



# ***Pfad des Mitgefühls***

von Erika Luzia Lüthi

*Der Pfad des Mitgefühls ist im Süden der Insel des Fühlens. Sie können ihn bequem in der Nähe des Strandes begehen. Es gibt immer wieder Bänke, Baumstämme, Baumstrunke oder Steine, wo Sie sich hinsetzen können zum Nachdenken, in sich und in die Stille zu gehen, nachzuspüren oder einfach den Blick in die wunderbare Landschaft und auf das Meer schweifen zu lassen. Auf dem Pfad des Mitgefühls finden Sie in kleineren oder grösseren Abständen Aussagen zu verschiedenen Aspekten des Themas Mitgefühl.*

Der Pfad des Mitgefühls beginnt etwa in der Mitte der Ostküste der Insel des Fühlens und führt Sie direkt zum Ort des Herzens. Beim Gehen von Tafel zu Tafel können Sie sich die

Worte verinnerlichen, gehen Sie mit ihnen schnell, langsam, nach innen, hin und her, bleiben Sie stehen und lassen Ihren Blick in die Landschaft gleiten – so wie es für Sie passt. Es kann auch Tafeln geben, die Sie nicht ansprechen, andere, die Sie innehalten lassen. Vielleicht gibt es Zitate auf den Tafeln, die Sie nicht ganz verstehen. Das macht nichts, bewegen Sie die Worte einfach in Ihrem Herzen oder lassen Sie sie einfach los.

### *Hinweis*

Nehmen Sie einen Notizblock und Schreibzeug mit auf den Pfad des Mitgefühls. Vielleicht gibt es Zitate, die Sie aufschreiben und in den Alltag mitnehmen möchten.

Suchen Sie sich am Anfang des Pfades einen Stein, eine Blume, eine Pflanze, ein Stück Holz, eine Muschel als Wegbegleiter auf dem Pfad des Mitgefühls.

### *Emotionale Ansteckung, Empathie und Mitgefühl*

---

*«Wir sind auf Empathie ausgelegte Wesen. Uns ist nicht das Streben nach Macht und Besitz angeboren, sondern das nach Gemeinschaft und Partnerschaft.»* Jeremy Rifkin

Auf dem Weg zum Öffnen des Herzens – für sich, andere und die Welt – ist das Mitgefühl ein zentraler Bestandteil. In der Kultur Tibets ist das Mitgefühl das höchste spirituelle Ideal und der höchste Ausdruck der Mitmenschlichkeit.

Die soziale Neurowissenschaftlerin Tanja Singer sagt in ihrem eBook «Mitgefühl in Alltag und Forschung», dass der Mensch nicht nur seine eigenen Bedürfnisse kennt, sondern dass jeder Mensch die Bedürfnisse und Gefühle anderer in Körper und Gehirn mitrepräsentiert. Emotionen laufen ebenso im Gehirn ab, wie zum Beispiel Sprache, Denken und Wahrnehmen und sind folglich auch erforschbar. Jeder Mensch hat ein Caring – System, das überlebenswichtig ist, evolutionäre Ursachen hat und aktivierbar ist.

Tanja Singer unterscheidet zwischen Emotionale Ansteckung, Empathie und Mitgefühl. Die Emotionale Ansteckung ist die Spiegelung des andern. Wir übernehmen einfach, wir lassen uns anstecken, oft, ohne dass uns dies bewusst ist. Das Wort «Empathie» kommt aus dem Griechischen und ist zusammengesetzt aus den beiden Begriffen «hinein» und «Gefühl». Es steht für ein Eindringen, als begeben man sich in den Schmerz oder in die Freude des andern hinein. Es ist, als ob wir ein fremdes Land betreten würden. Wir gehen in Resonanz. Wir schwingen mit, indem wir beim andern nach innen gehen und in uns, uns vom andern berühren lassen. Wir übernehmen die Emotionen nicht, wir spüren sie in uns und schwingen mit dem andern mit. Wir sind uns bewusst, dass der andere Mensch der Leidende oder der Freuende ist, nicht wir selbst. Wir wenden uns dem Schmerz vom anderen mit empathischer Aufmerksamkeit zu. Wir übernehmen das Handeln oder das Suchen von Lösungen nicht, wir sind einfach empathisch. Wenn Leiden nach Hilfe ruft, setzt das Mitgefühl ein: es ist Fürsorge und Wärme, soziale Motivation und Unterstützung. In der Alltagssprache werden Empathie und Mitgefühl meistens als Synonyme verwendet.

