



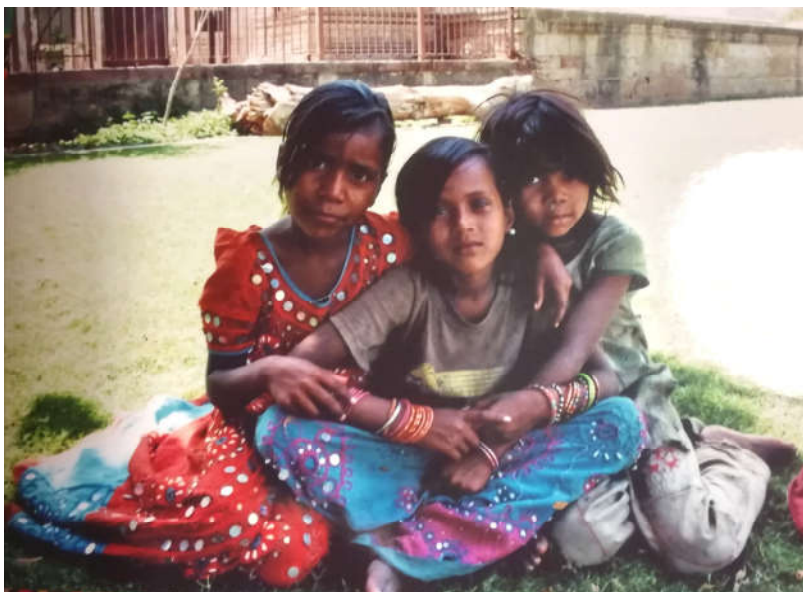
Vor dem Steintor 14  
28203 Bremen  
[Angelika.Rohwetter@web.de](mailto:Angelika.Rohwetter@web.de)  
[www.angelika-rohwetter.de](http://www.angelika-rohwetter.de)

03.03.2022

„Alles Glück der Welt entsteht aus dem Wunsch,  
dass andere glücklich sein mögen.“ (Buddha)

### 99. Die Heldin und das Mitgefühl

Es ist hinreichend bekannt, dass ich gern nach Indien fahre. Ich liebe dieses Land und nach 16 Besuchen ist es (fast) meine zweite Heimat geworden. Viele Menschen verstehen das nicht. Ich werde immer wieder gefragt: „Da gibt’s doch so viel Leid, wie hältst du das aus?“



Das Foto symbolisiert für mich ein Gesicht Indien

Die Frage habe ich mir auch gestellt. Bin ich gefühllos, stimmt etwas mit meiner Wahrnehmung nicht? Es hat viele Besuche gedauert, bis ich die Antwort fand. Dabei ist die Lösung ganz einfach, sie liegt schon in der Frage: Nicht ich halte aus!

Die indischen Menschen halten es aus. Es ist nicht mein Leid. Wenn ich es zu meinem machen würde, wäre niemandem geholfen.

Im Gegensatz zu dem Spruch ist nämlich geteiltes Leid doppeltes Leid. Und wenn ich mitleide, bin ich wieder mit mir beschäftigt, nicht mit den Leidenden. Ich bevorzuge das Wort Mitgefühl. Aber auch das ist nicht ganz passend. Was ich meine ist, das Leid der *Anderen* wahrzunehmen, eine Vorstellung davon zu haben. So bleibe ich handlungsfähig. Ich kann nach meinen Möglichkeiten suchen, Leid zu lindern. Für uns PsychologInnen ist dieser Unterschied sehr wichtig. Mitzuleiden kann sogar krank machen (sekundäre Traumatisierung). Natürlich ist es hilfreich,

selbst gelitten zu haben, dann fällt es uns leichter, eine Idee davon zu bekommen, wie die oder der Andere sich gerade fühlt. Mitzuleiden entwertet ihr oder sein Gefühl.



© Florian Rohwetter

Schon kleine Kinder können mitfühlen. Während Babys noch weinen, wenn andere weinen, zeigen Kinder ab zwei Jahren Mitgefühl, sie interessieren sich mehr für Opfer als für Täter, können trösten – indem sie dem anderen Kind zum Beispiel ein Spielzeug oder eine Erdbeere reichen.

Im Internet fand ich einen schönen kleinen Film, der den Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl zeigt<sup>1</sup>. Das zweite Beispiel im Film ist drastisch: Es zeigt ein brennendes Haus, aus dem heraus eine Person um Hilfe ruft. Mitleidend kann ich mich neben diese Person stellen – und erlebe das gleiche Leid. Mitfühlend rufe ich die Feuerwehr.

Okay, das Beispiel ist krass und trotzdem: Sage ich „Ich leide wie du“, ist das keine wirkliche Hilfe.

Maxim Gorki drückt es so aus: „Eigentlich sollte man einen Menschen überhaupt nicht bemitleiden, besser ist es, man hilft ihm.“

Also wünsche ich Euch viel Mitgefühl, für Euch selbst und für andere und von anderen für Euch.

Herzliche Grüße – und bleibt gesund

---

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=9yL0PEWMYPk#>