

# Die Kraft des Mitgeföhls

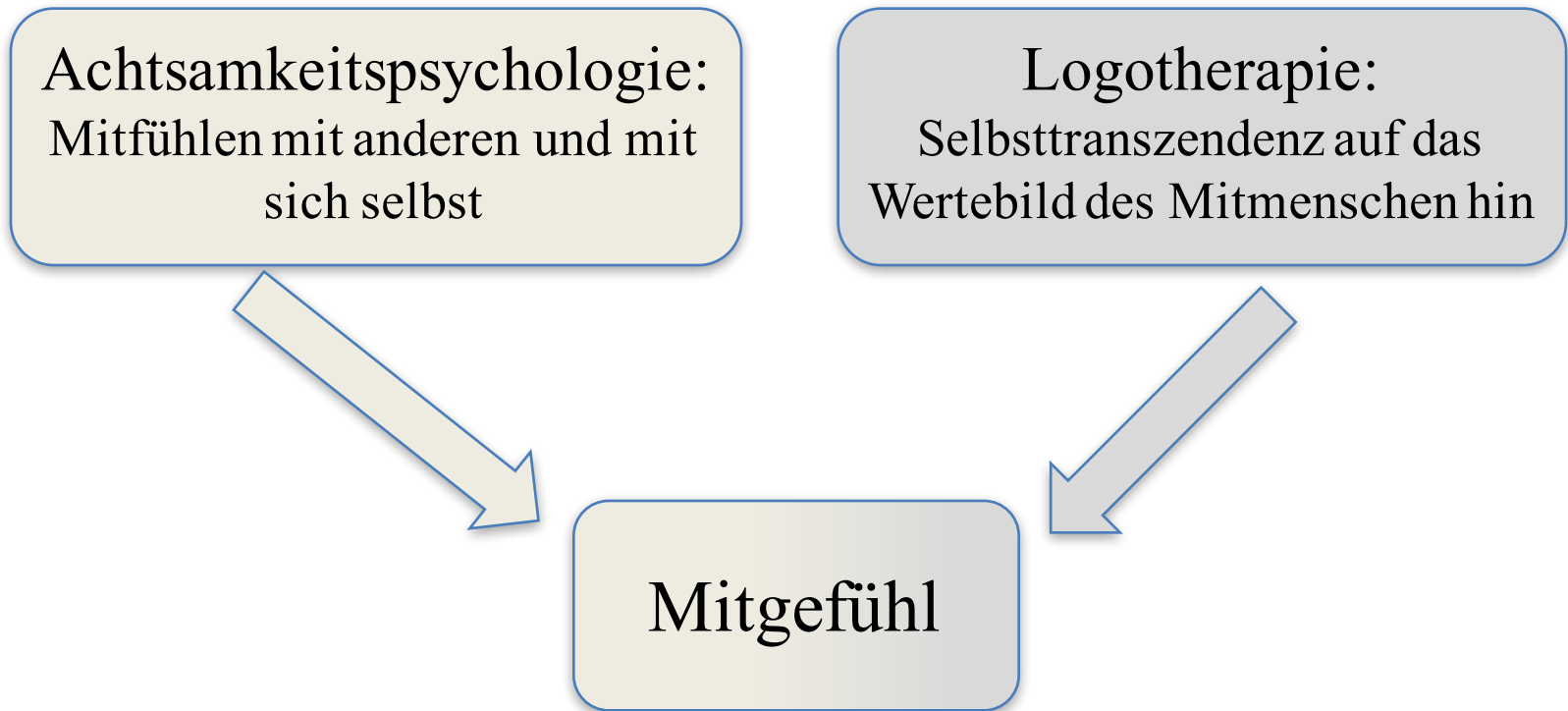
Christoph Riedel

Reutlingen, Fachtag am 31.03.2017

## **Gedankengang:**

- (1) Was ist Mitgeföhls?**
- (2) Wie unterscheiden sich Mitgeföhls und Mitleid?**
- (3) Worin besteht die Kraft des Mitgeföhls?**
- (4) Wie wirkt Mitgeföhls für den Begleiteten und den Begleitenden?**

## Wir betrachten Mitgeföhls aus zwei Perspektiven:



## **(1) Was ist Mitgefühl?**

Sie sind zu einem Sterbenden gerufen worden.