Bei Begegnungen mit Menschen, können wir in Resonanz gehen oder uns bewusst entscheiden, nicht darauf einzugehen oder darauf zu antworten. Mitgefühl ist eine mögliche Form von Antwort.

## **«Mitgefühl ist die Energie, die uns am Leben hält.» Dalai Lama**

---

Hirnforscher und spirituelle Lehrer sind sich einig:

*Als Menschen haben wir von Natur aus Mitgefühl in uns. Es ist etwas Lebensnotwendiges und wir können es entwickeln und fördern.*

*Und das Wesentliche in uns ist die Bereitschaft, zu Kooperation und Mitgefühl. Mitgefühl ist ein Gefühl der Verbundenheit.*

## **Emotionale Intelligenz**

---

Die Empathie, das Einfühlungsvermögen verbindet die Innenwelt und Aussenwelt rhythmisch wie das Ein- und Ausatmen. Die Fähigkeit, eigene Gefühle und diejenigen der anderen wahrzunehmen, einzuordnen, andere Menschen zu verstehen und mit ihnen in Beziehung zu treten wird als ein Öffnen des Fühlens oder als Teil der emotionalen Intelligenz betrachtet.

Nach Daniel Golemann ist «die Emotionale Intelligenz die Fähigkeit, die eigenen Gefühle gut zu kennen, die Fähigkeit, sich zu motivieren, sowie die Kompetenz, in Beziehungen mit den eigenen Gefühlen und jenen der Mitmenschen adäquat umgehen zu können.» Für ihn sind innere Körperwahrnehmung und das eigene Empfinden Voraussetzungen für Empathie. Unsere Fähigkeit von Empathie und Mitgefühl bestimmen unsere Beziehungen. Gute zwischenmenschliche Beziehungen werden im Gehirn abgespeichert und beeinflussen die körperliche Gesundheit. Belastende menschliche Beziehungen hingegen schütten Stresshormone aus, schwächen die Abwehrkräfte und können zu Folgen auf der biologischen Ebene führen. (nach Daniel Goleman)

Emotionale Kompetenzen sind nicht angeboren. Es sind Fähigkeiten, die man sich bewusst aneignen kann. Mitgefühl möchte das Wohl des anderen vergrössern und dies kann geübt werden. Menschen können lernen, ihr Herz zu öffnen, Dankbarkeit, Liebesfähigkeit und soziale Motivation können in uns erkannt und geübt werden. Zusammen mit Mitgefühl sind sie das Zeichen innerer Schönheit. Den eigenen Nutzen zu optimieren ist für den Menschen nicht alles. Das Gewicht von Egoismus zu mehr Altruismus kann verschoben werden. Wir Menschen brauchen eine gesunde Balance zwischen Leistung, Macht, Konsumieren und sich kümmern, an andere denken und mitfühlen.

Im Konzept des geöffneten Herzens und des Mitgefühls gibt es eine Reihe von Fähigkeiten, die man erlernen, trainieren, verfeinern und damit sich selbst zu einem Mittel des Wandels machen kann.

## **Mitleiden und Sorgen haben nichts mit Mitgefühl zu tun**

---

Mitleiden hat mit Leiden zu tun – Mitgefühl mit Fühlen. Beim Mitleid verbindet sich eine Person emotional mit einer anderen und ihrem Leiden. Sie leidet mit jemandem, den sie sieht und der ihr hilflos und unglücklich erscheint. Mitleiden ist im Grunde genommen eine gefühlsmässige Bewertung einer Situation eines anderen Menschen. Mit Mitleiden stellen wir uns – unbewusst – über die andere Person. Mit unserer Sorge trauen wir es ihr nicht zu, ihre schwierige Situation zu meistern. Dies kann aus Angst selbst in diese

Situation zu geraten oder aus Zuneigung geschehen oder aus dem Gefühl froh zu sein, nicht selbst in dieser Lage zu sein.

