

Mitgefühl - der Weg vom Wissen zum Handeln

Von Lukas Niederberger
in Zeitschrift "du", Februar 2007

Wie gelangt der Mensch vom Wissen zum Handeln? Vor über 30 Jahren publizierte der "Club of Rome" alarmierende Fakten über den Zustand der Erde. Doch ungeachtet der Zunahme an Wissen über die Umweltbelastung und den Rückgang nicht erneuerbarer fossiler Brennstoffe nahm und nimmt der Energiekonsum kontinuierlich zu. Der Weg vom Wissen zum Handeln, vom Kopf zur Hand scheint am Organismus Menschheit unendlich lang und unüberwindbar zu sein. Welche Therapie braucht diese psychomotorisch behinderte Menschheit? Nach der Erfahrung des Pädagogen Pestalozzi führt der Weg vom Kopf zur Hand über das Herz.

Welches sind aber die not-wendigen Herzensqualitäten, die den Menschen vom Wissen zum Handeln führen? Das deutsche Wort "Mitgefühl" ist wohl der treffendste Ausdruck, auch wenn wahres Mitgefühl mehr ist und sein muss als ein Gefühl. Gefühle kommen und gehen, flammen auf und verglühen wieder. Auch der Ausdruck "Mitleid" trifft den Zustand, der den Menschen zu einer tiefen Betroffenheit mit fremdem Leiden und aus dieser Erfahrung heraus zu einem radikal solidarischen und nachhaltigen Handeln führt, nur begrenzt oder kann gar ins Gegenteil pervertiert werden. Wie leicht kommen einem die Worte "Ich habe Mitleid mit dir" über die Lippen, ohne dass wir tatsächlich an Leib und Seele leiden und das erfahren, was man im Alt- und Neu-Latein "compassion" nennt. Auch das deutsche Wort "Erbarmen" kann missbraucht werden, wenn es distanziert und gönnerisch von oben herab erfolgt und ausgesprochen wird, ohne dass es - wie es das französische Wort "miséricorde" ausdrückt - mit spürbarem Herzschmerz verbunden ist. Wenn in den Evangelien davon die Rede ist, dass Jesus Mitleid mit Blinden, Lahmen, Sündern und Ausgeplünderten empfand, dann wird für diese starke physisch-psychische Empathie jeweils das griechische Verb "splanchnízomai" verwendet, das wörtlich übersetzt "Zittern der ganzen Eingeweide" bedeutet.

Die Tatsache, dass kein deutsches Wort die Kraft auszudrücken vermag, die uns fremdes Leiden am eigenen Leib spüren und aus diesem heraus solidarisch werden lässt, heisst noch nicht, dass es diese Kraft in uns nicht gibt. Jede Mutter (und hoffentlich auch die meisten Väter) verlieren den Appetit, bekommen an Leib und Seele Schmerzen, wenn sie beispielsweise ihr Kind leiden sehen. Mitgefühl existiert in jeder liebevollen Beziehung, ob zu Kindern, Eltern, Geschwistern, Partnern, Freunden oder zum Haustier. Oft geht Mitleid, das zum solidarischen Handeln führt, jedoch über die eigene Sippe kaum hinaus. Echtes Mitgefühl hingegen, wie es in den Weisheitslehren und Religionen überliefert und vermittelt wird, macht an familiären, freundschaftlichen, regionalen oder nationalen Grenzen nicht Halt, sondern ist grenzenlos. Der deutsche Theologe Eugen Drewermann schrieb: "Wenn in ihrem Nachbarhaus ein Mensch verhungert, sie wüssten das und hätten dagegen nichts getan, würde man sie wegen unterlassener Hilfeleistung verklagen. Wenn derselbe Mensch aber 2'000 oder 5'000 Kilometer weiter im Süden stirbt, ändert das am Sachverhalt irgend etwas? Ausser dass ein paar künstlich gezogene Grenzen dazwischen liegen? Diese Grenzen dienen immer noch als Alibi für unsere Hilfe und für ein echtes tiefes Mitgefühl."