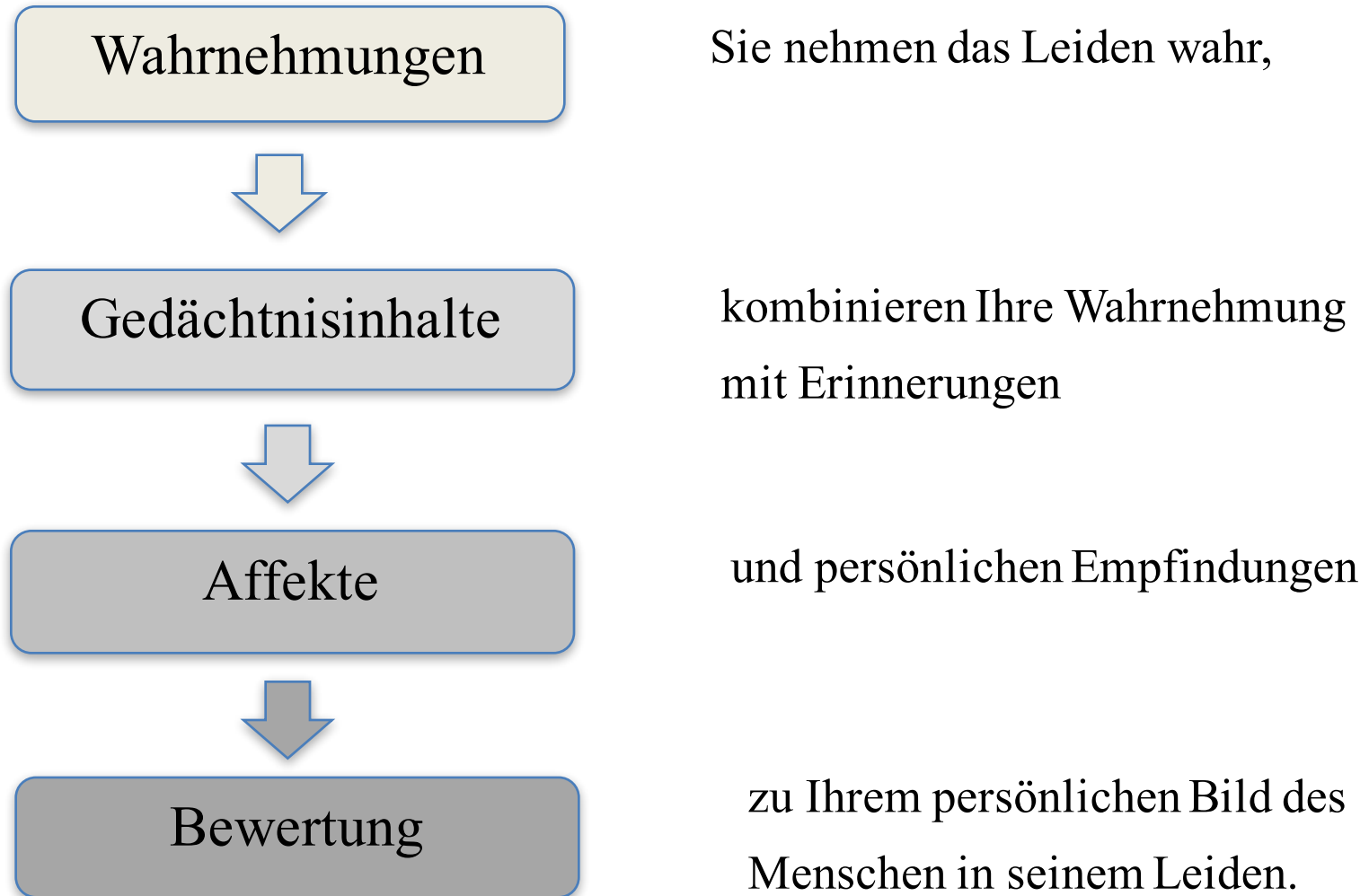
Sie betreten das Haus, das Zimmer des Menschen.

Sie nehmen wahr,

- wie er sitzt oder liegt,
- wohin er blickt, auf Sie als seinen Besucher, zu anderen Menschen, in eine Ecke des Raumes,
- wie er spricht, gedämpft oder aufgereggt, langsam oder rasch,
- wie er blickt, klar oder eingetrübt, focussierend oder verwaschen
- wie er atmet, hektisch oder flach, stoßweise oder fließend.

