

# DARF ICH GLÜCKLICH SEIN, WENN ES EINER FREUNDIN VON MIR SEHR SCHLECHT GEHT?

Wie viel **Einfühlungsvermögen** ist wirklich hilfreich – für den anderen und für uns selbst?

**Mitgefühl** ist die Fähigkeit, mit einem anderen Menschen zu fühlen, sich in seine Situation hineinzusetzen, ohne ganz in das Leid des anderen mit hineingezogen zu werden. Doch was heißt das genau? Wie viel emotionaler Abstand gilt noch als gesund, und wann beginnt die Gefühlskälte? Die **Sozialarbeiterin**

**Frauke Meyn** sucht nach Antworten auf diese Frage und findet sie bei einem Therapiegeläch



Mit•ge•fühl

*Substantiv, Neutrum*

**Anteilnahme am Leid, an der Not anderer.**

Mitgefühl haben, zeigen, empfinden

jemandem sein Mitgefühl ausdrücken, bezeigen

## „MENSCHEN ZU FINDEN, DIE MIT UNS FÜHLEN UND EMPFINDEN, IST WOHL DAS SCHÖNSTE GLÜCK AUF ERDEN.“

Carl Spitteler, Schweizer Schriftsteller

# A

Is ich in einem Hamburger Bistro auf meine Freundin Frauke warte, mit der ich zum Abendessen verabredet bin, vertreibe ich mir mit dem neuen Buch von Melanie Mühl „Mitfühlen“ die Zeit. In der Einleitung erzählt die Autorin von einer Frau, die jeden Abend auf dem Weg von der Arbeit nach Hause einem Bettler begegnet. „Ein junger Mann, der im Sommer wie im Winter einen blauen Kapuzenpulli trägt und stets an derselben niedrigen Mauer kauert, vor ihm ein Pappbecher. Manchmal wirft sie ein paar Münzen in den Becher, selten spricht sie mit dem Mann. Im Dezember, der erste Schnee war gefallen, brachte sie ihm eine Decke. Oft aber, an zermürenden Tagen, wenn sie melancholisch ist, möchte sie den Bettler nicht sehen. Dann biegt sie eine Straße früher ab. Manchmal fragt sie sich, ob ihre Empathie jemals echt ist, wenn sie sie nach Lust und Laune dosieren kann? Aber tut das nicht jeder? Auf dem schmalen Grat zu balancieren zwischen dem, was man fühlt, und dem, was man tut?“

Als sich Frauke schließlich zu mir an den Tisch setzt, denke ich noch immer über diese Frage nach. Mitgefühl ist das Verständnis des Herzens, heißt es. Es ist die Kraft, die wir anderen schenken, einfach nur dadurch, dass wir uns in sie einfühlen. Mitgefühl ist die Grundlage einer gelingenden sozialen Kultur. Sie ist das Bindemittel. Ohne Mitgefühl kein Miteinander. Aber wann packt die Empathie unser Herz? Wann fühlen wir mit? Wann helfen wir, und wann verschließen wir uns? Frauke und ich sprechen den ganzen Abend über dieses Thema, kommen auf immer neue Fragen, auf die wir häufig keine eindeutige Antworten finden. Vor allem auf die Frage, ob es uns besser geht, je mehr Mitgefühl wir gegenseitig austauschen? Klar, ohne Anteilnahme können Menschen psychisch nicht überleben aber lässt sich daraus ableiten, dass viel auch viel hilft? Frauke will das jetzt wissen, weil sie manchmal Sorge hat, womöglich nicht genug Mitgefühl zu empfinden. Zumindest nicht nachhaltig genug. Gemeinsam suchen wir im Netz nach einer Expertenmeinung und stoßen auf die Praxis für Psychotherapie „MitGefühl“. „Der Name ist Programm, da muss ich hin“, sagt meine Freundin und hat schon am nächsten Tag mit der Heilpraktikerin für Psychotherapie Jana Hassepaß einen zeitnahen Termin abgemacht. Ich darf Frauke nach Heide begleiten und das Therapiesgespräch für Einfach.Sein aufzeichnen.

Herzlich Willkommen, ich freue mich auf unser Gespräch. Wir haben uns ja schon während unserer telefonischen Terminabsprache aus Versehen geduzt. Wollen wir bei dem Du bleiben?

