

Das Engagement des Herzens



Wir kommen als mitfühlende Wesen auf die Welt. Weshalb aber verhalten wir uns im weiteren Verlauf des Lebens oft so, als hätten wir keinen Zugriff mehr auf diese Ressource? Und wie stellen wir Mitgefühl wieder her?

TEXT: Christa Spannbauer
ILLUSTRATIONEN: Verena Hochleitner



Jedes Kind kennt Gut und Böse.“ Zu diesem Schluss kommt der Entwicklungspsychologe Paul Bloom, der Langzeitstudien mit drei Monate alten Babys an der amerikanischen Yale-Universität durchführte. Dabei konnte er beobachten, wie bereits die Kleinen Mitgefühl mit Menschen zeigten, die schlecht behandelt wurden, dass sie weinten, wenn andere weinten, und mit Unbehagen darauf reagierten, wenn Menschen Ungerechtigkeit widerfuhr. Schon Kleinkinder verfügen offensichtlich über die Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen und mit diesen mitzufühlen. Und nicht nur das:

Kinder reagieren auf die Schwierigkeiten anderer mit spontaner Hilfsbereitschaft. Dies belegen auch die Experimente des renommierten Verhaltensforschers Michael Tomasello mit 18 Monate alten Kindern. Um deren Hilfsbereitschaft zu testen, stellte er ihnen verschiedene kleine Aufgaben. So ließ er etwa Gegenstände außerhalb seiner Reichweite zu Boden fallen und versuchte vergeblich, nach ihnen zu greifen. Flugs krabbelten die Kleinen zu Hilfe und brachten dem Wissenschaftler die benötigten Dinge. Für Tomasello stellt die Kooperationsbereitschaft von Kindern im vorsprachlichen Stadium den Beweis dafür dar, dass Empathie und Mitge-

fühl Bestandteile der menschlichen Evolution sind. Er ist davon überzeugt: „Kinder sind von Natur aus altruistisch.“

Dass diese angeborene Fähigkeit jedoch auch wieder schwinden kann, zeigen die Versuchsanordnungen mit älteren Kindern, bei denen das frühe mitfühlende und hilfsbereite Handeln bereits keine Selbstverständlichkeit mehr ist. Für den Psychologen Paul Bloom ist das ein Beleg dafür, dass Babys zwar einen Sinn für Gut und Böse mitbringen, dass sich deren ethisches Handeln aber nur dann verfestigen kann, wenn es gefördert wird. Denn der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht liebevolle Beziehungen und



inspirierende Vorbilder, damit sich die Gabe des Mitgefühls entfalten und reifen kann.

Wächst ein Kind jedoch in einem Umfeld auf, in dem menschliche Wärme, Fürsorge und Mitgefühl rar sind, dann fehlen ihm nicht nur die Vorbilder für einen guten Umgang miteinander, sondern es wird sich auch Schutzmechanismen zulegen müssen, um die emotionale Kälte seiner Umgebung zu bewältigen. Genau diese frühen Schutzmechanismen sind es, die es Menschen im Verlauf ihres Lebens so schwer machen, ihr Herz vertrauensvoll für andere zu öffnen und sich von deren Leid berühren und anrühren zu lassen.

MITGEFÜHL WIEDERENTDECKEN

Wie aber können wir das in uns angelegte Mitgefühl wieder zum Leben erwecken? Und ist es überhaupt möglich, Schutzmechanismen und Verhärtungen wieder aufzuschmelzen, mit denen wir uns vor dem frühen Schmerz schützen wollten? Die Forschungsarbeiten der Neurowissenschaftlerin Tania Singer am Leipziger Max-Planck-Institut weisen darauf hin, dass wir Mitgefühl bis ins hohe Alter aktivieren und gleichsam wie einen Muskel trainieren können. Denn alles, was evolutionär in uns angelegt ist, kann reaktiviert werden. Bereits nach einer Woche intensiven Mitgefühlstrainings konnte Singer an ihren

ProbandInnen eine deutliche Stärkung des prosozialen Verhaltens und der Fürsorge für andere beobachten.