## Die Kraft des Mitgefühls

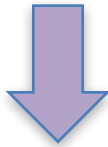
### Von der Wahrnehmung zum Fühlen



## Von der Wahrnehmung zum Fühlen

Bewertung

Die Bewertung regt einen „Gefühlston“ (R. Hanson) an.



Gefühlston

Der Gefühlston bildet sich im Hirn in der Amygdala (Mandelkern), dem Areal des Mittelhirns, in dem Stress moderiert wird:

Motivation

Ignorieren

Bedrohung

Wie empfinden Sie das Leid des Menschen?  
Als angenehm, neutral oder unangenehm?

(Hanson & Mendius, 2012, S. 50 f.)

Die Kraft des Mitgefühls

## Vom Fühlen zum Mitfühlen

Je nachdem, wie Sie das Leiden des Menschen oder ihn selbst empfinden, reagieren Sie:

Motivation

Sie wenden sich dem Menschen zu.

Ignorieren

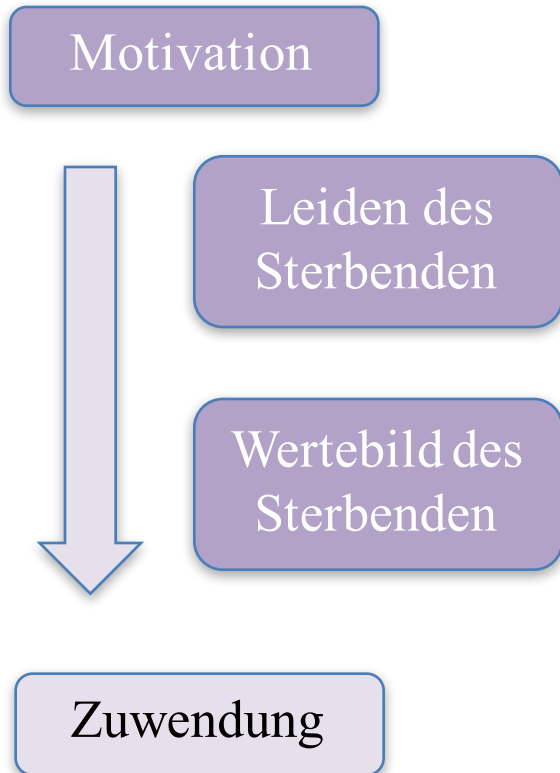
Sie bleiben bei dem, was Sie gerade tun.

Bedrohung

Sie wenden sich ab oder gehen zum Angriff über.

## Die Kraft des Mitgeföhls

### Mitfühlen



Die Würde des Leidenden regt meine Bereitschaft, auf ihn einzugehen, an.

Leiden drückt sich im ganzen Menschen aus.

Leiden ist die Art und Weise, wie ein Mensch zu seinem Leid Stellung nimmt.

**Mitfühlen ist eine menschliche Reaktion auf das Leiden eines Menschen.**



## Die Kraft des Mitgefühls

### Was ist Mitgefühl?

Mitgefühl:

- **Wahrnehmung und Erkenntnis** von Leiden
- **Freundliche Gefühle** für leidende Menschen
- **Verbundenheit als Gespür für die Würde des Menschen** samt seiner Stärken und Schwächen
- Fähigkeit zur **Selbsttranszendierung auf das Wertebild** des Leidenden
- **Wille**, das Leiden zu reduzieren

(Siehe: Neff, K. (2012), S. 22 f.

Riedel, Deckart & Noyon, 2008, S. 96 ff.)

## (2) Wie unterscheiden sich Mitgeföhll und Mitleid?

Mitgeföhll ist durch **kognitive** und **psychische** Merkmale beschreibbar:



(Gilbert, 2013, S. 141)

## (2) Wie unterscheiden sich Mitgefühl und Mitleid?

Mitgefühl wirkt sich **kognitiv** und **affektiv** aus:

Bewusstheit

**Erkennen:** Zuwendung ist notwendig.

Motivation

**Entscheidung:** Ich will mich dem Leidenden zuwenden.

Verständnis

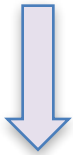
**Empathie:** Meine Zuwendung greift das Bedürfnis des Leidenden.

Rückmeldung

**Zufriedenheit:** Meine Zuwendung und die Wirkung beim Leidenden passen zusammen.

## (2) Wie unterscheiden sich Mitgeföhls und Mitleid?

Mitgeföhls ist „nährende Zuwendung“ zum anderen Menschen.