Ja, gerne.

Dann erzähl doch mal, was dich dazu bewogen hat, dich an mich zu wenden.

Es geht um eine Freundin, der es sehr schlecht geht und das schon seit längerer Zeit. Ich glaube, vor zwei Jahren begann ihr seelisches Tief. Ich stehe ihr sehr nahe, und obwohl sie in Köln lebt, besuche ich sie häufig und nehme mir viel Zeit für sie. Und wenn ich mit ihr spreche, empfinde ich auch immer Mitgefühl und merke, dass ihr meine Anteilnahme guttut und ich ihr damit ein Stück weit helfen kann. Aber dann denke ich auch, ich lebe mein eigenes Leben und bin selbst sehr glücklich. Ich nehme ihren Schmerz also nicht mit nach Hause. Und dann habe ich regel-

mäßig ein richtig schlechtes Gewissen und frage mich, darf ich diese Unbeschwertheit trotz ihres Leids zulassen, oder bin ich da zu wenig mitfühlend?

Du möchtest also bei deiner Freundin sein, spürst auch, dass es gut und richtig ist, sie in ihrem Leid zu begleiten, aber dann hörst du auch diese innere Stimme, die dich fragt, wo bleibe ich denn da? Und diese Stimme verunsichert dich?

Ja. Ich verleve in Hamburg häufig Abende mit meinen Freunden und Freundinnen und bin dann so gut drauf und so ausgelassen und denke keine Sekunde an das Elend in Köln. Und dann frage ich mich, wie kann ich so fröhlich sein, wo es einer mir sehr nahestehenden Person doch so schlecht geht? Muss ich nicht ihre Tränen vielmehr mitweinen?

Wie lange stellst du dir schon diese Fragen? Gab es einen Auslöser für deine innere Zerrissenheit? Einen Moment, an dem dieser innere Dialog begonnen hat?

Der begann direkt, als ich von dem Unglück meiner Freundin erfuhr. Wobei mich diese Fragen ja eigentlich schon viel, viel länger bewegen. Schließlich habe ich auch beruflich mit Menschen zu tun, denen es schlecht geht. Als Sozialarbeiterin weiß ich natürlich, dass ich mich abgrenzen und mein eigenes Leben führen muss. Aber auch hier verspüre ich manchmal eine gewissen Unsicherheit, ob allzu große Ausgelassenheit am Abend eigentlich angemessen ist, wenn ich am Tag Menschen begegnet bin, die im Elend leben.

Dass wir unser Mitgefühl dosieren und uns abgrenzen können, ist zunächst einmal gut und wichtig. So schützen wir uns, ansonsten würden wir nämlich andauernd vom Leid anderer überwältigt werden. Wir kennen das ja beide aus unseren sozialen Berufen, wie es ist, irgendwann angesichts der ständigen Konfrontation mit dem Unglück zu verzweifeln. Das hilft natürlich niemandem.

Stimmt. Ich musste in meinem Job früh lernen, Anteil zu nehmen, ohne mich mit der Person zu identifizieren.

Im Privatleben gilt das genauso. Schließlich soll unser Mitgefühl den anderen trösten und ermutigen, und das gelingt nur, wenn wir mit einer gewissen Distanz zu ihm bleiben und weniger emotional auf die Situation schauen.

Verstehe.

So viel zum Verstand. Deine innere Stimme spricht aber ja eher aus deiner Gefühlswelt zu dir. Unsicherheit ist immerhin ein Lebensgefühl, das heute übrigens sehr stark verbreitet ist. Gelingt es dir denn in deinem Beruf besser, dich abzugrenzen, als in deinem Privatleben? Ist es den Klienten gegenüber einfacher, das richtige Maß von mitfühlender Nähe und selbstschützender Distanz zu finden, als Freundinnen gegenüber?

