

# Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



## In Mitleidenschaft gezogen

Empathie und  
Mitgefühl an der Grenze

**Ursula Baatz** Landkarte der Religionen:  
Empathie und Mitgefühl trans-  
religiös **Jürgen Guldner** Aggres-  
sivität – die dunkle Seite der  
Empathie **Christine Wakolbinger**  
Entwicklung von Empathie-  
fähigkeit im Kindesalter – und  
was diese verhindern kann  
**Sabine Fabach** Das stärkende  
Potenzial von Mitgefühl

# Unsere Buchtipps



Uta Deppe-Schmitz /  
Miriam Deubner-Böhme  
**Auf die  
Ressourcen  
kommt es an**  
Praxis der  
Ressourcenaktivierung

2016, 249 Seiten, inkl. CD-ROM,  
€ 34,95 / CHF 45.50  
ISBN 978-3-8017-2611-9  
Auch als eBook erhältlich

Der Praxisleitfaden zeigt auf, wie in der Verhaltenstherapie über den gesamten Therapieprozess hinweg systematisch Ressourcen aktiviert werden können, um das Wohlbefinden von Patienten zu fördern und störungsbezogene Problemlöseprozesse zu verbessern.



Falk Leichsenring /  
Manfred E. Beutel /  
Simone Salzer /  
Antje Haselbacher /  
Jörg Wiltink  
**Soziale Phobie**  
Psychodynamische  
Therapie

(Reihe: „Praxis der psychodynamischen  
Psychotherapie – analytische und tiefen-  
psychologisch fundierte Psychotherapie“)  
2015, VIII/99 Seiten, € 22,95 / CHF 29.90  
ISBN 978-3-8017-2322-4  
Auch als eBook erhältlich

Der vorliegende Band stellt ein manualisiertes psychodynamisches Vorgehen zur Behandlung der Sozialen Phobie vor.



Manfred E. Beutel et al.  
**Depressive  
Störungen bei Krebs-  
erkrankungen**  
Psychodynamische  
Therapie

(Reihe: „Praxis der psychodynamischen  
Psychotherapie – analytische und tiefenpsy-  
chologisch fundierte Psychotherapie“)  
2015, VIII/100 Seiten, € 24,95 / CHF 32.50  
ISBN 978-3-8017-2658-4  
Auch als eBook erhältlich

Dieser Band beschreibt ein supportiv-expressives psychodynamisches Konzept zur Behandlung depressiver Störungen bei an Krebs erkrankten Menschen.



Rainer Sachse  
**Therapeutische  
Beziehungs-  
gestaltung**

2., akt. und erg. Auflage 2016, 124 Seiten,  
€ 24,95 / CHF 32.50  
ISBN 978-3-8017-2718-5  
Auch als eBook erhältlich

Eine tragfähige Therapeut-Klient-Beziehung ist das zentrale Element einer erfolgreichen Therapie. Dieser Band erklärt, wie sie hergestellt und aktiv gestaltet werden kann.

## In Mitleidenschaft gezogen – Empathie und Mitgefühl an der Grenze

Empathie spielt in vielen Wissenschaften und Anwendungsbereichen eine fundamentale Rolle, von der Kriminalistik über die Politikwissenschaft, Psychotherapie, Psychologie, Pflegewissenschaften, Pädagogik, Philosophie, Sprachwissenschaft, Medizin und Psychiatrie bis hin zum Management und auch Marketing.

Geteiltes Leid sei halbes Leid, sagt der Volksmund. Im Wertekanon der sozialen, psychotherapeutischen und seelsorglichen Arbeit gibt es zahlreiche positive Beschreibungen für die Haltung der Zuwendung: Mitleid, Mitgefühl, Empathie, Anteilnahme, Erbarmen, Sympathie, ja sogar Liebe ... Gleichzeitig verwechseln die in der Arbeit Tätigen diese Haltung vielfach mit Gefühlsansteckung, was nicht selten zu Belastung, zu emotionaler Erschöpfung, zu Burnout führen kann. Sollte das der Fall sein, ist frau als Begleiterin und Behandlerin sehr schnell »in Mitleidenschaft gezogen«. Ein in Mitleidenschaft gebrachtes Haus oder Möbel erscheint eher baufällig, brüchig, defizitär – es wirkt fehler- und lückenhaft. So lässt die Unterstützung eines extrem Mitleidenden ebenfalls an Qualität, Kraft und Sicherheit zu wünschen übrig.