Wenn die betreffende Person unser Mitleid spürt, kann sie sich durch unsere Anteilnahme bedauernswert fühlen und ihre Situation als tragisch empfinden. Oft belastet sie sich zudem zusätzlich mit dem Gedanken, dass es uns nur ihretwegen schlecht geht.

*«Zum Mitgefühl gehört Respekt, in dem die Würde des anderen als eines Mitmenschen gewahrt bleibt. Anteilnahme, die aus echtem Mitgefühl stammt, beruht auf dem Wissen darum, dass die andere Person sich nicht anders als ich selbst Freiheit vom Leiden wünscht.»* Thupten Jinpa

Mitgefühl schafft eine Verbindung auf gleicher Ebene. Wir fühlen uns in die Situation der anderen Person hinein, wir können ihr Leiden nachvollziehen und setzen uns nicht an ihre Stelle. Wir leiden ihren Schmerz nicht. Wir fühlen uns nicht hilflos und sind unfähig, etwas zu tun, weil wir uns zu sehr mit der Person und ihrem Schmerz verbinden. Wir selbst werden nicht unglücklich. Wir nehmen Anteil, ohne uns mit dieser Person zu identifizieren. Im Mitleiden geht Energie verloren, im Mitgefühl ist Kraft für sinnvolle Ideen und Impulse. Mitgefühl vermindert das Leid, weil wir da sind und die andere Person ernst nehmen. Empathie und Intention des Wohlwollens führen zu einem aktiven Trösten.

### *Hinweis*

Der Pfad des Mitgefühls leitet Sie durch verschiedene Aspekte der Empathie und des Mitgefühls und zeigt Ihnen Möglichkeiten des Zugangs zum Mitfühlen. Bleiben Sie da stehen, wo Sie eine Aussage anspricht, nehmen Sie sie mit auf den Weg zur nächsten Tafel oder auf den Weg zum Strand, setzen Sie sich auf einen Stein, schreiben, malen sie dazu, oder stellen Sie etwas mit den Materialien, die Ihnen zur Verfügung stehen, dar – einfach das, worauf Sie Lust haben. Oder gehen Sie lesend die Tafeln durch, wählen Sie eine aus und gehen mit ihr spazieren auf Ihrem persönlichen Pfad des Mitgefühls.

Nutzen Sie die Bänken, Steine und Holzstrunke, von denen es auf dem Pfad des Mitgefühls viele hat und halten Sie inne und rufen Sie sich die Aussagen auf den Tafeln nochmals in Erinnerung.

*«Je eher es uns gelingt, uns mit den Gegebenheiten abzufinden und aus unseren Reaktionsmustern herauszutreten, desto eher können wir damit beginnen, ein Leben des Mitgefühls mit uns selbst und anderen zu führen.»* (Thupten Jinpa)

*Empathie ist ein sich Einfühlen in den andern, sich vom anderen berühren zu lassen, ohne so in Resonanz zu gehen, dass Sie selbst leiden.*

*Sich selbst im Innern von den eigenen Gefühlen abzukapseln, führt zu Verlust der Empathiefähigkeit.*

*Zynismus, d.h. alle Formen von emotionalen Handlungen, mit denen Menschen zu anderen oder gegenüber einer Situation auf Distanz gehen – als Schutz vor der eigenen Verletzbarkeit – kann Menschen daran hindern, mit den andern in konstruktivem Kontakt zu sein.*

*Die grosse Kunst ist es, Gefühle zuzulassen und dennoch Grenzen zu setzen.*

*Mitgefühl ist ein Umwenden des Selbstmitgefühls zu Mitgefühl. Sie spüren Wärme und Fürsorge zum andern. Sie gehen mit dieser Schwingung in Kontakt in sich selbst und zum andern.*

*«Mitgefühl kann eine tiefe Erkenntnis des eigenen Leids und des Leids Anderer sein, verbunden mit dem Wunsch und Bestreben, es zu lindern.» (Paul Gilbert)*

## Aktiv und Kreativ

---

Welche Aussagen haben Sie berührt, irritiert oder können Sie aus tiefstem Herzen bejahen?