Ja, das finde ich schon. Deshalb fühle ich mich auch überwiegend sicher in meinem Job, weil mir hier die Abgrenzung in der Regel gelingt. Im Privatleben fällt es mir viel schwerer, dieses richtige Maß zu finden. Beziehungsweise, da habe ich halt immer die Sor-



## „DAS AUFRICHTIGSTE MITGEFÜHL EMPFINDET, WER DEN SCHMERZ AUS EIGENER ERFAHRUNG KENNT.“

John Gay, englischer Schriftsteller



Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Jana Hassepaß (rechts) spricht mit der Sozialarbeiterin Frauke Meyn über Mitgefühl und gibt Antworten auf die Frage, wie viel Einfühlungsvermögen wirklich hilfreich ist – für den anderen und für uns selbst. Das Gespräch fand in Heide in der Praxis für Psychotherapie „MitGefühl“ statt.

# „WIR WOLLEN UNSER MITGEFÜHL FÜR UNSERE FREUNDE ZEIGEN NICHT DURCH KLAGE, SONDERN DURCH FÜRSORGE.“

Epikur, griechischer Philosoph



ge, dass ich in Sachen Mitgefühl womöglich zu wenig gebe, weil ich eben beizeiten emotional diesen großen Abstand verspüre. Kannst du dir diesen Unterschied erklären? Was ist anders bei deiner Freundin und deinen Klienten?

Na ja, ich nehme an, dass mich das Leid meiner Freunde einfach noch mehr betrifft.

Wieso glaubst du, dass es dich mehr betrifft? Fühlst du dich mehr verantwortlich?

Ja vielleicht. Zumal ich die Freundin schon so lange kenne und ihr Verhalten deshalb gut einschätzen kann. Und vielleicht hätte ich ja bei entsprechender Aufmerksamkeit und ehrlicher Kritik schon früher darauf hinwirken können, dass diese Krise gar nicht erst entsteht. Wer aufrichtig Anteil nimmt am Leben des anderen, müsste doch auch Krisenpotenzial früh erkennen können.

Du meinst also, ein bestimmtes Verhalten

deiner Freundin ist schuld an ihrer Krise, und das hättest du erkennen können?

Ja. Bei meiner Freundin geht es nämlich darum, dass sie im Job gemobbt wird. Sie ist meist in Führungspositionen tätig, wird aber aufgrund ihres Arbeitsstils von vielen Mitarbeitern abgelehnt. Ob das nun Mobbing ist, weiß ich nicht, aber das ist ihr jetzt schon zweimal passiert, und beide Male hat sie nach einer langen Leidensstrecke ihren Job geschmissen. Und daran habe ich vielleicht meinen Anteil, weil ich geschwiegen habe.

Das ist ja interessant. Du siehst also deinen Anteil am Problem deiner Freundin, nicht aber an dem deiner Klienten?

Ja. Den Klienten habe ich ja erst kennengelernt, als es ihm schlecht ging. Sonst wäre er ja gar nicht zu mir gekommen. Meine Freundin aber kannte ich natürlich schon vorher, es gab schließlich auch viele Jahre, in denen wir zusammen gelacht und gefeiert haben. Und da wir uns so nah sind, frage ich mich, hätte ich nicht schon viel früher etwas tun können, damit sie gar nicht erst in dieses schlechte Gefühl, in diese schlechte Situation hineinkommt.

Okay. Also das Thema Verantwortung ist dann höher. Du hast einen Anteil an ihrem Unglück. Und den Grund dafür siehst du in mangelndem Mitgefühl?

Genau. Das ist ja auch bei den eigenen Kindern so. Wenn das Kind psychisch krank wird, Drogen nimmt oder eine Essstörung entwickelt, dann fragt man sich als Elternteil doch auch, hätte ich das irgendwie verhindern können mit einer anderen Erziehung, mit mehr Liebe, mehr Grenzen, weniger Grenzen und vor allem mit mehr Anteilnahme, oder?

Ganz spannend, dass du jetzt den Vergleich mit den eigenen Kindern heranziehst. Denn Kinder sind kleiner, sind hilfsbedürftiger. Wir sind für sie da, weil sie in einem Abhängigkeitsverhältnis stehen. Nun gehe ich aber davon aus, dass deine Freundin kein Kind ist. Sie wird auch erwachsen sein.

Ja schon. Aber deshalb empfindet man doch Verantwortung für

ihr Seelenheil, es ist meine Freundin.

Wann empfindest du Verantwortung für jemanden?