Menschen, denen es anfangs noch schwerfällt, das Mitgefühl des Herzens zu aktivieren, rät die Wissenschaftlerin dazu, erst einmal die „kognitive Empathie“ zu stärken, indem sie sich etwa bewusst in einen leidenden Menschen hineindenken und sich vorstellen, wie die Situation aus dessen Sicht aussehen mag. Unterstützend hierfür sind Geschichten, Filme und Bücher, die Mitgefühl mit den ProtagonistInnen wecken und Vorbilder mitfühlenden Verhaltens zeigen, die zum Nachahmen einladen. Als förderlich für die Entwicklung von Mitgefühl >>

>> hat sich auch die bewusste Stärkung von verwandten Tugenden wie Großzügigkeit, Versöhnlichkeit und Dankbarkeit erwiesen. Wichtigster Bestandteil des Mitgefühlstrainings jedoch sind die täglichen Mitgefühlsmeditationen, die Tania Singer aus der buddhistischen Geistesschulung adaptierte und deren positive Wirkungen wissenschaftlich belegt sind. Ihr herzöffnender Effekt fördert die Mitmenschlichkeit und stärkt zugleich das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Lebewesen.

DIE BASIS DES MITGEFÜHLS

Letztlich können wir Mitgefühl mit anderen nur dann empfinden, wenn wir auch unser eigenes Leid wahrnehmen und lindern können, denn die Basis für Mitgefühl, darauf weisen aktuelle Forschungen aus der Psychologie hin, besteht darin, auch mitfühlend und fürsorglich mit sich selbst umzugehen. Dies erst verleiht uns innere Stabilität, vom Leid anderer nicht überwältigt zu werden. Letzteres kann gerade dann geschehen, wenn wir uns in diese einfühlen und mit deren Leid mitschwingen. Diese Einfühlung, die Empathie, das betont Paul Bloom, sei noch kein Mitgefühl, auch wenn die beiden Begriffe heute häufig und irrtümlicherweise gleichgesetzt werden. Bloom erklärt den Unterschied folgendermaßen: „Empathie heißt: Ich fühle das, was ein anderer Mensch fühlt. Mitgefühl bedeutet: Ich kümmere mich um den anderen, ich Sorge für ihn.“ Mitgefühl ist demnach also immer schon mehr als bloßes emotionales Mitschwingen. Mitgefühl ist von dem Wunsch beseelt, das Leid zu beenden. Erst das Mitgefühl mache es möglich, so Bloom, auf überlegte und wirksame Weise zu handeln. Das Wichtigste hierbei sei, sich nicht einfach seinen Gefühlen zu überlassen, sondern innerlich einen Schritt zurückzutreten und sich zu fragen: „Wie kann ich am besten helfen?“

Es geht also darum, unsere Fähigkeit zur einfachen Empathie in weises Mitgefühl zu transformieren. Denn anders als das Bauchgefühl der Empathie, das uns überschwemmen

kann, ist Mitgefühl eine Herzensqualität, die auf die Gründe der Vernunft hört. Damit kann es uns auch vor dem bewahren, was die Psychologie „Empathiestress“ nennt: nämlich einer Überforderung, die das Leid anderer in uns auslöst und die gerade in helfenden Berufen die Vorstufe zum Burn-out bildet. Wenn wir unter Empathiestress geraten, versuchen wir uns selbst zu schützen, indem wir uns vom Leid der anderen abwenden.

TÄTIGES MITGEFÜHL

Dass der wirksamste Weg zur Aktivierung von Mitgefühl in die eigene Er-

fahrung des Leids anderer Menschen führt, davon ist der amerikanische Zenmeister Bernard Glassman überzeugt. Um seinen SchülerInnen diese (Selbst-)Erfahrung nahezubringen, bediente er sich viele Jahrzehnte ungewöhnlicher, doch äußerst wirksamer Methoden. Auf „Street-Retreats“ ging er mit ihnen für eine Woche auf die winterlichen Straßen von New York, ohne Geld und nur mit dem, was sie am Leibe trugen, um das Schicksal von Obdachlosen zu teilen. Für alle, die an solch einem Retreat teilnahmen, war es eine eindruckliche Lektion. Die eigene Erfahrung, gänzlich

„Zum Mitgefühl gehört auch das Lachen.“

Trost und Mitgefühl sind nicht nur im menschlichen Miteinander, sondern ebenso im therapeutischen Prozess unverzichtbar. Davon ist Luise Reddemann überzeugt. Die Traumatherapeutin setzt sich seit vielen Jahren für eine „frauengerechte Psychotherapie“ ein.