Was ist Mitgefühl für Sie? Schreiben, malen, zeichnen, gestalten Sie es.

Woran erkennen Sie, wenn Sie mitfühlen bei sich und bei anderen?

Bei wem und in welchen Situationen fällt es Ihnen leicht oder schwer mitzufühlen oder sich abzugrenzen?

Wenn Sie spüren, dass Menschen nicht in Kontakt gehen mit Ihnen, wie reagieren Sie darauf?

Kennen Sie die Kunst des Umwandels des Stresses in positive Fürsorge? Fallen Ihnen Beispiele dazu ein?

Verlust von Empathiefähigkeit: kennen Sie das bei sich oder anderen?

Angenommen Sie fallen in Zynismus, welche Mechanismen kennen Sie, um wieder in konstruktiven Kontakt zu kommen?

Sie erhalten Empathie. Wie geht es Ihnen dabei? Wie reagieren Sie darauf?

Der Pfad des Mitgefühls geht weiter mit folgenden Aussagen und Tafeln:

### Tafeln

*Eine Basis von Mitgefühl, offen und empathisch sich selbst und anderen Menschen zu begegnen, führt zu gelingenden Beziehungen und lässt uns auch dem Leben neu begegnen. Momente von gelingender Beziehung erleben wir im Alltag. Und nehmen sie oft nicht als solche wahr.*

*Mitgefühl gestaltet Begegnungen liebevoll.*

*Empathie ist ein Fühlen mit dem Herzen der Menschlichkeit.*

*«Das Herz gleicht einem Garten. Es kann Mitgefühl oder Angst, Groll oder Liebe wachsen lassen. Was für Keimlinge willst du darin anpflanzen?» Jack Kornfield*

*Mitgefühl und ein liebevoller Umgang mit sich selbst sind die tragende Basis, von der aus wir den Kreis unserer Anteilnahme erweitern, so dass sie die gesamte Menschheit umfasst.*

*Empathie hat eine transformale Kraft.*

*Eine bewusste Aufmerksamkeit auf Mitgefühl lässt es wachsen.*

*Auch der Planet Erde braucht unser Mitgefühl.*

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Gelingende Beziehungen**

Erinnern Sie sich an gelingende Beziehungen. Erzählen Sie sich die Situationen und kristallisieren Sie die Merkmale heraus, die für Sie Beziehungen gelingend machen.

Welche liebevollen Begegnungen hatten Sie in den letzten drei Tagen?

Haben Sie das auch schon mal erlebt, dass sich eine spannungsreiche Situation dank Ihrer Empathie, Ihres Mitgefühls aufgelöst oder beruhigt hat? Was genau haben Sie dabei getan?

Gibt es Beziehungen, in denen Sie sich mehr Mitgefühl und Empathie wünschen – sei es von Ihnen selbst oder vom anderen? Was haben Sie schon alles ausprobiert, um das zu ändern? Was könnten Sie Neues in sich selbst oder nach aussen tun?

### **Herz der Menschlichkeit**

Malen Sie das Herz der Menschlichkeit. Welche Farbe, Form, Muster, Worte und Keimlinge, die Sie darin anpflanzen, lassen Sie dabei intuitiv entstehen?

### **Herzübungen**

Setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie tief ein und aus. Atmen Sie über den Scheitel Mitgefühl in Ihr Herz. Füllen Sie Ihr Herz damit. Dehnen Sie das Mitgefühl aus bis über Ihren Körper hinaus. Lassen Sie es so gross werden, wie das für Sie möglich ist. Beobachten Sie wie es sich auflöst in die Welt hinein. Kehren Sie wieder zu Ihrem Herz und tiefen Atmen zurück. Atmen Sie für sich selbst Mitgefühl ein.

Setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie tief ein und aus. Atmen Sie über den Scheitel Mitgefühl in Ihr Herz. Füllen Sie Ihr Herz damit. Senden Sie in Form eines Lichtstrahls Mitgefühl zum Beispiel an Familienmitglieder, Freunde und Freundinnen, Mitarbeitende, Menschen, die Ihnen begegnet sind oder von denen Sie wissen, dass es ihnen nicht gut geht, an den Planeten Erde. Wählen Sie aus, was für Sie stimmig ist. Kehren Sie wieder zu Ihrem Herzen zurück, atmen Sie für sich Mitgefühl ein und bedanken Sie sich beim Universum für die Lichtstrahle des Mitgefühls, die Sie weitergeben durften.

Setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie tief ein und aus. Erinnern Sie sich an Situationen, wo Sie von jemand anderem Mitgefühl empfangen haben. Nehmen Sie mit dem Einatmen das Mitgefühl, das Ihnen entgegengebracht wurde, nochmals in sich auf. Mit dem Ausatmen erwidern Sie der empathischen Zuwendung mit Dankbarkeit. Sie atmen das Ihnen entgegengebrachte Mitgefühl ein und Dankbarkeit dafür aus.

Setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie tief ein und aus. Stellen Sie sich das Mitgefühl als innere Kraftquelle vor. Dies kann zum Beispiel ein Ort, eine Blume, ein schönes Bild oder eine Gestalt, die Mitgefühl ausstrahlt, sein. Verbinden Sie sich mit dieser Kraftquelle jetzt und hier in diesem Raum und auch immer wieder während des Tages oder beim Einschlafen oder Aufwachen, sei es auf dem Weg zur Arbeit, beim Eintreten in die Wohnung, in einem Gespräch, beim Duschen etc.

*Menschen, die in gutem Kontakt zu anderen sind, können sich sowohl zurücknehmen als auch in Kontakt bleiben. Es ist ihnen bewusst, dass sie selbst beides bestimmen. So übernehmen sie die Verantwortung für ihre Interaktionen mit anderen Menschen.*

*«Ich glaube daran, dass das grösste Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das grösste Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.» Virginia Satir*

### **Aktiv und Kreativ**

---

Wie selbst bestimmend und selbst verantwortlich sind Sie in Ihren Interaktionen mit anderen Menschen?

Wie machen Sie das mit dem grössten Geschenk? Kennen Sie es und wie oft verteilen Sie es? Wer ist der Empfänger, die Empfängerin? An wen fällt es Ihnen schwer, das grösste Geschenk zu geben?

#### **Hinweis**

Nehmen Sie Ihren Wegbegleiter mit, legen Sie ihn zu Hause an einen Ort, wo er Sie immer wieder daran erinnert, was Sie auf dem Pfad des Mitgefühls für sich gelernt haben und was Sie gerne vermehrt in Ihren Alltag tragen möchten.

## **Literatur**

---

Dalai Lama; Stril-Rever, Sofia: Seid Rebellen des Friedens, Der neue Appel des Dalai Lama an die Welt, Benevento Verlag, 2018

Dehner Rau, Cornelia, Dr, med.; Reddemann, Luise, Prof. Dr.: Gefühle besser verstehen, Goldmann Verlag, 2019

Golemann, Daniel: Emotionale Intelligenz, Deutscher Taschenbuchverlag, München, 1998

Gruen, Arno: Dem Leben entfremdet: Warum wir wieder lernen müssen zu empfinden, dtv Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG, München, 3. Auflage 2015

Jamison, Leslie: Die Empathie-Tests. Über Einfühlung und das Leiden anderer, Hanser Berlin Verlag, 2015

Knopf, Wolfgang, Walther, Ingrid (Hg.): Beratung mit Hirn, Neurowissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis von Supervision und Coaching, Facultas Verlag, 2010

Satir, Virginia: Kommunikation Selbstwert, Kongruenz, Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis, Junfermann Verlag, 1990

Singer, Tanja; Bolz, Matthias (Hrsg.): eBook, Mitgefühl in Alltag und Forschung, 2013

Thupten, Jinpa: Mitgefühl, Offen & empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen, O.W: Barth Verlag, München, 2015

## **Link**

[www.empathieakademie.de](http://www.empathieakademie.de)