Scheinbar ja zu spät.

Ich meine nicht zeitlich. In welchen Situationen?

Ja, wenn es ihnen schlecht geht. Deshalb sage ich ja, scheinbar zu spät. Das Verantwortungsgefühl kommt doch nur dann auf, wenn die Person Hilfe braucht. Wenn wir Mitgefühl empfinden. Als meine Freundin ihre Probleme noch nicht hatte, hat sie ja nicht meine Hilfe benötigt. Oder ich habe es nicht bemerkt.

Ich habe es nicht bemerkt, dass sie Hilfe benötigt. Und deshalb fühle ich mich für ihre Probleme verantwortlich. Eine innere Stimme sagt dir also, dass die Hilfsbedürftigkeit der anderen eng mit deiner Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden und Verantwortung zu tragen, zusammenhängt. Richtig?

Ja, das hört sich richtig an.

Wie spricht diese innere Stimme mit dir?

Wie sie mit mir spricht?

Das ist ja ein innerer Dialog, der dich beschäftigt. Du sprichst ihn jetzt laut aus aber sonst findet er in deinem Inneren statt. Im Stillen also. Wir haben ja alle unsere inneren Stimmen, die uns antreiben. Mach mehr Sport, sagen sie zum Beispiel, iss weniger, sei freundlicher. Wie spricht diese Stimme mit dir, die dir zuflüstert, du hättest sie vor dieser Krise eventuell beschützen können? Ist sie eher fragend oder eher vorwurfsvoll?

Eher fragend. Nicht vorwurfsvoll. Es ist ja auch nicht so, dass ich an diesem Anteil von mir zerbreche. Ich überlege mir das nur. Überlegend, fragend.

Aber offensichtlich kommt keine Antwort.

Neeee, genau. Deshalb sitze ich hier, auf der Suche nach einer Antwort. Mir sind meine Freunde nämlich enorm wichtig. Als ich mit meinem Mann für drei Monate in New York gelebt habe, habe ich nichts so sehr vermisst wie sie. Deshalb treibt mich die Sorge um, dass ich vielleicht an manchen Stellen ihnen gegenüber nicht aufmerksam genug bin, nicht genug im Mitgefühl.

Du hast gehofft, dass ich eine Antwort darauf habe?

Ja, oder dass ich hinterher eine finde. Vielleicht sogar eine, die mir dieses schwelende Gefühl von Schuld und mein schlechtes Gewissen ein bisschen von der Seele nimmt.

Genau, Schuld macht immer ein schlechtes Gewissen.

Und dabei weiß ich ja noch nicht einmal, ob ich überhaupt Schuld an der Situation trage. Schließlich ist es ja gar nicht sicher, ob ein anderes Verhalten meinerseits an der Situation meiner Freundin heute so viel geändert hätte. Das wissen wir nicht. Das sind ja alles nur Vermutungen. Man kann nie sicher sagen, dass dieses oder jenes Verhalten am Ende genau zu diesem Resultat geführt hätte.

Richtig, das werden wir nie wissen. Und selbst wenn wir in der Nachbetrachtung zu dem Schluss kommen, okay, ich hätte es vielleicht anders machen können, egal, zu welchem Ausgang das geführt hätte, es ist gelaufen. Es ist Vergangenheit. Wir können natürlich zurückblicken, um Dinge zu verstehen und über die Reflektion etwas zu lernen. Aber was bedeutet dein persönlicher Rückblick für deine Zukunft mit der Freundin? Also für deine Art, an ihrem Leben Anteil zu nehmen?

Also. Bei dieser Freundin, der es ja eh schon so schlecht geht, da werde ich jetzt nicht auch noch Kritik an ihrem Verhalten äußern. Da hebe ich jetzt ihre Stärken hervor und übe positive Kritik. Um sie weiter zu stärken und aus ihrem Tal herauszuholen. Aber bei anderen Freundinnen möchte ich doch gerne den Mut entwickeln, rechtzeitig Kritik zu üben, wenn ich meine, dass sie so womöglich ins eigene Verderben laufen. Also deutlich machen, dass sich ein bestimmtes Verhalten für eine Person nachteilig auswirken könnte.