Empathie lässt sich also gegenüber des unmittelbaren Angesprochenenseins durch den Anderen und der beinahe reflexhaft ausgelösten Antwort nicht zwanglos auf eine positive oder eine negative Seite schlagen. Sie scheint neutraler, mehr auf das einführende Verstehen des Zustands ausgerichtet, in dem sich die andere Person befindet, heilsam distanzierter und dabei emotionale und kognitive Elemente integrierend.

Durch die heutzutage eher inflationäre Verwendung des Begriffs »Empathie« versucht das vorliegende Heft, die Grenze als bevorzugten

Ort der Erkenntnis (Paul Tillich) wahrzunehmen, um das schillernde Phänomen Empathie und den vielfältigen Diskurs dazu kritisch auszuloten. Dazu schien eine Dreiteilung hilfreich: Im ersten Teil dieses *Leidfaden*-Heftes geht es um das **Hintergrundverständnis** des Phänomens Empathie und die Abgrenzung zu anderen, ähnlichen Erscheinungen.

Im zweiten Teil beleuchten Autorinnen und Autoren verschiedene **Praxisfelder**: die Begleitung von Kindern und die Entwicklung von Empathie im Kindesalter, das Nutzen von Empathie für die Rollenerarbeitung am Theater, der Umgang mit Empathie in Kriminalität und Gutachtertätigkeit, der Hinweis auf Empathie in einer ärztlichen Leitlinie sowie das hilfreiche Erleben von Empathie seitens Betroffener. Im dritten Teil stellt das Heft gelingende Beispiele einer **Sorgekultur** vor mit konkreten Möglichkeiten, wie eine entsprechende, uns selbst und andere unterstützende Haltung eingeübt werden kann. Beim gleichnamigen Symposium in Wien (15.–16.11.2018), zu dem dieses Heft erscheint, dienen vor allem die dort angebotenen Workshops dazu, einen sehr praxisbezogenen Bezug zur Empathie herzustellen und Empathie als eine soziale Praxis zu begreifen, die zur Entwicklung und (Selbst-)Regulierung von Affekten und Emotionen maßgeblich beiträgt.



Christian Metz



Monika Müller



# Inhalt

## 1 Editorial

### TEIL I HINTERGRUND(VERSTÄNDNIS)

5 Dorothee Bürgi  
**Ein Stück Schokolade – Perspektiven zu Empathie und Mitgefühl**

9 Christl Lieben  
**Liebe frei von Mitgefühl – Eine innere Haltung zum Schutz der Begleiterinnen und Begleiter und zum Wohle der Klientinnen und Klienten**

12 Margit Schröder und Susanne Hirmüller  
**Schwarzer Humor und Empathie – passt das zusammen?**

16 Ursula Baatz  
**Landkarte der Religionen: Empathie und Mitgefühl transreligiös**

20 Jürgen Guldner  
**Aggressivität – die dunkle Seite der Empathie**

25 Christiane Pohl  
**Wie ein Fisch ohne Wasser – Braucht ethisches Handeln Mitgefühl und Empathie?**

29 Hanna Ziegert und Thorsten Adelt  
**»Empathie ist ein Luxusgut«**

9 Christl Lieben | Liebe frei von Mitgefühl



29 Hanna Ziegert und Thorsten Adelt  
**»Empathie ist ein Luxusgut«**

85 Sonja Hofmann | Mitgefühl in der Kommunikation mit Schwerstkranken – Selbstfürsorge durch professionelle Nähe



## TEIL II PRAXISFELDER

- 34** Christine Wakolbinger  
**Entwicklung von Empathiefähigkeit im Kindesalter – und was diese verhindern kann**
- 37** Vera Kalitzkus  
**Narrative Praxis: Erzählungen als Vermittler zwischen Erfahrungswelten im Gesundheitswesen**
- 41** Martin Reinke  
**Wie ich zu Willy Loman wurde?**
- 44** Wolfgang Kaes  
**Empathie für einen Mörder? – Begegnungen eines Journalisten mit Opfern und Tätern**
- 48** Erich Lehner  
**Mitgefühl mit trauernden Männern**
- 51** Christian Metz  
**Interview mit Claudia Altmann-Pospishek**
- 57** Martha Müller  
**Gefühl erkannt – Träume lehren fühlend denken**
- 61** Leitlinien  
**Hat die Empathie ihre Grenze am Gebärmutterhals?**