(Gilbert, 2013, S. 140 ff.)

**Ziel** der mitföhlsenden Zuwendung ist es, dem Leidenden zu helfen,

- das **Leid mit persönlichen Werten** zu verbinden
- das **Leiden als eine Aufgabe im Leben** zu verstehen
- das **Leben so gestalten**, dass das **Leiden erträglicher** wird.

(Riedel, 2017, S. 126 f.)

## (2) Wie unterscheiden sich Mitgefühl und Mitleid?

**Leid** und **Leiden** unterscheiden sich von einander:

- **Leid:** Tatsache eines lebensverändernden, belastenden Ereignisses, das den Menschen trifft.
- **Leiden:** individuelle Weise, mit der Tatsache des Leides im Leben umzugehen.

**Auswirkung:**

- Das **Leiden überschwemmt** den Menschen.
- Die Beschäftigung mit dem **Leiden verdrängt das Leid** als Tatsache des Lebens.
- Das **Leiden wird allmählich zum Leben.**

(Riedel, 2017, S. 129)

## (2) Wie unterscheiden sich Mitgeföhls und Mitleid?



Der Leidende oder Sterbende **identifiziert** sein Leben mit seinem Leiden.

Er bringt sich damit um sein **ganzes Leben**, das sich in seiner **Biographie** ausdrückt.

**Leben des Sterbenden  
ist neben vielem Gelebten  
und zu Lebenden ... auch:**

Leiden des  
Sterbenden

Die Kraft des Mitgeföhls

## **(2) Wie unterscheiden sich Mitgeföhls und Mitleid?**

Mit-Leid ist die **gemeinsame Identifikation** des Helfenden **und** des Leidenden

**mit dem Leiden**, mit der Gleichung:  $\text{Leben} = \text{Leiden}$ . (Neff, 2012, S. 124 ff.)s

### **Folge:**

Der Helfende schultert das Leiden des Betroffenen mit.

Er **leidet** mit. Er beschäftigt sich vor allem mit der Weise des Leidens.

### **Wirkung:**

Der Helfende **verliert den Freiraum** für eine wirksame Begleitung.

## (2) Wie unterscheiden sich Mitgefühl und Mitleid?

Unterschied zwischen **Mit-Leid** und **Mit-Gefühl**:

### **Mitleid**

**Dein Leiden = Mein Leiden**

**Es fehlen ...  
der Blick auf das Leben  
der Blick auf das Leid**

**Es bleibt ...  
Leiden = Leben  
als geteilte Hilflosigkeit**

### **Mitgefühl**

**Leiden =  
Leben mit dem Leid**

**Es kommt hinzu ...  
der gemeinsame Blick  
auf das Leben**

**Es bleibt ...  
Leben als Ressource  
für die Hilfe im Leid**



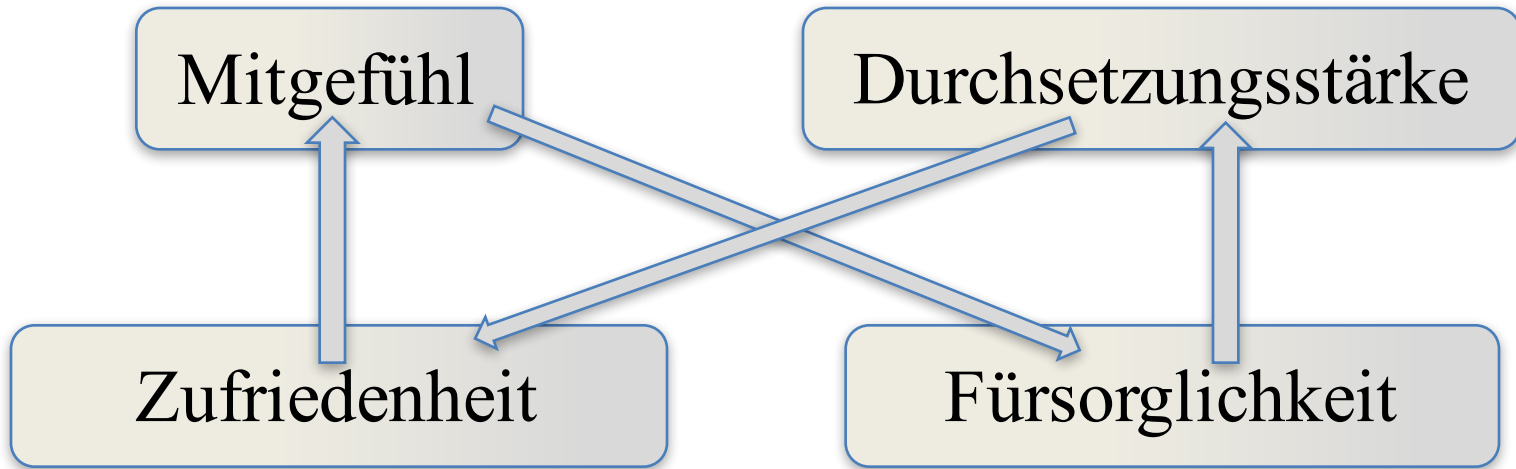
Die Kraft des Mitgeföhls

### **(3) Worin besteht die Kraft des Mitgeföhls?**

**„Mitgeföh! hat nichts mit Schwäche zu tun.“**

(Sharon Salzberg, 1995)

### (3) Worin besteht die Kraft des Mitgeföhls?



Die Stärke des Mitgeföhls besteht

- in der freundlichen Wahrnehmung,
- in der wirksamen Fürsorge,
- in der zufriedenen Umsorge.

(Hanson & Mendius, 2012, S. 169 ff.)

### (3) **Worin besteht die Kraft des Mitgeföhls?**

Mitgeföhls führt den Menschen über sich hinaus:

- Erspüren des Wertes, den das **Leben des Leidenden für ihn** haben kann
- Erspüren des Wertes, der den **Kontakt zwischen dem Helfenden und dem Leidenden** fördert
- Erspüren des Wertes, mit dem sich der **Leidende zur Akzeptanz seines Leides und des nahenden Todes** verbinden kann.

### **(3) Worin besteht die Kraft des Mitgefühls?**

Viktor Frankl (1905-1997) bezeichnet das als Selbsttranszendenz.

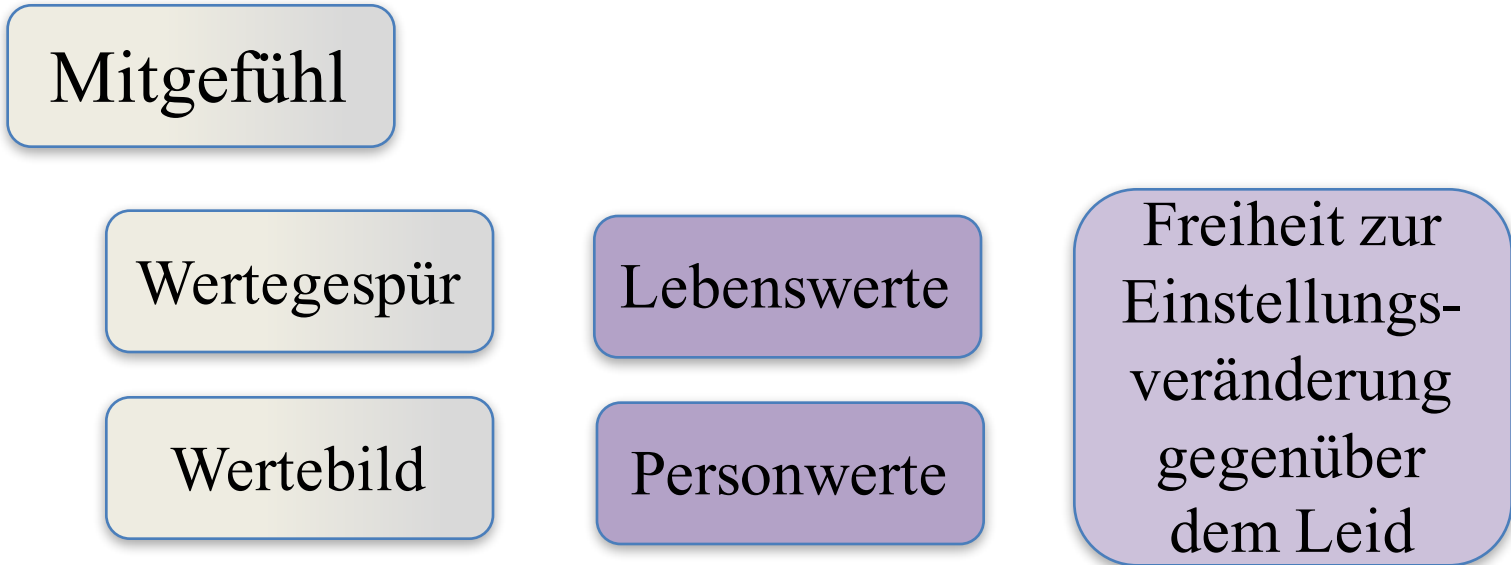
Er beschreibt sie im sog. „Bumerang-Gleichnis“:

Ein Bumerang kommt dann zum Jäger, der ihn geschleudert hat, zurück, wenn er die Beute verfehlte. (Frankl, 1994, S. 38)

Selbsttranszendenz ist die Haltung, in der der Einzelne über sich hinaus auf Werte, Mitmenschen, Aufgaben blickt, die er verwirklichen soll.

**Selbsttranszendenz ist die personale Grundlage von Mitgefühl.**

### (3) Worin besteht die Kraft des Mitgeföhls?



Die Kraft des Mitgeföhls gründet in der **Motivation und Befähigung zur Einstellungsveränderung**.

Veränderte der Begleitete seine Einstellung zu seinem „letzten Leben“, hat also der „Bumerang getroffen“, dann ist der Helfende dadurch bereichert.

#### **(4) Wie wirkt Mitgeföhlfür den Begleiteten und den Begleitenden?**

Mitgeföhloptimiert die Kommunikation:

- Sie bleiben bei den Tatsachen: Leid, Leiden.
- Sie drücken Ihre Wahrheit aus, statt zu erwarten, dass der andere sich ändert: Verzicht auf Vergleiche und Urteile
- Sie kennen die Grenze Ihrer Verantwortung: Respekt vor der Freiheit des Leidenden
- Sie bleiben in Verbundenheit: Leben als Ort des Leidens

#### **(4) Wie wirkt Mitgeföhlfür den Begleiteten und den Begleitenden?**

Mitgeföhlfördert das Selbstmitgeföhlf:

- Beide, der Leidende und der Begleitende, gehen freundlich mit sich und der Lage um.
- Beide, der Leidende und der Begleitende, entwickeln Respekt vor der Freiheit des jeweilig anderen.
- Beide, der Leidende und der Begleitende, verwirklichen die Verbundenheit im Übernehmen der jeweils persönlichen Verantwortung.

## Übung in achtsamem Gehen:

Im Miteinander Gehen können wir die persönlich Fähigkeit zu Mitgeföhlerleben.

- **Bewusst** gehen: den Boden unter den Fußsohlen spüren
- **Aufmerksam** gehen: das langsame Schreiten wahrnehmen
- **Atmend** gehen: ein Atemzug und zwei Schritte
- **Achtsam** gehen: offene Augen für alles ohne Anhaftung am Einzelnen

(Nach: Pfeifer-Schaupp, 2010, S. 166 f.)

„Wir gehen für uns selbst,  
wir gehen für alle,  
stets Hand in Hand.“

(Thich Nhat Hanh)



## Übung in achtsamem Gehen:

„Wir gehen für uns selbst,  
wir gehen für alle,  
stets Hand in Hand.“

(Thich Nhat Hanh)

Wenn Sie jetzt gehen, dann gehen Sie  
bewusst, Schritt für Schritt, offen für alles  
und haften nirgends an.

Föhlen Sie sich in das Gehen ein,  
Ihren Gang und den Gang der anderen.  
Erleben Sie im Mitgeföhls die Verbundenheit.

# Die Kraft des Mitgefühls

## **Literatur:**

**Frankl, V.** (<sup>5</sup>1994): Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München, Zürich (Piper)

**Gilbert, P.** (2013): Compassion Focused Therapy. Paderborn (Junfermann)

**Hanson, R. & Mendius, R.** (<sup>4</sup>2012): Das Gehirn eines Buddha. Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit. Freiburg (Arbor)

**Neff, K.** (<sup>6</sup>2012): Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. München (Random House)

**Pfeifer-Schaupp, U.** (2010): Achtsamkeit in der Kunst des Nichthelfens. Freiburg (Arbor)

**Riedel, C.** (2017): Psychological Care am Lebensende. Psychotherapie und in der Sterbe- und Trauerbegleitung. Stuttgart (Kohlhammer)

**Riedel, C., Deckart, R., Noyon, A.** (<sup>2</sup>2008): Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis. Darmstadt (Wiss. Buchgesellschaft)

s