

Über das Mitgefühl und das Selbstmitgefühl

„Sei freundlich zu dir selbst“

In unserer westlichen Leistungsgesellschaft hat ein hohes Selbstwertgefühl einen großen Stellenwert. Der Einzelne hat dabei das Gefühl, sich von der Masse abzuheben, etwas Besonderes und überdurchschnittlich zu sein, was mit gewissen Kriterien, wie intelligent, attraktiv und beliebt zu sein, verbunden wird. Forschungsergebnisse enthalten zunehmend Hinweise, dass Verhaltensweisen wie Voreingenommenheiten, Narzissmus und das Abwerten und Kleinmachen anderer zum Teil deshalb entwickelt werden, weil man sich ein starkes Selbstwertgefühl verschaffen will.

Im Gegensatz dazu gründet sich **Mitgefühl/Selbstmitgefühl** nicht auf positive Bewertungen und Beurteilungen, sondern auf eine hinge-

wandte, verständnisvolle und warme Art der Beziehung zu sich selbst und zu den Mitmenschen.

Mitgefühl hat entwicklungs geschichtlich mit der Mutter-Kind-Bindung zu tun, wo auch deren Wurzeln liegen, nämlich in der Erfahrung von Erwünschtsein, Angenommensein und Geliebtwerden. Es ist die Erfahrung, aufmerksam wahrzunehmen und anzunehmen, was es heißt, von anderen mit Liebe, Zuneigung und Mitgefühl bedacht zu werden. Idealerweise beginnt dies in den ersten Lebenstagen durch die Liebe der Mutter und kann so verinnerlicht werden. Doch viele von uns haben Eltern erlebt, welche aufgrund ihrer eigenen Not und familiären Prägung unberechenbar, kritisierend, abweisend, potenziell aggressiv, beschä-

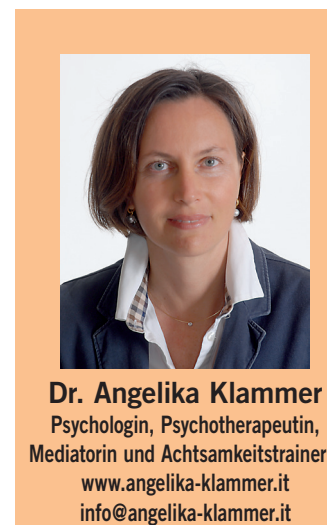
lend oder auch einfach zu beschäftigt waren.

Was ist nun aber der Unterschied zwischen Empathie (Mitleid) und Mitgefühl?

Empathie ist ganz allgemein die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen: Wenn jemand zum Beispiel Schmerzen, Sorgen oder Angst hat, dann erlebe ich als mitleidender Mensch ähnliche Empfindungen. Empathie ist an sich nicht moralisch, also weder gut noch schlecht, denn z. B. auch ein Verbrecher kann mit seinem Opfer empathisch mitfühlen und diese Fähigkeit für seine Zwecke missbrauchen. Diese emotionale Resonanz erweist sich oft als nicht sehr hilfreich, da man sich völlig in die Gefühlswelt seines Gegenübers begibt und dadurch die eigene Handlungsfähigkeit ver-

liert. Empathisches Mitfühlen mit dem Leid anderer kann eine überwältigende Erfahrung sein, was sehr schnell zu Überforderung führen kann und besonders in helfenden Berufen einen Vorläufer von Burnout darstellt.

Mitgefühl dagegen ist eine Reaktion auf einer ganz anderen Ebene; wenn jemand leidet, dann geht der andere nicht in das Leiden hinein, sondern empfindet so etwas wie Fürsorge und Wärme, eben eine Motivation, dem Leidenden zu helfen. So wie man sich eine Mutter vorstellt, wie sie für ihr weinendes Kind empfindet – sie stimmt nicht auf das Weinen ein, sondern reagiert mit besonderer Zuwendung, und tut vielleicht auch etwas, um den Grund für den Schmerz oder die Traurigkeit zu beheben. Mitgefühl hat immer eine so-



Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin,
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
info@angelika-klammer.it

ziale Motivation, das heißt das Wohlbefinden des anderen steht im Fokus.

Mitgefühl ist daher keine Emotion, sondern eine Motivation, wobei es hierbei nicht um eine momentane Gefühlsregung geht, sondern mehr um eine Haltung der Akzeptanz. Mitgefühl ist nicht immer nur weich, es kann auch hart, kritisch und mutig sein, wobei es natürlich destruktive Handlungen verurteilt und ihnen mit den erforderlichen Mitteln begegnet. Zugleich bewahrt Mitgefühl den Respekt und auch ein gewisses Verständnis für die verletzte Person. Mitgefühl ist in diesem Sinne nicht ein Gefühl von Herzlichkeit und Sympathie.

Wie entsteht Mitgefühl/Selbstmitgefühl, welche Voraussetzungen braucht es dazu?

Heutige Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Mitgefühl/Selbstmitgefühl bei emotionalen Bedingungen gedeiht, welche durch ein Nichtzuviel und ein Nichtzuwenig bzw. ein Nichtzuheiß und ein Nichtzukalt charakterisiert sind, also genau die richtige Temperatur benötigt, eben eine emotionale Balance. Das bedeutet, dass die Einübung von emotionaler Balance, also einem Gleichgewicht zwischen zu viel und zu wenig Emotion, bzw. die Fähigkeit mit destruktiven Gefühlen umzugehen, einen zentralen Aspekt in der Kul-

tivierung des Mitgefühls darstellt.

