Plastizitätsforschung...

ZEIT: ...die fragt, wie sich die Hirnstrukturen durch Erfahrungen verändern ...

Singer: Wir untersuchen da, wie mentales Training auf junge und ältere Erwachsene beider Geschlechter mit oder ohne Kinder wirkt. Die Frage ist, ob man das Mitgefühl bewusst stärken kann, indem man regelmäßig meditiert. Tatsächlich lässt sich bei Erwachsenen Mitgefühl trainieren, was mit einer Steigerung des Wohlbefindens und Verhaltens im Sinne anderer einhergeht.

ZEIT: Nicht nur das Verhalten ändert sich, sondern tatsächlich auch das Gehirn. Wie denn?

Singer: Genauso wie Sie zum Fitnessstraining gehen und Muskeln trainieren können, so können Sie auch das Gehirn trainieren. Da reichen zehn Minuten Meditation am Tag und einmal die Woche ein Trainer im Gruppentreffen, und nach wenigen Wochen sieht man bereits Veränderungen im Hirnscanner.

ZEIT: Sie behaupten, solches Training ändere auch unsere Reaktionen im wirtschaftlichen Bereich. Besteht also im mentalen Training die große Hoffnung auf eine kooperativere und verantwortlichere Wirtschaft?

Singer: Wir haben in Experimenten gezeigt, dass man tatsächlich die Motivation fürs Miteinander stärken kann. Dabei ändern sich Reaktionsweisen, Stress wird reduziert, zum Beispiel unter dem Druck des Wettbewerbs. Sie können aber auch lernen, Ihr Herz zu öffnen. Das ist für Ökonomen, so denke ich, eine besonders schwer zu schluckende Pille: Man kann so etwas wie Dankbarkeit, Liebesfähigkeit und soziale Motivation schulen, und die Menschen richten sich dann eher danach aus als an Macht und Gewinn. Letztere sind natürlich auch wichtig, es kommt nur auf die Balance an. Und die kann man ändern, auch in einem Wirtschaftssystem, das ja eigentlich ein System für Menschen von Menschen ist.

ZEIT: Haben Sie ein konkretes Beispiel?

Singer: Nehmen Sie das System der Forschung, in dem es wie in der Wirtschaft oft darum geht, wer der Erste und Schnellste ist. Derzeit arbeite ich an einer großen Studie über die Wirkung mentalen Trainings – dabei sind 20 Meditationslehrer und Therapeuten, die ein Jahr lang 200 Leute mit mehr als 40 verschiedenen Forschungsmaßnahmen begleiten –, von der Frage der Gehirnveränderung bis zu den Fragen, was man als Stress empfindet, wie stark das Immunsystem ist, wie wohl man sich fühlt und wie sehr man sich an anderen orientiert. Da haben wir in den vielen Meetings mit den Lehrern spontan Meditationspausen eingeführt. Ich war oft von Donnerstag bis Samstag in Berlin bei diesen Workshops und konnte es mit den klassischen wissenschaftlichen Sitzungen am Max-Planck-Institut in Leipzig vergleichen. Ich kann Ihnen sagen, der zweite Teil der Woche war viel angenehmer, und auch die Sitzungen waren effizienter und die Entscheidungen besser.

ZEIT: Kennen Sie Unternehmen, wo viel meditiert wird?

Singer: Nein, aber ich weiß von Kollegen, dass Meditations-Workshops für Manager derzeit großen Erfolg haben. Berichte über Burn-out und eigener Stress lassen viele Führungskräfte nach dem suchen, was hilft: Prävention statt Reparatur.

ZEIT: Kann man sich mit stärkerer Orientierung aufs Mitgefühl gegen aggressive chinesische Konkurrenten auf dem Weltmarkt behaupten?

Singer: Diese reine Ausrichtung auf Wettbewerb und Macht ist ja das Problem: Wir müssen immer besser, effizienter und schneller sein als der andere!

ZEIT: Aber sonst machen uns die Chinesen platt.

Singer: Da spricht jetzt bei Ihnen das Angstsystem. So pendelt man von der Macht- und Leistungsmotivation zur Angst davor, zu kurz zu kommen. In dieser Dynamik sind wir gefangen. Aktiviert man jedoch eine Ausrichtung auf Liebe, Vertrauen und Gemeinschaft, dann denkt man nicht so, handelt nicht so – und oft kommt dann auch etwas anderes zurück. Man geht nicht unter.

ZEIT: Doch.

Singer: Wirtschaftliche Experimente zeigen zum Beispiel, dass, wenn sie einem anderen Vertrauen entgegenbringen, Sie auch eher Vertrauen und Großzügigkeit zurückerhalten. Natürlich bin ich keine reine Idealistin. Sie haben recht: Es gibt immer solche, die das Vertrauen und Wohlwollen anderer ausnutzen und, anstatt zu kooperieren, rein egoistisch handeln, und gegen diese Trittbrettfahrer müssen wir uns natürlich schützen. Angst darf aber kein Argument gegen die Möglichkeit sein, unser Wertesystem zu verändern.