Mitgefühl und Trost galten in der Psychotherapie und Psychiatrie lange als verpönt. Sie selbst sind eine entschiedene Verfechterin des Trostes. Weshalb ist das für den Heilungsprozess so wichtig?

Luise Reddemann: Mitgefühl ist eine Art von Liebe oder auch Zuwendung. Vor allem, wenn wir leiden, benötigen wir dringend Mitgefühl für uns selbst, und das kann angestoßen werden, wenn die, die uns betreuen oder behandeln, uns mitfühlend begegnen. Jeder Mensch, der das in schwierigen Momenten erlebt hat, weiß um die Erleichterung, die sich dadurch einstellen kann.

Was haben Sie Ihre Erfahrungen mit traumatisierten Menschen im Hinblick auf Mitgefühl gelehrt?

Dass es wichtig ist, achtsam, offen, neugierig, mutig und eben auch mitfühlend zu sein. Und dass es selten hilfreich ist, zu meinen, ich wisse besser, was gut sei für andere, als diese selbst. Das nenne ich Würdeorientierung, die untrennbar zum Mitgefühl gehört. Mitgefühl allein ist im Übrigen nicht alles, sondern wir brauchen, um mit Leichtigkeit mitfühlend sein zu können, Gelassenheit und die Bereitschaft,

ungeschützt und zum Überleben auf die Hilfe wohlwollender Menschen angewiesen zu sein, erweckte ihr Mitgefühl für die Ausgegrenzten der Gesellschaft und die Bereitschaft, sich für diese einzusetzen. „Tätiges Mitgefühl“ nannte der Missionsarzt Albert Schweitzer dieses Engagement des Herzens, das sich nicht vor dem Leid verschanzt, sondern sich diesem aktiv zuwendet. „Barmherzigkeit“ nennt Papst Franziskus diese Bereitschaft, das eigene Herz für die Notleidenden zu öffnen, und ermahnt die Gläubigen weltweit, sich der sieben christlichen Werke der Barmherzigkeit zu er- >>



freundlich zu sein – was ja auch geübt sein will –, sowie Freude. Denn nur wenn wir uns erlauben, in Behandlung und Begleitung gemeinsame Momente der Freude zuzulassen, gemeinsam zu lachen, dann gelingt auch Mitgefühl immer wieder. Sogar mit einer gewissen Leichtigkeit.

Menschen in helfenden und heilenden Berufen wird häufig dazu geraten, sich von den Patienten und deren Leid abzugrenzen, um „Empathiestress“ zu vermeiden. Was meinen Sie dazu und wozu würden Sie raten?

„Empathie“ bedeutet ja „Einfühlung“, und Einfühlung allein genügt eben nicht. Denn dann kann es geschehen, dass man sich völlig mit der anderen Person identifiziert, und das kann Ohnmacht erzeugen und tatsächlich krankmachend wirken. Mitgefühl bedeutet hingegen, sich nicht nur einzufühlen, sondern ins Handeln zu kommen, also Heilsames bewirken zu wollen. Dazu braucht es auch Kreativität und vor allem Bescheidenheit, wenn nicht sogar Demut. Wir haben nicht alles in der Hand, wie wir gerne glauben möchten. Darüber hinaus kann helfen – zumindest hilft mir das –, sich die Verbundenheit bewusst zu machen. Ich empfehle allen Menschen in helfenden Berufen außerdem, dass sie mitunter mutig ihre „dunklen“ Seiten und Erfahrungen anschauen, dass sie sich eingestehen, dass man nicht immer alles richten kann, um dann wieder Mut zu schöpfen und in eine liebevolle Geste oder zu liebevollen Worten zu kommen.

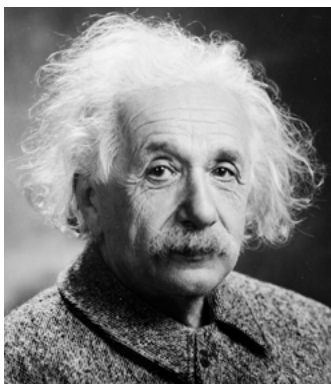
Können wir Mitgefühl im späteren Leben aktivieren, wenn wir es als Kind nicht erfahren haben und es uns nicht vorgelebt wurde?

