

Affektansteckung, Empathie und Mitgefühl

Affektansteckung

Affektansteckung („Gefühlsansteckung“) ist ein Phänomen, bei dem die Stimmung des anderen (z.B. Angst, Trauer, Wut, ...) vom Beobachter selbst Besitz ergreift und dabei ganz zu dessen eigenem Gefühl wird.

Gefühlsansteckung ist ein angeborener Prozess und kann bereits im Säuglings- und Kleinkindalter beobachtet werden.

Empathie

Empathie erfolgt entwicklungsmäßig später und beinhaltet die Erfahrung, unmittelbar die Gefühlslage des anderen nachzuempfinden und sie dadurch zu verstehen.

Dabei muss im Gegensatz zur Gefühlsansteckung nicht zwingend eine Identifikation mit der anderen Person erfolgen. Gleichzeitig ist man sich des emotionalen Unterschiedes zwischen einem selbst und der anderen Person bewusst.

Mitgefühl

Mitgefühl ist ein Phänomen, das von der Empathie insofern abzugrenzen ist, als Mitgefühl zusätzlich die Sorge um eine andere Person oder die Anteilnahme an deren Situation miteinschließt.

(vgl. KrisenKompass, 2011, Heft „Hintergrund“, Kapitel 6)