

JOACHIM BAUER

DAS EMPATHISCHE GEN

Humanität, das Gute und
die Bestimmung des Menschen

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN

Für die Inhalte auf Webseiten Dritter übernimmt die Verlag Herder GmbH keine Haftung. Es wird lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung dieses Buchs verwiesen.



Taschenbuchausgabe 2024

Titel der Originalausgabe:

Das empathische Gen. Humanität, das Gute und die Bestimmung des Menschen. Warum wir dafür gemacht sind, gut und glücklich zu leben

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021

ISBN 978-3-451-03348-3

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Umschlagmotiv: August Macke, Spaziergang im Park, 1914 – © mauritius images / Steeve-x-art / Alamy / Alamy Stock Photos

Satz: Daniel Förster, Belgern

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-03488-6

ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-82666-5

ISBN E-Book (PDF): 978-3-451-82655-9

Meiner kleinen Enkelin Jolie Sol

INHALT

Einleitung	11
1. Was »gutes Leben« ist: Eine Ahnung aus Kinderjahren	15
2. »Social Genomics«: Gene und »gutes Leben«	19
Unser Erbgut als Klaviatur: Wer greift in die Tasten?	20
Wie soziale Erfahrungen den Weg zu den Genen finden	23
Die Lebenseinstellung beeinflusst die Aktivität der Gene	25
»Das empathische Gen«: Wer aus freiem Willen hilft, aktiviert »gute Gene«	31
Kein »gutes Leben« ohne Freiheit und Freiwilligkeit	33
Gegenteil des Guten und Krankheitsverursacher: Angst und Stress	36
Gene stifteten keine Moral, aber sie ermöglichen und begünstigen das Gute	38
3. Der Mensch: Auf Zuwendung und Liebe eingestellt	41
Grundmotivation soziale Verbundenheit	42
Schmerz durch Diskriminierung	45
Schmerz begünstigt Aggression	47
Voraussetzungen »guten Lebens«	48

4. Subjekt der Empathie: »Das Selbst«	51
Die Entdeckung der Selbstnetzwerke	52
Empathie: Ein integraler Teil der Person	53
Die kognitive Komponente der Empathie: Ein Beitrag der Selbstnetzwerke	55
Kinder der Empathie: Werte, Tugenden, Moral	57
5. Die emotionale Komponente der Empathie: Neuronale Resonanz	61
6. Biotope der Empathie: Erziehung, Bildung, kulturelles Leben	67
Keine Empathie ohne liebevolle Erziehung	67
Warum Kinder spielen lassen und ihnen vorlesen?	71
Kein »gutes Leben« ohne gute Schulen	72
Kein »gutes Leben« ohne kulturelles Leben	77
Bildung und Kultur: Alliierte für Frieden	81
7. Kein »gutes Leben« ohne sie: Der Empathieanspruch der Natur	83
8. »Gutes Leben« trotz Diagnose? Erkrankungen als Belastung und Chance	87
»The Median Isn't the Message«: Die Chance, der Krankheit etwas entgegenzusetzen	89
»Dem Leben eine Wendung geben« – Was heißt das konkret?	91
Gibt es eine Lust auf gesundes Leben?	93
»Gutes Leben« durch posttraumatisches Wachstum, gesunde Ernährung und Bewegungslust	94
9. Demenz durch Verlust von Lebenssinn? Wie wir vorbeugen und helfen können	97
Vaskuläre Demenz und Alzheimerkrankheit	99
Die Alzheimerdemenz als psycho-biologische Erkrankung	100

10. Empathie, Humanität und »gutes Leben«:	
Ein Ausblick	105
Für das Gute bestimmt, aber nicht »von Natur aus gut«:	
Tugenden als Wegweiser	107
Politische Rahmenbedingungen für »gutes Leben«	109
Das Internet: Mehr oder weniger zwischenmenschliche Verbundenheit?	112
»Emotionale Ansteckung« im Internet: Eine »Billigvariante« zwischenmenschlicher Resonanz	114
Eine weitere »Billigvariante« zwischenmenschlicher Resonanz: »Moralische Ansteckung« im Internet	116
Weder zahnlos noch konfliktfrei: »Neue Aufklärung« und »gutes Leben«	118
Carus Lecture 2021	123
Das »Selbst« in Krisenzeiten	123
Die Realität der Persönlichkeit: Zur Erforschung und Erkundung der neuronalen Selbstnetzwerke	127
Das »Selbst« als »innerer Arzt«: Innere Grundhaltungen beeinflussen gesundheitsrelevante Genaktivitätsmuster	131
Das »Selbst« und die Natur: Die salutogenetischen Potentiale von Naturerfahrungen	134
Schlussbemerkung	139
Notizen zum beruflichen Werdegang	141
Worte des Dankes	149
Anmerkungen	151
Tabellen	173
Zitierte Literatur	177
Personenregister	200
Sachregister	203