Mitgefühl lässt sich auch bei Menschen entdecken, die es als Kinder nicht erlebt haben. Offensichtlich

bringen viele Menschen, wenn vielleicht auch nicht alle, zumindest eine Sehnsucht danach mit. Gerade Menschen in helfenden Berufen können davon profitieren, wenn sie sich zunächst bewusst machen, dass es bei ihnen selbst und bei anderen, die sie begleiten, das Bedürfnis nach Mitgefühl gibt und sie sich dann bewusst in Mitgefühl üben. Das kann durch Achtsamkeitspraxis geschehen oder auch mit spezifischen Übungen zum Mitgefühl für sich und andere. Man muss auch bereit sein, anzuerkennen, dass Erfahrungen schmerzen können, und diesen Schmerz nicht immer gleich verdrängen und verleugnen, was häufig geschieht. Dies wiederum gelingt nach meiner Erfahrung am besten, wenn man offen ist für beides, für Schmerz und Freude.



Luise Reddemann ist Traumatherapeutin und lehrt psychologische Medizin an der Universität Klagenfurt.



„Ein Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir ‚Universum‘ nennen: ein Teil, der durch Zeit und Raum begrenzt ist. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas vom Übrigen Getrenntes – eine Art optische Täuschung seines Bewusstseins. Diese Täuschung ist ein Gefängnis für uns, das uns auf unsere persönlichen Bedürfnisse und die Zuneigung zu einigen wenigen Menschen beschränkt, die uns nahe sind. Unsere Aufgabe ist es, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis des Mitgefühls erweitern und alle lebendigen Wesen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit umarmen.“ **Albert Einstein**

>> innern: Die Hungrigen speisen, den Dürstenden zu trinken geben, die Nackten bekleiden, die Fremden aufnehmen, die Kranken und die Gefangenen besuchen sowie die Toten begraben. Denn, so Papst Franziskus: „Barmherzigkeit hat Augen, zu sehen, Ohren, zu hören, und Hände, um aufzuhelfen.“

Was es für diese mitfühlenden Werke braucht? In erster Linie die Bereitschaft, die eigene Komfortzone zu verlassen und Orte der Not aufzusuchen. Konkret könnte dies bedeuten, Obdachlose nicht nur mit einem

Almosen abzufinden, sondern in der Suppenküche selbst mitanzupacken und den Menschen vor Ort zur Seite zu stehen. Hier begegnen wir nicht nur großer Not, wir begegnen den Menschen von Angesicht zu Angesicht. Und wir erkennen, dass deren Schicksal ebenso auch unser eigenes sein könnte.

DER VERLUST DES MITGEFÜHLS

Mitgefühl mit Menschen zu empfinden, die wir kennen und die uns nahestehen, fällt uns meist nicht so schwer. Wie aber gelingt es, Mitgefühl

mit Fremden im eigenen Land und in anderen Teilen der Welt zu empfinden? Wie können wir den Kreis des Mitgefühls vergrößern und erkennen, dass wir als BewohnerInnen dieser Erde zutiefst miteinander verbunden sind? Denn genau das ist doch die entscheidende Herausforderung, vor die wir uns heute gestellt sehen. Die meisten Probleme der globalisierten Welt resultieren ja daraus, dass wir unterscheiden zwischen Menschen, die uns etwas bedeuten, und den vielen anderen, die uns gleichgültig sind und für deren Wohlergehen wir



Eine Mitgefühlsmeditation

Diese Meditation hat eine herzöffnende und herzverbindende Qualität. Sie können sich für diese Übung an einen ruhigen Ort zurückziehen, sie ebenso aber auch mitten im Alltag anwenden, wenn Sie Zugang zu Ihrem Mitgefühl erlangen möchten. Vielleicht legen Sie dabei Ihre Hände oder eine Hand auf das Herz, um eine liebevolle Verbindung mit diesem aufzunehmen. Sagen Sie sich innerlich dann die folgenden Worte: „Möge ich mit Herzenswärme erfüllt sein.“ Wiederholen Sie diese Worte so lange, bis Sie spüren können, dass Ihr Herz sich mit Wärme erfüllt. Wenden Sie sich in Gedanken dann einem Menschen zu, von dem Sie wissen, dass er leidet. Nehmen Sie mit Ihrem Herzen Kontakt zu ihm auf und schließen Sie ihn in Ihre guten Wünsche mit ein: „Möge es dir gut gehen. Mögest du frei sein von Leid.“ Diese Meditation fördert die Verbundenheit mit anderen Menschen und stärkt unser Mitgefühl.