## TEIL III SORGEKULTUR

- 65** Patrick Schuchter  
**Die Bremse ziehen – und weiter machen. Resignation und Widerstand im Spannungsfeld von Sorgeskunst und Pflegenot**
- 69** Karola Hassall  
**Der Fall Reuben – Eine Stadt sucht nach Sinn**
- 72** Andreas Heller  
**Compathisch-sorgende Lebensweise**
- 77** Sepp Fennes  
**»Wenn einfühlsames Verstehen schwerfällt ...« – Brücken zum Du im Spannungsfeld von (Selbst-)Empathie und Aggression**
- 81** Eva Tinsobin  
**Man darf sich einander nicht vorenthalten – Empathie und Verbundenheit als Basis für ein menschliches Miteinander**
- 85** Sonja Hofmann  
**Mitgefühl in der Kommunikation mit Schwerstkranken – Selbstfürsorge durch professionelle Nähe**
- 91** Sabine Fabach  
**Das stärkende Potenzial von Mitgefühl**
- 94** Aus der Forschung: Kann Empathie traumatisieren?
- 96** Fortbildung: Bei-Leiden
- 98** Rezensionen
- 101** Nachrichten
- 102** Cartoon | Vorschau
- 103** Impressum



# HINTERGRUND(VERSTÄNDNIS)



© Monika Müller / Christian Metz

# Ein Stück Schokolade

## Perspektiven zu Empathie und Mitgefühl

Dorothee Bürgi

Empathie und Mitgefühl sind Fähigkeiten der Person. Sie sind uns gegeben, sie zeichnen das Humane aus und sie ermöglichen ein wärmendes und respektvolles Miteinander. Empathie als Brücke zum Anderen und Mitgefühl als das Auffinden des Anderen in der Begegnung brauchen den Dialog nach außen und nach innen. Um mitfühlen zu können, muss man sich selbst auch fühlen können. Der Artikel schließt mit Betrachtungen zur spirituellen Dimension von Mitgefühl, als das über uns Hinausweisende hin auf einen umfassenden Horizont für Humanität.

### Der Empathiebegriff – ein Spiegel der *Conditio humana*

Der Empathiebegriff hat im Verlauf seiner Geschichte unterschiedliche Herleitungen erfahren und wird heute noch in seiner Bedeutung verschieden aufgefasst. Das macht die inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Thema einerseits nicht einfach und steht andererseits in einem gewissen Widerspruch zur Alltagserfahrung, dass die meisten Menschen intuitiv wissen, was Empathie bedeutet. Je nach Akzentuierung des Begriffs stehen hinter dem Verständnis von Empathie philosophische, psychologische, soziologische, neurowissenschaftliche oder auch religions- und kulturwissenschaftliche Entwürfe. Wie die einzelnen Disziplinen Empathie auffassen, zeigt, wie ganzheitlich oder fragmentiert der Mensch in der jeweiligen Lehre verstanden wird. So gesehen ist die Auseinandersetzung mit dem Empathiebegriff auch eine Debatte zur *Conditio humana*. Im Folgenden wird einigen Stationen der Begriffsbildung von Empathie nachgegangen.