Mitgefühl hat seinen Ursprung und sein Ziel in einem kosmischen und organismischen Bewusstsein. Das heisst, dass ich mich als Teil eines Ganzen weiss und erfahre: Teil der einen Menschheit, der einen Erde und des einen Universums, so wie meine Füsse und Hände, Augen und Ohren Teile meines Leibes sind. Und so wie mein ganzer Körper leidet, wenn ein einzelnes Organ leidet, so zeigt sich echtes Mitgefühl konkret da, wo ich in mir einen Schmerz spüre und zulasse, wenn ich direkt oder via Medien mit Leiden anderer Menschen und Lebewesen

konfrontiert werde. Um angesichts des globalen Leidens nicht verrückt zu werden, haben wir uns einen Schutzschild zugelegt, der uns von fremdem Leiden trennt und abspaltet und dadurch nicht selten immunisiert gegen fremdes Leiden und unfähig macht zu echtem Mitgefühl und Liebe. Vor zwei Jahren war "littering" das grosse Sommerloch-Thema in den Innerschweizer Medien, als jeden Morgen Berge von leeren Bierflaschen und Pizzaschachteln in den gepflegten Parkanlagen am See des sauberen Finanzstädtchens Zug lagen. Die bürgerlichen Politiker wollten sofort Polizeikontrollen und Geldbussen einführen, aber niemand stellte die Frage nach den tieferen Gründen des Übels, weil man dann über die allgemeine Wegwerfgesellschaft hätte reflektieren müssen. Die Wurzel von Umweltzerstörung und auch von allen Formen der Ungerechtigkeit und Gewalt ist letztlich immer dieselbe: unsere verlorene Beziehung und Einheit zur Welt und zum Leben überhaupt. Der brasilianische Theologe Leonardo Boff nennt es das Herausfallen aus der "biotischen Einheit", welche wir Menschen als Höhlenbewohner und als Babies erfuhren, aber im Verlauf einer einseitig-rationalen Entwicklung verloren haben. Folglich trägt all das zur Lösung von sozialen und ökologischen Problemen bei, was diese ursprüngliche Beziehung und Liebe zur Menschheit und zur Erde als Ausdruck echten Mitgefühls fördert. Mitgefühl und Mitleiden sind die Fähigkeit, das Leiden anderer Menschen und der Natur am eigenen Leib zu erfahren, zuzulassen und es so auch lindern und verändern zu helfen. Mitgefühl im Sinn von "compassion" bleibt nicht im Leiden selbst stecken und führt nicht zu einer Lähmung, sondern wandelt das Gefühl von Ohnmacht, an dem viele Menschen angesichts der globalen Probleme leiden, in eine Kraft solidarischen Handelns. Mitgefühl führt auch nicht zu einem blinden Aktionismus und zu operativer Hektik, sondern nimmt sich bei gleichzeitigem Engagement zurück. Mitgefühl würdigt das Leiden des anderen Menschen, indem das Leiden beim Gegenüber belassen wird. Dieses Aushalten der Spannung von empathischer Nähe und zurückhaltender Distanz, das Ja zum Paradox der sorglosen Sorge und der engagierten Gelassenheit, bildet die Königsdisziplin des Mitgefühls.

Schliesslich führt echtes Mitgefühl zur Überwindung des dualistischen Freund-Feind-gut-böse-weiss-schwarz-Schemas und somit auch der globalen Gewaltspirale. Der vietnamesische buddhistische Mönch und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh schrieb eine Woche nach dem 11. September 2001: "Auf ungerechte Gewalt mit Gegengewalt zu reagieren, ist ungerecht und löst die Probleme nicht, sondern lässt Gewalt, Wut und Hass bloss eskalieren. Nur mit Mitgefühl können wir Gewalt umarmen und überwinden, ob in Paarbeziehungen oder zwischen Nationen. Im Moment haben wir das Leiden der Opfer zu erkennen, zu umarmen und zu verstehen. Wir brauchen Ruhe und Klarheit, um unser eigenes Leiden und das Leiden anderer zu hören und zu verstehen. Wenn wir die Natur und die Gründe der Leiden verstehen werden, dann werden wir auch wissen, welchen Pfad wir einzuschlagen haben."