Welche sind die Hindernisse auf dem Weg zum Mitgefühl/Selbstmitgefühl?

Grundsätzlich kann man sagen, dass alle ich-zentrierten Emotionen Mitgefühl beeinträchtigen, welche in erster Linie auf den Schutz des eigenen Wohlergehens und Überlebens ausgerichtet sind wie z. B. die Kampf- oder Fluchtreaktionen **Angst** und **Wut**; aber besonders auch Gefühle der Selbstbefangenheit wie **Scham**, **Peinlichkeit** und **Stolz** behindern das Erleben von Mitgefühl. In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll, die drei Richtungen von Mitgefühl zu unterscheiden: Da gibt es einmal das Mitgefühl, das wir für andere empfinden und zum Ausdruck bringen, das Mitgefühl anderer, dem wir uns öffnen, und das Selbstmitgefühl.

Nach meiner Erfahrung fühlen sich manche Menschen noch wohl, anderen gegenüber mitfühlend zu sein. Sehr schwierig ist für viele, Mitgefühl anzunehmen, und ganz schwierig ist für viele, Selbstmitgefühl zu entwickeln.

In meiner Arbeit mit leidenden Menschen ist es öfters so, dass diese negativ auf mein mitfühlendes Verhalten reagieren, was damit zusammenhängt, dass die Erfahrung von Nähe und Zuwendung gleichzeitig traumatische Erinnerungen auslöst und besonders bei schamhaften, ängstlichen oder depressiven Menschen mitunter eine überwältigende Traurigkeit auslöst.

In der Erfahrung des Sichöffnens wird ihnen bewusst, wie das Gefühl der Scham sie in einem tiefen Gefühl von Trennung und Einsamkeit von anderen isoliert hat. Denn Scham ist eines der trennendsten Gefühle überhaupt, denn das, was uns beschämt, behalten wir für uns, wir halten es geheim, wie ein Gift im Herzen, verbun-

den mit der Angst der Aufdeckung und des Ausgestoßenwerdens. Diese Menschen sind als Kinder oft kritisiert, geschlagen oder missbraucht und im Zustand großer Not und Verzweiflung allein gelassen worden. Andere fühlten sich als Kind schüchtern und haben nie wirklich das Gefühl erlebt, dass sie in eine soziale Gruppe oder Freundschaft passten. Die Erfahrung von Nähe und Verbundenheit kann dann Argwohn auslösen, da man als Kind gelernt hat, sich vor Nähe zu fürchten, weil Nähe zu strenger Beobachtung führt, wodurch der andere Dinge über einen herausfinden könnte und dann kritisch, beschämend, ablehnend oder feindlich darauf reagiert.

Ein weiteres Hindernis auf dem Weg zum Mitgefühl sind die verschiedensten Formen von **Selbstkritik** und **Selbsthass**, also die negativen Gefühle von Enttäuschung, Wut, Abscheu und Verachtung sich selbst gegenüber. So sind Menschen kritisch mit sich selbst, weil sie als Kinder ständiger Kritik ausgesetzt waren und sich dazu antreiben, etwas zu erreichen, ohne dabei Fehler zu machen. Viele unter uns haben Angst, als unzureichend zu gelten, wenn sie nicht genug leis-

ten, sie wollen unbedingt vermeiden, als minderwertig zu gelten und den Anschluss zu verpassen. Bei diesen Menschen ist das Selbstmitgefühl oft völlig blockiert, da sie Mitgefühl zuallererst gering schätzen und als Schwäche auffassen.

Mitgefühl hat also nichts mit dem Aufstieg in einen himmlischen, reinen Zustand zu tun, sondern mit dem Abstieg in die dunklen Bereiche unserer Seele, welche Jung als unseren „Schatten“ bezeichnet hat. Mitgefühl zieht uns also in den Sumpf des Leids hinunter und legt Dinge frei, die uns möglicherweise nicht bewusst waren. An diesem Punkt verabschieden bzw. distanzieren sich viele Menschen, weil ihnen das alles zu gefährlich erscheint und sie es nicht schaffen, die Geduld, Beharrlichkeit und das Vertrauen in diesen Prozess des „Verweilens“ in einer mitfühlenden Haltung aufzubringen, wodurch jedoch eine heilsame Entwicklung nicht stattfinden kann.

Auf die Fragen, wie man Mitgefühl und Selbstmitgefühl entwickeln kann, wie man Gutes in sich aufnimmt und dadurch mehr Glück, innere Ruhe und Stärke entwickelt, wird im Beitrag im nächsten Monat eingegangen.

Bevor du Freundlichkeit als das Tiefste in dir erkennen kannst, musst du Kummer erkennen als das andere Tiefste in dir.
Du musst wach werden mit Kummer. Du musst mit ihm sprechen, bis deine Stimme den Faden allen Kummers zu erfassen bekommt und du das ganze Ausmaß des Gewebes siehst.
Dann macht nur noch Freundlichkeit Sinn, nur Freundlichkeit, die dir die Schuhe bindet. Und dich losschickt, um Post aufzugeben und um Brot zu kaufen, nur Freundlichkeit, die ihren Kopf hebt aus der Menge der Welt, um zu sagen: Ich bin es, die du gesucht hast und die dich dann überall hinbegleitet wie ein Schatten oder ein Freund.

Aus: „Kindness“ von Naomi Shihab Nye, 1995