Bei allem Harmoniebedürfnis und bei aller Verlustangst willst du in Zukunft Kritik an Freunden üben, um später kein schlechtes Gewissen haben zu brauchen, dass du es versäumt hast.

Ja, wenn ich es für wirklich wichtig erachte.

Wie willst du das machen?

Ich werde mir Zeit nehmen für sie, mich mit ihnen hinsetzen, darüber reden. Dabei würde ich sie nicht in der konkreten Situation ansprechen, in der mir ein bestimmtes fragwürdiges Verhalten auffällt, sondern ich würde die Situationen sammeln und mich dann mit der Person verabreden. Vielleicht würde ich sagen, „Hör mal, ich möchte da etwas mit dir besprechen“ und dann darüber reden. Natürlich nie vor anderen Leuten.

Das finde ich sehr mitfühlend. In der Psychologie wird nämlich zwischen Empathie und Mitgefühl unterschieden. Empathie heißt, ich fühle das, was ein anderer Mensch fühlt. Mitgefühl bedeutet, ich kümmere mich um den anderen, ich Sorge für ihn. Genau das tust du, wenn du in dieser Art zukünftig Anteil an dem Leben deiner Freunde nehmen willst. Bei Mitgefühl trifft Herz auf Verstand. Dieses Zusammenspiel ist entscheidend, wenn es um Verbundenheit geht.

Es gibt ein Gedicht des englischen Lyrikers John Donne, in dem es heißt, „Niemand ist eine Insel“. Ich mag diesen Satz, weil er uns auf die Verbundenheit des Einzelnen mit dem Schicksal aller Menschen verweist. Er fällt mir gerade bei dem Wort Verbundenheit ein. Der Satz bedeutet aber noch etwas anderes. Nämlich, wer sich als ein Teil eines Ganzen begreift und daraus ein Gefühl des Aufgehobenseins zieht – was ich eindeutig tue – geht gleichzeitig eine Art moralische Verpflichtung ein: Die anderen dürfen ihm nicht egal sein.

Richtig. Mitgefühl bedeutet echte Anteilnahme. Die bemisst sich aber nicht nach der dafür aufgewendeten Zeit, sondern vielmehr in der Art, wie wir uns gedanklich mit dem Leben der anderen auseinandersetzen und überlegt Hilfe leisten, um Leid zu verhindern oder zu vermindern. Womit wir wieder bei der Eingangsfrage angekommen sind.

Stimmt. Wir haben es hier mit zwei Gesprächsebenen zu tun. Zumindest mit zwei Fragen, auf die du Antworten suchst. Die eine lautete, hätte ich etwas tun können, um die Krise meiner Freundin zu verhindern? Und die hast du dir im Laufe dieses Gesprächs bereits selbst beantwortet. Ja, du hättest früher intervenieren können, indem du Kritik geübt hättest. Unabhängig davon, ob das irgendetwas bewirkt hätte. Und in Zukunft möchtest du den Mut aufbringen, Verhaltensweisen deiner Freunde anzusprechen, von denen du glaubst, dass sie ihnen nicht guttun. Dabei weiß du sogar schon, wie du das angehen willst.



auch eine ganze Woche einfach mal völlig auszublenden. Ja, das sagt mir mein Kopf auch. Aber da gibt es eben noch dieses Gefühl, das mich immer wieder zweifeln lässt. Dieses ABER. Also dein rationaler, dein weiser Teil sagt, natürlich darf ich Spaß haben, ich brauche das auch, um mich aufzuladen, um in der Kraft zu bleiben und weiter helfen zu können. Dennoch gibt es dieses ABER in dir. Aber bei meiner Freundin, der es doch so schlecht geht, da geht das nicht so.

Ja, da komme ich nicht gegen an. Ist dieses Aber ein Gefühl oder ein Gedanke?

Wahrscheinlich ein Gedanke. Was ich bei aller Verstrickung heraushöre, ist dein Wissen, okay, da gibt es einen anderen Teil in mir, der denkt, ich darf keinen Spaß haben. Dieser Teil steht offensichtlich im inneren Konflikt zu einem anderen Teil, der um die Wichtigkeit der Selbstfürsorge weiß. Was wäre denn, wenn das schlechte Gewissen gewinnen würde? Das bedeutet ja, du würdest dich aus deinem schönen Leben zurückziehen, keinen Spaß mehr haben, die Tränen der Freundin mitweinen ...