ZEIT: Aber Gutmütigkeit leistet den Ausnutzern doch Vorschub. Das sagt Ihnen jeder Ökonom.

Singer: Dann denken diese Ökonomen ganz im alten System. Sie sollten anfangen, das Denken an andere und ans Wohl der Gesellschaft auch als menschliche Grundeigenschaft und als Gewinn zu behandeln und in ihre Modelle aufzunehmen. Möglich ist das. Den eigenen Nutzen zu optimieren ist für den Menschen nicht alles, mittlerweile beweisen das genügend Experimente. Die große Mehrheit der Menschen verhält sich demnach nur dann egoistisch, wenn zum Beispiel wegen vorheriger schlechter Erfahrung der Teil ihrer Motivation aktiviert wird, der ihnen sagt: "Nimm dich in Acht, traue hier niemandem." Dann gibt es in der Tat wenig Kooperation.

ZEIT: Philosophen beklagen oft, der Markt erobere unser Leben und zerstöre die Werte. Und Sie haben wirklich ein Gegenmittel gefunden?

Singer: Na ja, Gegenmittel, das weiß ich nicht. Aber was klar ist: Wir können das Gewicht von Egoismus zu mehr Altruismus verschieben. Und dies vermutlich nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesamtwirtschaftlicher Ebene. Allerdings geht das nicht, indem wir die gleiche Art von Wohlstandsgesellschaft aufrechterhalten wie bisher. Unsere Vorlieben müssten sich so verändern, dass wir sagen: Weniger ist mehr. Wenn ich jetzt weniger arbeite, aber mehr Zeit für echten Kontakt mit anderen habe, erledige ich auf kurze Sicht vielleicht nicht ganz so viel, aber dafür gibt es echte Begegnungen, die wiederum mehr Vertrauen und Lebenszufriedenheit nach sich ziehen.

ZEIT: Klingt gut, bloß verlieren die Menschen nicht gerne etwas, das sie haben.

Singer: In unserer Marktwirtschaft frönt man zu sehr dem reinen Konsumgedanken. Statt dessen brauchen wir eine gesunde Balance zwischen Leistung, Macht, Konsumieren – und Sichkümmern, An-andere-Denken, Mitfühlen. Von all diesen menschlichen Potenzialen sind derzeit nur wenige aktiviert, und daher sind wir einzeln und als Gesellschaft aus der Balance geraten. Lebenszufriedenheit, echte Beziehungen und seelische Gesundheit – solche Faktoren sollten in die Wohlstandsberechnung eines Staates einfließen. Wenn wir uns verändern, dann muss sich auch das System verändern.

ZEIT: Sie behaupten also nicht, mit mehr mentalem Training würden wir noch erfolgreicher im Wettbewerb?

Singer: Das wäre ja paradox! Wenn Sie im Modus des *caring* sind, wollen Sie den anderen nicht plattmachen. Im Gegenteil, Mitgefühl möchte das Wohl des anderen vergrößern. Nehmen Sie das vorherige Beispiel unserer Fähigkeit zur Empathie. Ihnen kann es gut gehen, aber wenn ein anderer nun traurig ist, dessen Wohl Sie im Auge haben, dann fühlen Sie sich auch nicht mehr gut und sind motiviert, das Wohl des anderen zu fördern. Das ist der Trick: Sie wollen, damit es Ihnen gut geht, einen glücklichen Vertragspartner auf der anderen Seite haben. Sie brauchen das, damit Sie sagen können: Das war ein guter Tag.

ZEIT: Wie sagen Ökonomen zu dieser Botschaft?

Singer: Ich habe zum Beispiel eine Kooperation mit Dennis Snower, dem Präsidenten des Kieler Instituts für Weltwirtschaft, begonnen. Es geht um *Caring Economics*. Komischerweise wirft er mir keine Naivität vor, sondern, wenn überhaupt, werfe ich Ökonomen mit dem alten Menschenbild vor, dass sie naiv sind. Man kann doch nicht ernsthaft als Grundlage von heutigen Wirtschaftsmodellen ein Menschenbild annehmen, bei dem die Vorlieben schön stabil bleiben, das Verhalten frei von Gefühlen bestimmt wird und sich alles nur um den eigenen Nutzen dreht.

ZEIT: Das geben heute viele Experten zu.

Singer: Ja, das stimmt. Aber es zu sagen reicht nicht. Wir müssen mehr fühlen und nicht nur reden. Es wäre gut, Politiker und CEOs würden auch anfangen zu fühlen, zum Beispiel wenn sie von Armutsbekämpfung sprechen. Sie müssen die Erfahrung machen, wie sich ihr Bewusstsein erweitert und ihr Herz öffnet. Erst dann gibt es moralischen Wandel.