uns nicht verantwortlich fühlen. Die Mauern und Grenzzäune, die weltweit hochgezogen werden, sind Ausdruck dieser Haltung.

Zu beobachten ist, dass Menschen dann, wenn sie sich selbst existenziell verunsichert oder bedroht fühlen, häufig als Erstes ihr Mitgefühl mit anderen aufkündigen. RechtspopulistInnen und politische AgitatorInnen nutzen diese Tendenz gezielt dafür, um die Angst vor Fremden und Flüchtlingen zu schüren und jegliche Solidarität mit diesen aufzukündigen. Genau vor diesem Verlust des Mitgefühls und der daraus resultierenden Verrohung der Gesellschaft warnte der Psychoanalytiker Arno Gruen Zeit seines Lebens. „Ohne Mitgefühl keine Demokratie“, so lautete das Credo des Friedensforschers, der als Kind mit seinen Eltern vor dem Terror des Nazi-regimes fliehen musste und schon früh erkannte: „Mitgefühl ist die in uns eingebaute Schranke vor der Unmenschlichkeit.“ Welche fatalen Auswirkungen es hat, wenn die Werte der Menschlichkeit seitens politischer MachthaberInnen keinen Schutz mehr erfahren, ist derzeit in den USA zu sehen, deren Präsident Macht und Mitleidlosigkeit idealisiert und die Solidarität mit Schwächeren aufkündigt. Als Folge davon nehmen die gewalttätigen Übergriffe auf Angehörige ethnischer Minderheiten dramatisch zu.

DIE MENSCHLICHKEIT HÜTEN

Was wir in den USA derzeit aber auch sehen, ist, dass zahlreiche Menschen sich dem Verlust des Mitgefühls engagiert entgegenstellen und sich für eine solidarische Zivilgesellschaft starkmachen. Sie stellen sich an die Seite ihrer von Ausgrenzung und Abschiebung bedrohten MitbürgerInnen und treten entschieden für die Wahrung von Demokratie und Menschenwürde ein. Immer schon gab es Menschen, die in Zeiten der Rücksichtslosigkeit Mut und Mitgefühl bewiesen. Und >>

Zuallererst Selbstmitgefühl

Liebevoll, nachsichtig und respektvoll sich selbst gegenüber zu sein, kann man wie einen Muskel trainieren. Davon ist die Psychologin Christine Brähler, eine Pionierin in der Erforschung von Selbstmitgefühl, überzeugt. Sie rät zu den folgenden alltagstauglichen Übungen.

Sich in schwierigen Zeiten Beistand schenken

Wenn Sie im Alltag von schwierigen Gefühlen wie Ärger, Neid oder Traurigkeit überwältigt werden, empfiehlt sich die folgende Vorgehensweise:

1. Nehmen Sie den Schmerz wahr:
„Solche Gefühle sind schmerzhaft.“
2. Erkennen Sie, dass es auch anderen Menschen so geht:
„Es ist menschlich, so zu empfinden.“
3. Seien Sie gut zu sich:
„Ich bin freundlich zu mir selbst.“

Fragen Sie sich dann: „Was brauche ich jetzt? Was würde ich einem geliebten Menschen sagen, wenn er in derselben Situation wäre? Kann ich mir selbst diese Worte schenken?“

Die dritte Frage hilft, für sich selbst Sorge zu tragen. Vielleicht gönnen Sie sich ein warmes Bad, hören sich ein tröstendes Lied an oder haben den Mut, sich abzugrenzen und eine schwierige Situation zu klären.

Sich selbst in den Arm nehmen

Geht es einem nahestehenden Menschen schlecht, nehmen wir ihn in die Arme, um ihn zu trösten. Dasselbe können wir auch für uns tun. Verschränken Sie Ihre Arme und drücken Sie sich. Oder legen Sie Ihre Hand auf die Mitte des Brustbereiches und spüren Sie die Wärme. Schenken Sie sich ein inneres Lächeln. Der Körper reagiert darauf, indem er Hormone ausschüttet, die beruhigend wirken.

Wohlwollender Begleiter

Stellen Sie sich vor, es gäbe jemanden, der Sie innerlich wohlwollend begleitet. Dieses Wesen versteht und liebt Sie bedingungslos und ist zudem weise, gelassen, mutig und fürsorglich. In schwierigen Situationen, in denen Sie sich verurteilen, schenkt dieser innere Begleiter Ihnen tröstende, beruhigende oder ermutigende Worte. Haben Sie zum Beispiel Süßigkeiten gegessen, obwohl Sie auf Diät sind, verurteilt er Sie nicht, sondern sagt Dinge wie: „Misserfolge sind menschlich. Es ist schwierig, Süßem zu widerstehen. Morgen ist ein neuer Tag, an dem du dich um deine Gesundheit kümmerst.“ Wann immer Ihr innerer Kritiker sich zu Wort meldet, stellen Sie sich vor, was Ihr Begleiter in dieser Situation sagen würde.



Christine Brähler ist Psychotherapeutin und Supervisorin in München sowie „Honorary Lecturer“ an der Universität von Glasgow und Fakultätsmitglied des „Mindfulness-Based Professional Training Institute“ der Universität in San Diego. christinebraehler.com

>> immer schon wurden Menschen in Zeiten der Unmenschlichkeit zu Hütern der Menschlichkeit. „Zerreißt den Mantel der Gleichgültigkeit, den ihr um euer Herz gelegt habt“, schrieb Sophie Scholl 1944 in einem Flugblatt der Widerstandsgruppe „Die Weiße Rose“ und machte damit deutlich, dass Zivilcourage mit der Bereitschaft beginnt, das eigene Herz mitfühlend für andere zu öffnen.

Weshalb aber waren Sophie und ihr Bruder Hans resistent gegen die massenwirksame Propaganda, der die meisten ihrer ZeitgenossInnen anheimfielen? Weshalb konnten sie

sich der gezielten Verrohung ihrer Generation, die mitleidlos und „hart wie Kruppstahl“ sein sollte, entziehen? Woher nahmen sie den Mut, ihr so junges Leben für die Bewahrung der Menschlichkeit einzusetzen? Gründe hierfür sind in ihrer Herkunftsfamilie zu finden, in der christlich-humanistische Werte tief verwurzelt waren. Die Eltern Robert und Magdalena Scholl, selbst überzeugte Demokraten und Pazifisten, lehrten ihre Kinder, eigenständig und damit auch widerständig zu denken und tatkräftig für Gerechtigkeit einzustehen. Und nicht nur das: Sie gaben ihnen ein unverbrüch-

liches Gottesvertrauen mit auf den Lebensweg, das sie nicht nur durch die gefährliche Zeit des Widerstands trug, sondern sie auch ihren letzten Weg zum Schafott mit bewundernswerter Tapferkeit gehen ließ.

VERBUNDENHEIT ERFAHREN

Der Glaube an eine Macht, die größer und barmherziger ist als wir selbst, kann auch heute die Kraft geben, sich

Mitgefühl kultivieren: Die vier Herzensöffner

Sylvia Wetzel ist Buddhistin mit katholischen Wurzeln. Die Meditationslehrerin erklärt, wie wir Mitgefühl kultivieren und zum Schwingen bringen können.

Was zeichnet Mitgefühl aus?

Sylvia Wetzel: Mitgefühl für mich und andere besteht in dem Wunsch, dass sich Leiden verringert, und es ist gepaart mit der tiefen Zuversicht, dass das auch möglich ist. Zu Mitgefühl gehört für mich die Einsicht in die drei Daseinsmerkmale des Lebens: Leiden, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit. Es gibt natürliches Leiden, das zum Leben gehört. Alles verändert sich immer wieder, und wir bekommen das Leben nie völlig in den Griff, denn dafür ist es einfach zu komplex. Wenn wir das leugnen, schaffen wir zusätzliches, unnötiges Leiden. Die Komplexität des Lebens kann aber auch Zuversicht fördern, wenn wir die große Wirkung der kleinen Schritte sehen können. Wenn wir dazu in der Lage sind, unseren eigenen Beitrag zu erkennen, verändert sich unser Blick, und wir können uns neue Optionen im Handeln eröffnen.

Wieso ist aus Ihrer Sicht Achtsamkeit für die Kultivierung von Mitgefühl so wichtig?

Wenn wir nicht bemerken, was wir fühlen, denken und tun, halten wir alle möglichen Gefühle für Mitgefühl und verwechseln dabei häufig Mitleid und Mitgefühl. Mitleid gilt im Buddhismus als der nahe Feind des Mitgefühls, denn es fühlt sich irgendwie ähnlich an.

Meine erste Faustregel ist schlicht: Wenn bei dem, was wir angesichts des Leidens empfinden, nicht die drei anderen Qualitäten – Freundlichkeit, Freude und Gleichmut –, die im Buddhismus als die heilsamen Haltungen benannt werden, im Hintergrund mitschwingen, üben wir vermutlich

sentimentales Mitleid. Und das kann leider sehr schnell in Ablehnung oder Grausamkeit umschlagen, wenn unsere Mitmenschen unseren gut gemeinten Ratschlägen nicht folgen wollen.

Wie können uns diese Qualitäten darin unterstützen, unser Mitgefühl zu stärken?

Mitgefühl, Freundlichkeit, Mitfreude und Gleichmut gelten als Herzsöffner und als kraftvolle Heilmittel der drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung, die immer wieder unseren Alltag belasten. Bei jeder dieser vier Haltungen geht es darum, die anderen mit zu stärken.

Auch meine zweite Faustregel ist denkbar einfach: Wenn es gut läuft in unserem Leben, sollten wir uns vor allem in Freundlichkeit, Freude und Mitfreude üben, und wenn es schlecht läuft, in Mitgefühl mit uns und anderen sowie in Gleichmut.



Sylvia Wetzel ist Autorin und Meditationslehrerin. Sie befasst sich seit 1977 mit dem Buddhismus und unterrichtet Entspannung, Meditation und Buddhismus im deutschsprachigen Raum und in Spanien. www.sylvia-wetzel.de



dem Leid zu stellen, das wir nicht lindern können und dem wir als Menschen letztlich hilflos gegenüberstehen. Eine tägliche spirituelle Praxis, sei es das Gebet oder die Meditation, vermag dabei entscheidend zu helfen. Wir fühlen uns dann getragen und nicht länger getrennt von der Welt und den Menschen, sondern wissen uns verbunden mit allem Lebendigen. So können wir auch unsere Furcht vor dem Leid verlieren und dies schließlich in Mitgefühl verwandeln. Vielleicht können wir dann auch erkennen, dass das Leid unabdingbarer Teil

der menschlichen Existenz ist, das uns mit allen Menschen dieser Welt vereint. Und dass wir mit allen Menschen dieser Welt durch den gleichen Wunsch verbunden sind: glücklich zu sein. Die Weisen aus West und Ost lehrten es immer schon, und die Positive Psychologie bestätigt es uns heute: Indem wir das Glück anderer fördern, werden wir selbst glücklich. Indem wir anderen helfen, helfen wir uns selbst. Mit der Entwicklung unseres Mitgefühls tragen wir somit nicht nur zu einer besseren Welt, sondern auch zum eigenen Lebensglück bei. ❖

Buchtipps

Auf dem Weg zum Ergründen und Erwecken des eigenen Mitgefühls können diese Bücher gute Anregungen geben.



Arno Gruen:
Der Verlust des Mitgefühls.
dtv Verlag,
12,30 Euro



Paul Bloom:
Jedes Kind kennt Gut und Böse.
Pattloch Verlag,
19,99 Euro



Michael Tomasello:
Warum wir kooperieren.
Suhrkamp/Insel Verlag,
12,40 Euro



Sylvia Wetzel:
Achtsamkeit und Mitgefühl.
Klett-Cotta Verlag,
25 Euro



Bernard Glassman / Konstantin Wecker:
Die revolutionäre Kraft des Mitgefühls.
Goldmann Verlag,
8,99 Euro