## „DIE GRUNDLAGE DES WELTFRIEDENS IST DAS MITGEFÜHL.“

Dalai Lama

Ich darf den Gedanken zulassen, aber er sollte ein Gedanke bleiben?

Genau. Der Teil, der so denkt – dein schlechtes Gewissen – gehört zu dir und darf sich melden. Aber du bist mehr als dieser Teil, mehr als dieser Gedanke. Es gibt ja offensichtlich auch andere Stimmen in dir, die auch gehört werden wollen. Und wie ich es höre, ist es dem weisen Teil in dir ganz wunderbar gelungen, abzuwägen, was gut für dich ist. Eine innere Überzeugung, ein Bauchgefühl, das dir sagt, natürlich darf ich Spaß haben, nur so kann ich wirksam dafür sorgen, die nötige Energie für Mitgefühl zu haben. Mitgefühl, um in meinem Beruf weiterhin Menschen zu begleiten und meiner Freundin zur Seite stehen zu können. Wir dürfen Gedanken haben, hinderlich werden sie nur, wenn wir allen von ihnen ungeprüft folgen. Und genau das machst du nicht. Du setzt dich philosophisch mit diesen beiden inneren Stimmen auseinander, prüfst und wägst ab, wie viel ist gut, wo ist es genug?

Ich muss mich also nicht schlecht fühlen, nur weil ich etwas denke. Und ich muss mich abgrenzen, um in der Kraft zu bleiben. Mir kommt es jetzt so vor, dass ich den Gedanken wahrnehmen, ihn dann aber über mich hinweg schweben lassen sollte.

Das hast du schön gesagt. Du willst dich abgrenzen, um in deiner Kraft zu bleiben ... Hinderliche Gedanken dürfen sein, mich aber nicht überfluten.

Ich glaube, dieses Gespräch hat mir echt gut getan, weil ich begriffen habe, dass mir dieser Gedanke kein schlechtes Gewissen machen muss. Er darf da sein, aber ein Gedanke ist nicht die Realität. Ich kann entscheiden, ob ich ihm glauben und folgen will. Und ich entscheide mich dagegen, weil es sich besser anfühlt.

Du trägst also die Antworten auf deine beiden Fragen in dir. Ja aber du hast schon auch die eine oder andere geschickte Frage gestellt, die mich weitergebracht hat.

Das ist zwar alles sehr theoretisch, aber ja, du hast recht. Langsam kommt mehr Klarheit in meinen Kopf. Ich möchte jetzt doch noch mal zu der ersten Frage zurückkommen, die du dir stellst: Darf ich Spaß haben, wenn es meiner Freundin schlechtgeht. Was glaubst du denn, wie die Antwort deiner Freundin lauten würde?

Sie würde natürlich Ja sagen. Und ich weiß es ja eigentlich auch selbst. Ich kann ihr besser helfen, wenn ich durch die emotionale Distanz zu ihrem seelischen Leid Kraft habe, nach Lösungen für ihr Problem zu suchen und diese Lösungen anzugehen. Und wie willst du dir diese Kraft erhalten, wenn du dich an ihre Stelle setzt und ihren Schmerz selbst erleidest, statt dein eigenes Leben zu leben. Und das bedeutet, das Leid auch sehr nahestehender Personen für einen Abend, einen ganzen Tag oder

TEXT ULRIKE FACH-VIERTH FOTOS DEIKE BEHRINGER ILLUSTRATIONEN OTTOKIM

# WARUM STRESS EIN GEGENSPIELER DES EINFÜHLENS IST

Der Bestseller-Autor **Werner Bartens** ist in seinem Buch „Empathie“ tief in die psychologische Forschung eingestiegen und auf den größten Feind unseres Einfühlens gestoßen.