EINLEITUNG

Wir spüren, dass wir vor Veränderungen stehen. Wie wollen wir in die Welt von Morgen gehen? Egoistische Strategien, die gerne mit Grundgesetzen der Natur gerechtfertigt werden, stehen gegen gutes, an Tugenden orientiertes Leben und Zusammenleben. Mit diesem Buch möchte ich deutlich machen, dass der Mensch nicht nur durch seinen Geist, sondern auch durch seine Biologie ein auf Humanität – auf Menschlichkeit – ausgerichtetes Wesen ist. Eine *Sinn*-geleitete Grundhaltung gegenüber dem Leben und eine prosoziale Einstellung gegenüber seinesgleichen, also Gemeinsinn, haben beim Menschen ein positives, gesundheitsdienliches Aktivierungsmuster der Gene zur Folge. Unsere Gene sind keine Egoisten. Für »gutes Leben« bestimmt sind wir, wie ich zeigen werde, jedoch nicht nur durch unsere Gene.

Eine innere Haltung, die auf ein *Sinn*-geleitetes Leben eingestellt ist, entfaltet ihre Wirkungen nicht nur nach innen, sondern auch nach außen: Sie dient nicht nur unserer körperlichen und psychischen Gesundheit, sondern versetzt uns auch in die Lage, die Herausforderungen der Zukunft zu meistern. Was sollte *Sinn*-geleitetes und im philosophischen Sinne »gutes Leben« anderes bedeuten, als dass wir als Menschheit auf diesem Globus – im Kleinen und im Großen – gut *zusammenleben*? Wenn uns dies gelänge, dann hätten wir allen Grund, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. Ich möchte zeigen, dass wir als Menschen über die nötigen inneren Voraussetzungen verfügen, und werde darlegen, wie wir die in uns angelegten Potentiale entfalten können.

Denn darauf wird es ankommen – für jeden Einzelnen, für die Gesellschaft im Ganzen und für das globale Zusammenleben.

Wir erleben die Verbreitung von Unsicherheit, Angst und Hass, von falschen Gerüchten und Legenden. Ein Blick in die Geschichte lehrt, dass Zeiten der Verunsicherung und Unruhe kein neues Phänomen sind, sondern immer wieder auftraten und dann häufig Leid – vor allem Kriege – nach sich zogen. Dies gilt es zu verhindern. Das schlimmste Beispiel der jüngeren Geschichte, an dem sich der Weg von allgemeiner Verunsicherung und Angst hin zum Krieg nachvollziehen lässt, war in unseren Breiten das Aufkommen des Nationalsozialismus und der durch ihn verursachte Zweite Weltkrieg. Frieden ist keine Selbstverständlichkeit. Die Menetekel, die Warnzeichen unserer Zeit sind der (noch nicht abgewendete) Beinahe-Untergang der amerikanischen Demokratie, der immer rücksichtslose Aufkauf der Ressourcen dieser Welt durch große Investoren, die Klimakrise und die Desinformationsmaschine Internet. In diese Lage hinein entwickelte sich die Corona-Pandemie. Sie ist eine der Folgen der Naturzerstörung durch den Menschen. Die Corona-Pandemie war zwanzig Monate vor ihrem Ausbruch von Wissenschaftlern vorausgesagt worden,¹ jedoch ohne dass dies Aufsehen erregt hätte. Manchmal scheint es, als lebten wir in einer Wohlstands-Trance. Die fatalen Überschwemmungen im Sommer 2021 waren ein (weiterer) Weckruf. Daher ist es keine Übertreibung, wenn wir heute von einer krisenhaften Situation sprechen. Was sollen und können wir tun? Wo ist der feste Boden, auf den wir uns – als Einzelne und als Gesellschaft – stellen und von dem aus wir handeln können?

Aus Unsicherheit und lähmender Trance, aus Angst und Depression, aus Desinformation und Hass herausführen kann uns einzig und alleine eine Rückkehr zu den Fakten, zu ruhiger, wissensbasierter Betrachtung und zu einem an Werten orientierten

Handeln. Zwei Disziplinen, auf die es dabei besonders ankommt, sind die Philosophie und die Medizin. Allerdings nicht jene ökonomisierte, zur Geldmaschine für Klinikkonzerne verommene Krankenhausmedizin unserer Tage, sondern eine molekularbiologisch, neurowissenschaftlich und psychosomatisch fundierte Medizin, die den Menschen als Ganzes im Blick hat. Maßgebliche Philosophen unserer Zeit haben nicht nur die Gefahrenlage als solche, sondern auch das moralische Elend erkannt, in welches die globale Krise den Menschen unserer Zeit zu stürzen droht. Stellvertretend für seine Disziplin steht der junge Philosoph Markus Gabriel mit seinem Werk *Moralischer Fortschritt in dunklen Zeiten*². Gabriel, der an der Universität Bonn lehrt, gilt in den USA als die maßgebliche philosophische Stimme unseres Landes. Als ich noch in Freiburg lehrte, war er dort – noch bevor er zum philosophischen Star avancierte – in einer von mir ins Leben gerufenen interdisziplinären Vortragsreihe³ wiederholt mein Gast. Nach meinem Wechsel nach Berlin setzten wir unseren Dialog dort fort. Sein Aufruf zu einer »neuen Aufklärung«, die er als interdisziplinär angelegtes Projekt ausrief, meint die Abkehr vom Medienlärm und den Blick auf die Realitäten und das, was wir wirklich wissen.

In einer Zeit großer Veränderungen braucht es Hoffnung, Mut und eine an Werten orientierte Richtschnur. Ich möchte die inneren Ressourcen aufzeigen, die uns dafür zur Verfügung stehen. Wenn Markus Gabriel, wie es sich für einen Philosophen gehört, darstellte, was der Mensch *soll* (nämlich sich für das Gute einsetzen und sich dem Bösen entgegenstellen), so werde ich die Frage untersuchen, ob der Mensch das auch *kann*. Wenn Gabriel konstatiert, Ziel und Sinn des Lebens sei das (moralisch) gute Leben, dann möchte ich versuchen zu klären, ob wir als Menschen für ein (so verstandenes) »gutes Leben« bestimmt sind. Oder ob wir ständig gegen unsere wahre Natur anarbeiten müssen, wenn

wir unser Leben am Prinzip der Humanität und an dem orientieren wollen, was Gabriel mit »gutem Leben« meinte. Humanität bedeutet die Ausrichtung unseres Lebens an den Idealen der Aufklärung: Befreiung des Menschen aus Unmündigkeit, Gleichwertigkeit aller Menschen und zwischenmenschliche Solidarität. Es wird jedoch nicht ausreichen, zu *wissen*, was »das Gute« ist. Es wird vor allem darauf ankommen, ob wir als Menschen Potentiale besitzen und entfalten können, das Gute auch zu *tun*. Zur Klärung dieser Frage soll dieses Buch aus neurowissenschaftlicher und psychosomatischer Sicht einen Beitrag leisten.

1. WAS »GUTES LEBEN« IST: EINE AHNUNG AUS KINDERJAHREN

Kinder ahnen, was »gutes Leben« ist. Was uns damals, in unserer eigenen Kindheit antrieb und was den Kindern heute durch die Adern fließt, war und ist eine tiefe Hoffnung, eine Gewissheit, dass das Leben ein Versprechen bereithält. Kinder fühlen, dass sie körperlich und geistig wachsen und dass sie sich selbst und die Welt entdecken werden. Dass sie Potentiale haben und dass sie diese durch Zugehörigkeit, durch Lernen und Übung entfalten können. Dass sie Kompetenzen erwerben können, die sie stolz und zufrieden auf sich selbst und ihr Leben blicken lassen.¹ »Gutes Leben« ist für Kinder nicht, irgendwo herumzusitzen, stundenlang auf Displays zu starren und sich vollzustopfen, bis nichts mehr geht – diese Tendenz zeigen Kinder erst, wenn man ihre Hoffnungen fundamental enttäuscht. »Gutes Leben« war und ist für Kinder Geistesgegenwart und Gemeinschaft, Bewegung und Erkundung, Natur und Abenteuer.² »Gutes Leben« war die Zeit, die Erwachsene sich zum Spielen nahmen. Es waren die Auftritte, bei denen man zeigen konnte, was man vorher geübt hatte. »Gutes Leben« war aber auch, wenn Erwachsene einem etwas freundlich erklärten, wenn es wie von alleine still wurde und man ins Nachdenken kam. Zum »guten Leben« in Kinderjahren gehörten auch Antworten auf Fragen, die mit dem Entstehen und Vergehen des Lebens zu tun hatten – Fragen, die

sich vielleicht bei der Geburt eines Geschwisters, beim Tode eines Haustieres oder beim Erleben des Sterbens eines lieben Verwandten stellten.³

Der Gedanke, dass das »wahre Leben« auch im Erwachsenenalter etwas mit einem ständig weitergehenden Suchen, mit persönlichem Wachstum, mit Potentialentfaltung, mit guter zwischenmenschlicher Verbundenheit, mit der Kunst, im Leben praktisch klarzukommen, aber auch mit einem Nachdenken über die großen Fragen des Lebens zu tun hat, beschäftigte bereits die Philosophen des griechischen Altertums. Einige sahen in einer solchen Einstellung die wirkliche Erfüllung und verbanden damit das Versprechen wahren Lebensglücks und echter Lebensfreude. Aristoteles (384–322 vor Christus) nannte diesen Weg zum Glücklich-Werden »Eudaimonia«⁴. Die passendste Übersetzung erscheint mir persönlich »das gute Leben« zu sein. Die Gegenposition zur Eudaimonia gibt es nicht erst in unseren, vom westlichen Wohlstand geprägten Zeiten. Der Wunsch, es einfach nur irgendwie gut zu haben, vor allem seine kurzfristigen Bedürfnisse erfüllt zu sehen und ohne große Anstrengungen zufrieden zu sein und sein Glück für sich genießen zu können – dies war das Ideal des griechischen Philosophen Aristippos (der von etwa 435 bis etwa 355 vor Christus lebte). Sein Lebensziel und -inhalt war die schlichte Lust oder Freude (griechisch: Hedoné), weshalb sein Lebenskonzept als hedonisch oder als Hedonismus bezeichnet wird. Aristoteles hätte sich gegen die Unterstellung, ihm sei nicht an der Freude gelegen, gewehrt. Er war kein Glücksverächter, im Gegenteil. Das Glücksversprechen des Lebens war für ihn nur nicht da versteckt, wo Aristippos es suchte – das hätte Aristoteles nicht gereicht.

Mit dem Aufkommen psychischer Erkrankungen in den letzten etwa zweihundert Jahren⁵ sahen es auch Psychologen und Ärzte als sinnvoll an, darüber nachzudenken, was im Leben

eigentlich glücklich – und was unglücklich – macht und ob den Kranken womöglich von der Rezeptur zum Glück etwas fehlt (was man ihnen dann verstärkt nahezubringen hätte). Zu betrachten, was Menschen Übles zugestoßen ist, was sie krank machte, und zu untersuchen, welche Behandlungen hilfreich sein könnten, repräsentiert nur eine von zwei therapeutischen Strategien. Der zweite Ansatz ist die Suche nach einem Wirkfaktor, der in der Hand der Kranken liegt und zu ihrer Heilung ebenfalls beitragen kann: der eigene Lebensstil, die innere Einstellung gegenüber dem Leben (im Englischen als »mindset« bezeichnet) und sich daraus ergebende Verhaltensweisen. Über den Beitrag, den Menschen durch ihre geistige Haltung zur Gesundheit leisten können, dachte bereits Immanuel Kant nach.⁶ Im Gefolge des großen Viktor Frankl⁷, der ein Sinn-geleitetes Leben als den Dreh- und Angelpunkt psychischer Gesundheit betrachtete, geriet auch die Eudaimonia, das Sinn-geleitete, nach dem »Guten« strebende Leben der »alten Griechen« in den Aufmerksamkeitsfokus einer Reihe von Psychologen. Unter ihnen war auch der prominente Martin Seligman (auf den das Konzept der »erlernten Hilflosigkeit« – Englisch: »learned helplessness« – als Erklärungsmodell der Depression zurückgeht, weshalb weltweit fast alle Psychologen und Psychiater seinen Namen schon seit ihren ersten Semestern kennen).

Um eine Sinn-geleitete, eudaimonische Lebenshaltung als Einflussfaktor auf die menschliche Gesundheit untersuchen zu können, mussten ihre Merkmale so formuliert werden, dass sie für die Forschung verwendet werden konnten (siehe die Tabellen 1–3 am Ende des Buches)⁸. Nachdem zahlreiche Studien Korrelationen zwischen einer eudaimonischen Lebenseinstellung und der Bewahrung psychischer Gesundheit gefunden hatten⁹ und sich zudem gezeigt hatte, dass das eudaimonische »Mindset« sogar einen neurobiologischen Fingerabdruck im Gehirn hinter-

lässt,¹⁰ begannen sich nun auch Genforscher für das Thema zu interessieren: Wenn eine bestimmte Einstellung gegenüber dem Leben sich auf die Gesundheit und auf das Gehirn auswirkt, würden sich dann nicht auch Auswirkungen auf die Gene finden lassen? Die Antwort auf diese Frage wird das nächste Kapitel geben. »Social Genomics« ist ein neuer Forschungszweig, der unter anderem auch untersucht, welche Auswirkungen unseres Denkens und Handelns im sozialen Feld sich auf der Genebene beobachten lassen. Eine weit verbreitete Meinung über die Gene unterstellt ihnen »Egoismus«. Wäre diese Theorie richtig, würde man wohl vermuten, dass unsere Gene eher der hedonistischen Seite zuneigen. Das Gegenteil ist der Fall. Doch sehen wir selbst!