

12.03.2025 um 06:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Seeger,

Evangelische Theologin, Oberursel

Mitfühlen – eine Schule des Lebens

Eine kurze Szene, beobachtet in der Kindertagesstätte: Ein Baby weint. Ein anderthalbjähriges Mädchen geht zu dem kleinen Jungen, streichelt ihn, hebt den Keks auf, der ihm runtergefallen ist und bittet die Erzieherin, ihm zu helfen.

Mitgefühl für das Überleben

Schon kleine Kinder fühlen mit. Neuere Studien bestätigen: Mitgefühl gehört zur Grundausstattung des Menschen. Es ist unverzichtbar für das Überleben. Jeder Mensch ist dazu fähig. Im Laufe eines Lebens steigt bei vielen der Grad an Empathie, denn je mehr der Mensch erlebt, desto mehr kann er mitfühlen.

Mitgefühl gilt meistens eher nahestehenden Menschen

Nur: Mit wem fühlen wir mit? Zunächst beschränkt es sich auf Menschen, die einem nahestehen. Mitgefühl mit einem völlig Fremden erscheint vielen schwieriger. Aber es lässt sich lernen.

Mitgefühl mit Unbekannten kann erlernt werden

Hilfreich ist, wenn man seine eigenen Gefühle wahrnimmt und die Auslöser dafür erkennen kann. Umso besser lässt sich das Verhalten anderer Menschen verstehen. Eine gute Übung ist es, sich einfach mal eine Stunde lang in ein belebtes Café zu setzen und zu beobachten, wie sich die Gäste dort verhalten. Wie begrüßen sie sich? Was verrät ihre Körpersprache? Und lassen sich Rückschlüsse daraus ziehen, wie es den Menschen geht?

Empathie für andere ist entscheidend

Sich für andere zu interessieren, ist eng mit Empathie verbunden. Zum Beispiel sich mit echtem Interesse danach zu erkundigen, wie es anderen geht, was sie gerade bewegt, was sie gerne mögen und was nicht.

Niemand geht unverletzt durchs Leben

Ein Pfarrer hat vor kurzem in einer Predigt gesagt: Niemand geht unverletzt durchs Leben, auch Gott nicht. Die Narben dieser Verletzungen bezeichnete er als Schule des Mitgefühls. In der Bibel ist an vielen Stellen die Rede vom barmherzigen Gott, von einem Gott, der mitfühlt. Und dann sagte dieser Pfarrer: „Wenn die eigene Welt Brüche und Risse hat, öffnet es Fenster zu anderen Menschen.“ Was für ein wunderbares Bild!

Hoffentlich findet er immer jemanden, der ihm Trost spendet

Der heruntergefallene Keks ist für den kleinen Jungen in der Kita ein kleines Unglück. Es werden andere kleine Unglücke und auch größere Verletzungen in seinem Leben folgen. Hoffentlich findet er immer jemanden, der ihm Trost spendet und wird selber zu einem Tröstenden.