## Es ist alles eine Frage von Konkurrenz

Wissenschaftler der McGill University in Montreal haben in Studien herausgefunden, dass Stress unser Einfühlungsvermögen enorm belastet und unsere Resonanz vermindert, das heißt unsere Fähigkeit, emotional mit anderen mitzuschwingen. In Stresssituationen rebelliert nämlich unser Körper, verliert sich in sinnlosen Überreaktionen, wird nervös. Akuten Problemen begegnet der menschliche Organismus zwar meist angemessen. Ist die Lage jedoch chronisch schwierig, gerät unser Körper komplett aus dem Gleichgewicht. Die Stressreaktion ist dann auf Dauerbetrieb geschaltet und schwächt Organe und Immunabwehr, statt sie zu stärken. Die hormonelle Stressachse vom Gehirn über die Hirnanhangdrüse bis hin zu den Nebennieren sowie die emotionalen Zentren im Gehirn sind dann maximal aktiviert und feuern Alarmmoleküle in Richtung Herz, Lunge, Bauch und Nieren ab. Alles ist auf Kampf oder Flucht eingestellt, dabei ist gerade gar kein Feind zu sehen. Der Feind ist in uns. Besonders unangenehm an dieser körperlichen Unruhe ist, dass sie sich immer weiter verstärkt, weil erhöhte Konzentration und Wachsamkeit zusammen mit starker Anspannung dazu führen, dass mögliche Gefahren und Bedrohungen noch bedrohlicher wahrgenommen werden, als sie sind. In dieser Situation ist man „im Tunnel“ – für den Blick auf andere sind dann keinerlei Ressourcen mehr frei.

## Von der Kraft sozialer Netzwerke

Gerade in Krisen sind die sozialen Bindungssysteme äußerst wichtig – Familie, Freunde, Nähe. Nähe kann sich auf vielerlei Weise zeigen. Wer sich täglich um seinen Hund oder die Katze kümmert, das Tier füttert und sich für es verantwortlich fühlt, genießt allein dadurch bereits einen gewissen Schutz vor Stresserkrankungen. Sich kümmern ist gesund! Verantwortung übernehmen auch. Und noch etwas hilft uns aus der Stressspirale heraus: Selbstmitgefühl. „Eigenliebe ist das Instrument der Selbsterhaltung“, schrieb Voltaire. Und die psychologische Forschung gibt dem Philosophen heute recht: Als Freiwillige einer psychologischen Studie darin geschult wurden, mitfühlend mit sich selbst umzugehen, verminderte sich dadurch bei ihnen der Spiegel des Stresshormons Cortisol.

## INFO

### LITERATUR

Melanie Mühl: „**Mitfühlen: Über eine wichtige Fähigkeit in unruhigen Zeiten**“, gebundene Ausgabe, 184 Seiten, Carl Hanser Verlag, 17,00 Euro, Werner Bartens: „**Empathie. Weshalb einfühlsame Menschen gesund und glücklich sind**“, gebundene Ausgabe, 320 Seiten, Knauer Verlag, 19,99 Euro, Erik van den Brink: „**Mitfühlend leben – Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken**“, gebundene Ausgabe, 256 Seiten, Kösel Verlag, 19,99 Euro,

### STUDIEN

Am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Wien haben Judith Reiss und Dorothea König eine Studie zum Thema „Gefühle, Mitgefühl und Befinden“ durchgeführt. In dieser Studie wurde untersucht, wie Menschen mit schwierigen Situationen und Gefühlen umgehen und wie es ihnen dabei geht, wenn sie andere Menschen beobachten, die solche Situationen erleben. Die Untersuchungen ergaben, dass interpersonelle Aspekte wie Mitgefühl, Verantwortungs- und Schuldgefühle gegenüber anderen von großer Bedeutung für ein ausgeglichenes psychische Befinden ist.

### EXPERTIN

**Jana Hassepaß** ist psychotherapeutische Heilpraktikerin. In ihrer Praxis MitGefühl in Heide nutzt sie die Methoden der Gesprächstherapie (nach Carl R. Rogers), der Körpertherapie und der Systemischen Therapie. Ihr Herz schlägt für die humanistische Psychotherapie. Diese geht davon aus, dass die zur Befreiung von seelischem Leid nötigen Ressourcen in uns selbst liegen. Ihre Aufmerksamkeit gilt deshalb dem ganzen Menschen und nicht nur einem bestimmten Problem. [www.mitgefuehl-heide.de](http://www.mitgefuehl-heide.de)