Adam Smith (1723–1790) beschreibt in seiner *moral-sense*-Theorie das Einfühlungsvermögen als wichtige Fähigkeit für das moralische Handeln. Entgegen Kants oder Descartes' Auffassung, wonach vernunftgeleitetes Handeln von Verstand und Ratio ausgeht, führt Smith in seinem Hauptwerk »Theorie der ethischen Gefühle« (1759/2010) die Bedeutung von Empathie und Sympathie ein. Ethik muss auf den Grundlagen von Gefühl und Vernunft aufbauen. »Das Verständnis reicht oft viel weiter als der Verstand«, sagt Marie von Ebner-Eschenbach treffend, denn stimmige Entscheidungen sind vom Gefühl getragen, vom Gespür geleitet, vom Verstand bestätigt – und von der Gesellschaft gezügelt (Längle 2012). Rudolf Hermann Lotze (1817–1881) und Theodor Lipps (1851–1914) legten den Grundstein dafür, dass Empathie in der Psychologie und der Soziologie heute ein stehender Begriff ist. Im späteren Verlauf wurden auch Kognition und Handeln mit in die Bedeutung des Begriffs aufgenommen. So verschob sich der Akzent von Empathie als subjektiv-emotionale Resonanz hin zu seiner erweiterten Bedeutung als Resonanzphänomen in sozial-interaktiven Bezügen (vgl. Fülling 2013).

Daraus sind weitere Differenzierungen hervorgegangen, unter anderem die Unterscheidung zwischen kognitiver und emotionaler Empathie, ausgehend von der Annahme, dass Empathie und Mitgefühl keine Emotionen sind, sondern Reaktionen auf die Emotion eines anderen Menschen. »Kognitive Empathie lässt uns erkennen, was ein anderer fühlt. Emotionale Empathie lässt uns fühlen, was der andere fühlt, und das Mitleiden bringt uns dazu, dass wir dem anderen helfen wollen« (Ekman 2007, S. 249). Biologische Erklä-

rungen dazu liefern die Neurowissenschaften mit ihren Erkenntnissen über die Spiegelneuronen, die die Fähigkeit haben, beim Betrachter einer Situation die gleichen Aktivitätsmuster (Gefühlsregungen) im Gehirn auszulösen wie beim Betroffenen selbst. Prägend für das heutige Verständnis von Empathie in der Psychologie war Carl Rogers. Weil zwischen dem kognitiven Verstehen einer Situation und dem intuitiven Erfassen des Wesentlichen ein fließender Übergang ist, nennt er es das einführende Verstehen – der inneren Welt des Anderen ein vertrauensvoller Gefährte sein (Biermann-Ratjen et al. 1979).

Dass Denken und Fühlen nicht getrennt voneinander sind, liegt allein schon in der Tatsache begründet, dass der Mensch als Träger des Gedankens immer auch leiblich zugegen ist. Heidegger

hat den Begriff des »herzhaften Denkens« geprägt, eine Haltung, in der Denken und Fühlen keine Dualität darstellen, sondern die Offenheit für die Begegnung mit dem Anderen – ihn antreffen im Leid wie auch in der Freude. Dieses Verständnis stellt Empathie in einen Horizont, der weit über eine emotional-kognitive Perspektivenübernahme hinausgeht und transzendenten Charakter hat. Die Theologin Elisabeth Naurath bezeichnet Empathie als Mitgefühl (mitfühlende Empathie), das emotionale Betroffenheit und eine mitfühlende Reaktion auf die Notlage des Anderen auslöst (vgl. Fülling 2013). Sie nennt es zugewandte Barmherzigkeit, basierend auf dem christlichen Ethos der Nächstenliebe – Mitgefühl als Ausdruck von Solidarität im Leiden des Anderen und dem persönlich getragenen Anliegen, das zu tun, was notwendig ist und

*»Das Mitfühlen mit allen Geschöpfen ist es, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht« (Albert Schweitzer).*

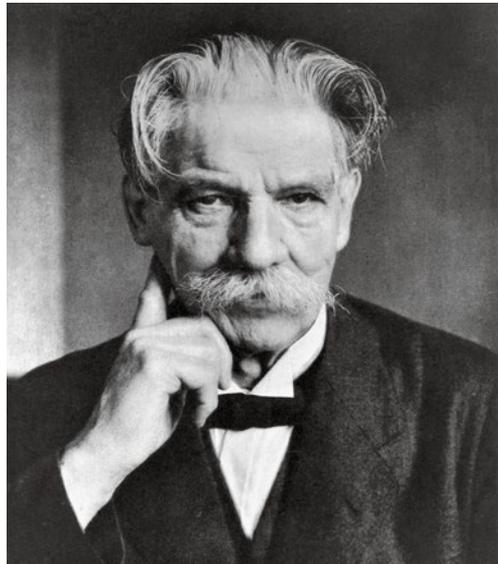


notwendend sein kann. »Das Mitfühlen mit allen Geschöpfen ist es, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht«, sagt Albert Schweitzer.

### Zuwendung – die Brücke zum Leben

Mitfühlen kommt von Fühlen. Gefühle sind die spontane Antwort darauf, was die Situation mit uns macht. Sie zeigen an, welche Bedeutung eine Sache oder ein Vorkommnis für die eigene Lebendigkeit und Lebenskraft hat. Aus den Sinneseindrücken erwachsen Gefühle und das Empfinden, ob das Wahrgenommene förderlich und nährend ist für das Leben (Längle 2010). Trifft das Gegenteil zu, macht es schlechte Gefühle. Als Menschen sind wir immer fühlend zugegen. Wo kein Gefühl ist, findet kein Leben statt, denn Leben spiegelt sich immer im Gefühl. In einem existentiellen Verständnis sind Gefühle das Wahrnehmen von Lebensrelevantem (Längle 2010). Gefühle stehen in unmittelbarer Verbindung mit Werten, denn wo ein Gefühl ist, ist auch ein Wert dabei. In der Freude ist etwas Wertvolles dabei, in der Trauer ist ein Wertverlust dabei, in der Aggressivität ist ein Wert in Gefahr. Ohne Wert entsteht kein Gefühl und umgekehrt: Wenn etwas Wert hat und es mich in meinem Leben erreicht, ist es ein Gefühl. »Das Gute steht in Verbindung mit mir. Es berührt mich«, sagt Romano Guardini über die Werte (1931, S. 16).

Um mit dem Leben und dem des Anderen gefühlsmäßig in Verbindung zu stehen, braucht es Zuwendung, das heißt die Offenheit und die Bereitschaft, sich berühren zu lassen, Beziehung aufzunehmen, sich und dem Anderen Zeit zu geben, Nähe zuzulassen und sich dem Anderen – körperlich, seelisch und geistig – zu widmen. Zuwendung ist deshalb weitaus mehr als Präsenz oder Aufmerksamkeit (der kognitive Aspekt der Zuwendung); in der Zuwendung schaffen wir Resonanzbereitschaft – ich öffne mich für die Gefühle zwischen uns und schenke Gefühl und Mitfühlen. Zuwendung braucht Voraussetzungen (Längle 2016):



Portrait um 1950 / aksg-images

Albert Schweitzer

1. *Die Fähigkeit und die Bereitschaft, Beziehung aufzunehmen:* Beziehung bedeutet, ein Gefühl haben für den Anderen und zugleich für sich selbst. Beziehung ist die verbindende Brücke und der schützende Rahmen, um in der Haltung der Achtsamkeit für sich und den Anderen das Verbindende zu fühlen. In der Beziehungslosigkeit findet kein Wertelerleben statt (Längle 2016).
2. *Sich Zeit nehmen:* Zeit ist ein Indikator für innerliche Zugewandtheit. Ohne Zeit gibt es keine gelebte Beziehung, weil Zeit ermöglicht, dass die Wirkung, die der Andere auf mich hat und die ich auf ihn habe, sich entfalten kann.
3. *In die Nähe gehen:* Nähe wollen, Nähe zulassen, Nähe auch ertragen können und dabei die Fühlung zu sich halten. Ohne Nähe kann keine Berührung stattfinden und umgekehrt: Ohne Berührung und inneres Bewegtsein kann es einem nicht »warm werden ums Herz«.

Um mit dem Anderen fühlen zu können, muss man sich selbst auch fühlen können. Wenn der Umgang mit Menschen in Krise, Leid und Trauer

belastet oder auslaugt, ist nicht Abgrenzung das Mittel, sondern die Zuwendung zu sich selbst. Um Außenbeziehungen gut leben zu können, braucht es nicht nur ein Einfühlen zum Anderen, es braucht auch eine innere Be-Fühlung zu sich selbst. Man will fühlen, wie der Andere fühlt, aber das eigene Fühlen und das Eigene fühlen darf man nicht aufgeben.

### Mitgefühl – die Teilhabe am Leben

In der buddhistischen Tradition entsteht Mitgefühl aus dem Gewahrwerden des Leids des Anderen, verbunden mit dem Wunsch, dass alle Lebewesen frei sein mögen von Leid und Schmerz. In dieser Tradition ist Mitgefühl auch das Gefühl – das freudige Gefühl – einer tiefen Verbundenheit. Es entsteht aus der Freude und dem Wunsch, dass jedes Lebewesen diese Verbundenheit spüren möge, statt in Angst und Isolation zu leben. »Mitgefühl wächst in uns, wenn wir sehr wohl wissen, wie die Energie der Liebe überall um uns verfügbar ist, aber dann doch mit ansehen müssen, wieviele Menschen einsam sind« (Salzberg 1999, S. 164). So steht Mitgefühl manchmal auch für die Fähigkeit auszuhalten, dass man nichts tun kann, außer die Menschen in ihrer Not liebend anzunehmen.

Mitgefühl ist Lebensaffirmation, ist ein Ja zum Leben, eine Liebe zum Leben und die Teil-Habe am Leben, auch wenn es sich von seiner schwierigen Seite zeigt:

Herr S. steht am Kiosk und kauft Schokolade. Er bezahlt und nimmt das Wechselgeld und das freundliche Lächeln der Verkäuferin entgegen, so wie er es jeden Nachmittag tut. Mit einem kurzen Dank verabschiedet er sich, verlässt den Laden, überquert die Straße und betritt das Haus auf der gegenüberliegenden Seite. Es ist die »Sonnenwiese«, ein Heim für Menschen mit Mehrfachbehinderung, das seit fünf Jahren das Zuhause seiner Frau ist. Bei einer Knieoperation kam es zu einem Narkosezwischenfall, von dem Frau S. schwere

Schädigungen des Gehirns davongetragen hat. Seither ist sie auf eine 24-Stunden-Pflege angewiesen. Nach einer kurzen Unterhaltung mit dem Pflegepersonal betritt Herr S. das Zimmer und setzt sich neben den Lehnstuhl, in den seine Frau gebettet ist. Ihr Kopf ist durch die starken Muskelverspannungen schräg nach oben gerichtet – der Blick scheint ins Leere zu gehen. Sprechen kann Frau S. nicht. Liebevoll streicht ihr Herr S. über die Wange, greift in die Tasche und holt die Schokolade hervor, die er für sie gekauft hat. Vorsichtig entfernt er das Stanniolpapier, bricht ein Stück ab, legt es ihr in den geöffneten Mund – und teilt mit seiner Frau die Süße des Lebens.



**Dorothee Bürgi**, PhD, studierte Psychologie mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie an der Hochschule für Angewandte Psychologie in Zürich und promovierte an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien; Tätigkeit als Dozentin, Coach und Trainerin. Vortrags- und Publikationstätigkeit im Bereich Leadership, Coaching und Healthcare; Inhaberin der Dorothee Bürgi Consulting GmbH in Zürich.

E-Mail: [info@dorothee-buergi.ch](mailto:info@dorothee-buergi.ch)  
Website: [www.dorothee-buergi.ch](http://www.dorothee-buergi.ch)

### Literatur

- Biermann-Ratjen, E.-M.; Eckert, J.; Schwartz H.-J. (1979). Gesprächspsychotherapie. Verändern durch Verstehen. Stuttgart.
- Ekman, P. (2007). Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren München u. a.
- Fülling, C. (2013). Theologische Wirtschaftsethik der Empathie. Grundlagen, Neuakzentuierung, Perspektiven zur Bedeutung von Empathie für moralisches Handeln als Beitrag im wirtschaftsethischen Diskurs und für Bildungsprozesse. Dissertation, Universität Bochum.
- Guardini, R. (1931). Das Gute, das Gewissen und die Sammlung. 2. Auflage. Mainz.
- Längle, A. (2010). Gefühle – erwachtes Leben. Zur Begründung und Praxis der existenzanalytischen Emotionstheorie. In: Existenzanalyse, 27, 2, S. 59–71.
- Längle, A. (2012). