

Lesen macht ... empathisch

Von wegen eigenbrötlerischer Bücherwurm:
Forschern zufolge fördert rege Romanlektüre
vielmehr das soziale Gespür.

VON KEITH OATLEY

Long John Silvers Markenzeichen sind seine imposante Erscheinung, seine Durchtriebenheit und vor allem – sein fehlendes linkes Bein. Der Pirat aus Robert Louis Stevensons Roman »Die Schatzinsel« ist nicht von dieser Welt und kommt dem Leser doch vertraut vor. Sein Schöpfer sah in erfundenen Figuren universelle Stellvertreter, die wir dazu nutzen, um über die Motive und das Handeln unserer Mitmenschen nachzudenken.

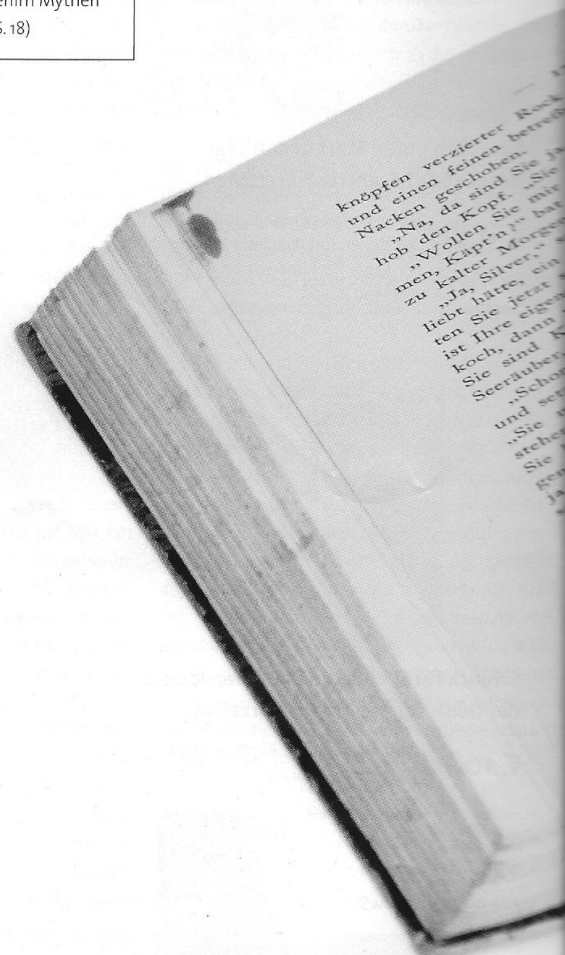
Die psychologische Forschung hatte mit fiktionaler Literatur lange nicht viel am Hut, weil Geschichten vermeintlich keine realen menschlichen Eigenschaften widerspiegeln. In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich diese Sichtweise jedoch grundlegend verändert. Heute betrachten viele Wissenschaftler Erzählungen als Testdurchläufe für das reale Leben: Indem der Leser das Wohl und Wehe der Charaktere in Büchern nachvollzieht, lernt er etwas über die menschliche Natur an sich.

Laut dem Psychologen Jerome Bruner von der New York University stellen Geschichten eine unverwechselbare Form des Denkens dar. Sie schulen unser Verständnis für menschliche Absichten und Ziele. Neuere Studien bestätigen diese Sichtweise. Das Lesen von schöngeistiger Literatur macht – entgegen dem weit verbreiteten Klischee – nicht etwa weltfremd und scheu. Im Gegenteil: Es stärkt eher die Sozialkompetenz und gewährt tiefe Einblicke in das Wesen des Menschen. Wer sich in die Vorstellungswelten der Fiktion begibt, vermag sich leichter in die Sichtweise anderer hineinzusetzen und trainiert sein Empathievermögen.

Lesen als soziale Simulation – diese Idee habe auch ich selbst schon 1999 in zwei Fachartikeln vorgestellt. Darauf aufbauend untersuchte ich

MEHR ZUM THEMA

> Wundersame Welt
Wie unser Gehirn Mythen
verarbeitet (S. 18)

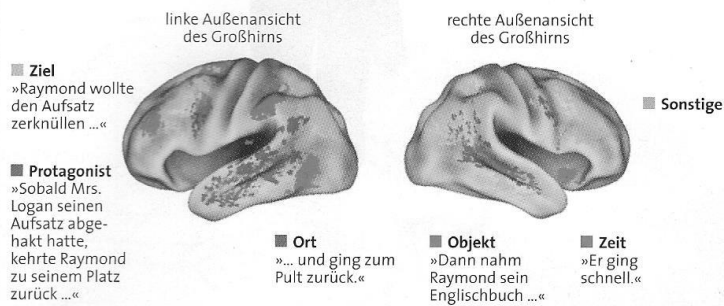


Geschichten im Kopf

Das Gehirn reagiert auf Erzählungen mitunter so, als erlebten wir die beschriebenen Handlungen selbst. Eine Forschergruppe um Nicole Speer registrierte 2009 per funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT) die Hirnaktivität von Probanden, während diese Geschichten lasen. Im präfrontalen Kortex, der bei der Handlungsplanung eine Rolle spielt, feuerten die Neurone etwa dann, wenn einer der Charaktere sich ein Ziel setzte (hellgrün). Der Schläfenlappen reagierte vor allem, wenn in der Geschichte auf einmal eine andere Person im Fokus stand (dunkelrot). Ob sich der Protagonist bewegte (blau) oder Dinge in die Hand nahm (dunkelgrün) – stets ähnelten die Aktivierungsmuster denen, die dieselbe Handlung in Realität kennzeichnen.

(Speer, N.K. et al.: Reading Stories Activates Neural Representations of Visual and Motor Experiences. In: Psychological Science 20, S. 989–999, 2009)

Orte vermehrter Hirnaktivität beim Lesen einer Geschichte



gemeinsam mit dem Psychologen Raymond A. Mar von der University of Toronto, wie Lesegewohnheiten und soziale Kompetenz genau zusammenhängen. Wir bezweifelten, dass Romanleser sich mit Hilfe von Geschichten einfach aus der Wirklichkeit ausklinken, und stellten das Klischee vom sozial isolierten Bücherwurm in Frage.

Zu diesem Zweck werteten wir 2006 gemeinsam mit Kollegen die Lesegewohnheiten von 94 Erwachsenen aus. Lasen die Betroffenen eher fiktive Literatur oder Sachbücher? Anschließend testeten wir zum einen, wie gut die Probanden Gefühle an der Augenpartie fotografierter Personen erkennen konnten. Dazu legten wir ihnen Ausschnitte von Porträts mit emotionalen Gesichtsausdrücken vor. Zum anderen wollten wir herausfinden, wie gut die Teilnehmer kurze Videosequenzen von zwischenmenschlichen Situationen beurteilen konnten. Geling es ihnen, aus subtilen Gesten oder dem Tonfall die Beziehung zwischen den Darstellern abzuleiten?

Bei beiden Tests schnitten fleißige Romanleser im Mittel besser ab. Offen blieb dabei aber, ob das Faible für Belletristik tatsächlich die Ur-

sache für die guten sozialen Fähigkeiten war oder ob es vielleicht nur eine Begleiterscheinung oder gar deren Folge darstellte.

2007 machte Mar ein weiteres Experiment zu dieser Frage. Er bat rund 300 Studienteilnehmer, entweder eine Kurzgeschichte oder einen journalistischen Artikel aus dem US-Magazin »The New Yorker« zu lesen. Unmittelbar darauf sollten die Probanden logische Probleme lösen sowie zwischenmenschliche Situationen deuten. Die anschließende Auswertung förderte das erwartete Ergebnis zu Tage: Wer die Kurzgeschichte gelesen hatte, tat sich bei der Einschätzung sozialer Begebenheiten im Schnitt leichter. Die Denksportaufgabe lösten beide Gruppen dagegen im Mittel gleich gut. Möglicherweise vereinfachte die Erzählung das anschließende Verarbeiten der sozialen Sachverhalte – Forscher sprechen hierbei von einem Priming-Effekt (siehe Randspalte rechts). Schon eine einzige Kurzgeschichte reicht demnach aus, um das Einfühlungsvermögen zu verbessern – zumindest vorübergehend.

Grundlage von erfolgreichem Sozialverhalten ist eine gut entwickelte »Theory of Mind«. Empathieforscher bezeichnen damit die Fähig-

AUF EINEN BLICK

Sozial lesen

1 Studien von Psychologen widersprechen der Vorstellung vom einsamen Bücherfreund.

2 Nach dem Lesen einer Kurzgeschichte können Probanden zwischenmenschliche Situationen oft besser einschätzen.

3 Unsere Gehirnaktivität spiegelt die Romanhandlung: Wenn der Protagonist etwas Bestimmtes tut, reagieren Teile des Denkkorgans so, als täten wir das Gleiche.

heit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und zu verstehen, welche Überzeugungen und Absichten diese haben. Ab dem Alter von drei Jahren fangen Kinder an, eigene und fremde Gedanken voneinander zu unterscheiden. Doch gelingt es einigen Leuten besser als anderen, die Perspektive ihrer Mitmenschen einzunehmen. Ein guter Indikator für die individuelle Ausprägung der Theory of Mind ist das Erkennen einer Gefühlslage anhand der Augenpartie einer Person. Wie unsere Studie von 2006 zeigte, schneiden Menschen, die gerne Romane lesen, dabei im Schnitt besser ab.

Offene Menschen lesen mehr

In einer Neuauflage der Studie erhoben wir von gut 250 erwachsenen Probanden erneut Lesegewohnheiten und Sozialkompetenz, zusätzlich aber noch die so genannten »Big Five« der Persönlichkeit. Das sind jene fünf Grundeigenschaften, die laut Psychologen den Charakter eines Menschen ausmachen: Extraversion, emotionale Stabilität, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit (siehe auch Artikel S. 36 in diesem Heft).

Nur einer der Big-Five-Faktoren hing mit dem Leseverhalten zusammen: Wer besonders offen für neue Erfahrungen war, las generell etwas mehr. Insbesondere stieg mit dieser Fasette der Persönlichkeit auch die Vorliebe für Romane. Stellte womöglich diese Eigenschaft den springenden Punkt dar – war also die Offenheit der Personen sowohl für deren Vorliebe für fiktive Literatur als auch für die größere Sozialkompetenz verantwortlich? Der Zusammenhang zwischen Letzteren wäre dann nur eine Scheinkorrelation. Also rechneten wir in unseren Daten den Einfluss der Offenheit sowie des Geschlechts auf die Lesegewohnheiten heraus. Siehe da: Die Anzahl an gelesenen Romanen blieb auch dann noch eng mit der Qualität der Theory of Mind verknüpft. Zudem verfügten die Leser von fiktiver Literatur über ein größeres soziales Netz als Sachbuchleser.

Im Jahr 2010 untersuchte ein Team um Mar, ob diese Verbindung schon im Vorschulalter besteht. In einem Test bekamen Kinder die Spielzeugfigur eines Erwachsenen gezeigt und dazu das Bildchen einer Karotte und eines Kekses. Das Kind sollte wählen, welche der Speisen es lieber mochte. Dann sagte der Versuchsleiter dem kleinen Probanden, dass der Spielzeugfigur die andere besser schmeckte. Nun lautete die Frage: Was würde die Spielzeugfigur lieber essen? Für die richtige Antwort muss das Kind von

KURZ ERKLÄRT Priming

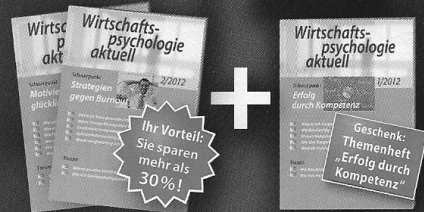
So bezeichnen Forscher einen unbewussten Gedächtniseffekt, bei dem das bloße Präsentieren eines Reizes (des »Primes«) die spätere Bearbeitung einer Aufgabe beeinflusst. Der Theorie nach sorgt die Voraktivierung von Nervenzellverbänden im Gehirn dafür, dass kurze Zeit später bestimmte Gedanken oder Gefühle eher ins Bewusstsein dringen als andere.

www.gehirn-und-geist.de

Antwort
Senden Sie diese Seite per Fax an 030 - 209 166 413
oder per Post an unten stehende Adresse!

Wirtschaftspsychologie aktuell

Das neue Anti-Stress-Paket



Wir haben ein Anti-Stress-Paket für Sie geschnürt: die druckfrische Ausgabe „Strategien gegen Burnout“ und die nachfolgende Ausgabe „Motiviert und glücklich“. Beide Ausgaben gibt's im Schnupper-Abo zum Vorteilspreis.

Wenn Sie bis zu **31. August 2012** bestellen, schenken wir Ihnen zusätzlich die Ausgabe „Erfolg durch Kompetenz“ zu Kompetenzentwicklung und Kompetenzmessung.

Inhalte von „Strategien gegen Burnout“

- Werte als Basis gesunder Arbeit
- Wenn Change Management krank macht
- Emotionale Kompetenzen trainieren
- Achtsamkeitscoaching gegen Burnout
- Wiedereingliederung von Burnout-Betroffenen

Inhalte von „Motiviert und glücklich“

- Hochqualifizierte arbeiten gerne in Start-ups
- Berufliche Motivation bestimmen und in der Praxis nutzen
- Was Motivationstests taugen
- Arbeitsmotivation aus Mitarbeitersicht
- Führungsmotivation von Frauen: Spaß und Interesse

Ja, ich bestelle noch heute mein Schnupper-Abo:

Senden Sie mir die beiden Ausgaben 2/12 „Strategien gegen Burnout“ und 3/12 „Motiviert und glücklich“ (erscheint am 27. September 2012) zum **Vorteilspreis** zu je € 14,50 inkl. MwSt. zu. Ich spare gegenüber dem regulären Heftpreis **mehr als 30%** und die Versandkosten übernimmt der Deutsche Psychologen Verlag für mich. Wenn Sie bis 7 Tage nach Erhalt der letzten Ausgabe nichts von mir hören, möchte ich die Zeitschrift im Jahresabo beziehen (4 Ausgaben zu je € 18,-). Als **Geschenk** erhalte ich zusätzlich die Ausgabe „Erfolg durch Kompetenz“, wenn ich bis zum **31. August 2012** bestelle.

Organisation/Firma/Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

E-Mail/Telefon _____

Datum, Unterschrift _____

12103

dpv Deutscher Psychologen Verlag GmbH

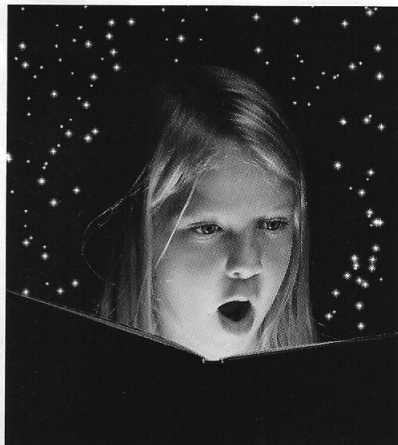
Am Köllnischen Park 2 · 10179 Berlin

Tel. 030 - 209 166 411 · Fax 030 - 209 166 413

wp@psychologenverlag.de · www.wirtschaftspsychologie-aktuell.de

WAHNSINNI!

Beim Mitfiebern mit Kinderbuchhelden verschlägt es manchen jungen Lesern glatt die Sprache.



© DEAN/TATE / JONICAN/NOBLES

seiner eigenen Präferenz absehen und die Sichtweise wechseln.

Wie sich zeigte, schnitten Fünfjährige bei dieser und auch vier weiteren Theory-of-Mind-Aufgaben besser ab, je mehr Geschichten sie vorgelesen bekommen und je mehr Kinderfilme sie gesehen hatten. Wer dagegen nur ganz allgemein viel fernsah, lag in Sachen soziale Fähigkeiten nicht über dem Durchschnitt.

All diese Ergebnisse legen nahe, dass das Lesen von Romanen tatsächlich das Empathievermögen fördert, indem es Einblicke in Gefühle, Gedanken und Handlungen der Protagonisten gewährt. So lässt sich wohl auch im realen Leben die Sichtweise anderer besser nachvollziehen. Derzeit planen wir eine Studie, in der wir zwei Gruppen von Probanden bitten möchten, einige Monate lang entweder nur Belletristik oder nur Sachliteratur zu lesen. Sollten sich nur in der ersten Gruppe die empathischen Fähigkeiten verbessern, wäre das ein weiterer Beweis für die positive Wirkung von Romanen.

Als wäre man selbst dabei

Auch mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) ist es Wissenschaftlern gelungen, Abläufe im Gehirn zu identifizieren, die für diese Verbindung bedeutsam sind. Bestimmte Hirnareale werden gleichermaßen aktiv, wenn wir selbst etwas erleben und wenn wir uns eine andere Person vorstellen, von der das Gleiche berichtet wird. Der vordere Inselkortex und der vordere Gyrus cinguli feuern beispielsweise vermehrt, wenn Probanden mit ansehen, wie ihren Lieben leichte Stromschläge verabreicht werden. Ein Team um die Neurowissenschaftlerin Tania Singer, das die Experimente 2004 durchführte, glaubt deshalb, dass die

Areale hauptsächlich emotionale Aspekte von Schmerz abbilden.

Eine Studie von der Washington University in St. Louis (USA) legt den Schluss nahe, dass wir die Erfahrungen von Romanfiguren verinnerlichen, indem wir ihre Gefühle und Handlungen als die unseren widerspiegeln. In der Untersuchung von 2009 baten Nicole Speer und ihre Kollegen Probanden, im Magnetresonanztomografen eine Kurzgeschichte zu lesen, die Wort für Wort auf einem Bildschirm erschien. Wenn der Protagonist eine bestimmte Handlung ausführte, erkannten die Forscher im Gehirn der Lesenden Erregungsmuster, die auch beim eigenen Agieren auftreten (siehe Kasten auf S. 20). Der Satz »Raymond legte den Stift hin« aktivierte zum Beispiel das Handareal des prämotorischen und des somatosensorischen Kortex – beide Bereiche feuern normalerweise, wenn wir selbst unsere Hände benutzen.

Beim Lösen von Theory-of-Mind-Problemen scheinen verschiedene Hirnregionen eine wichtige Rolle zu spielen. So etwa der mediale Präfrontalkortex oder ein Furche im Scheitellappen des Hirns (der hintere Teil des superioren temporalen Sulcus), die bei beiden Aufgaben gleichermaßen involviert sind.

Spielen diese Bereiche auch eine Rolle, wenn wir Geschichten lesen? Raymond Mar überprüfte das 2011. Er verglich mehr als 60 Studien zur Theory of Mind mit gut 20 Untersuchungen, in denen es um das Verstehen von Geschichten ging. Das Ergebnis: Die Geschichten beschäftigten unser Denkgorgan in ganz ähnlicher Weise – medialer Präfrontalkortex und superiorer temporaler Sulcus sind ebenfalls aktiv. Laut Mar bilden diese Regionen mit weiteren ein Netzwerk, mit dessen Hilfe wir uns in andere hineinversetzen, sei es im realen Leben oder fiktiv.

Spannende Bücher sind mehr als ein angenehmer Zeitvertreib. Sie trainieren mentale Prozesse, die wir auch für das soziale Miteinander im Alltag benötigen. Und egal wie alt wir sind: Es tut einfach gut, gemütlich in einem Roman zu schmökern – unserem Geist und unserem Sozialleben. ~



Keith Oatley ist emeritierter Professor für kognitive Psychologie. Zuletzt lehrte er an der University of Toronto. Er erforscht nicht nur die Wirkung von Romanen, sondern schreibt auch selbst welche.

QUELLEN

Mar, R. A.: The Neural Bases of Social Cognition and Story Comprehension. In: Annual Review of Psychology 62, S. 103–134, 2011

Mar, R. A. et al.: Exploring the Link between Reading Fiction and Empathy: Ruling out Individual Differences and Examining Outcomes. In: Communications 34, S. 407–428, 2009

Weitere Quellen im Internet: www.gehirn-und-geist.de/artikel/1152407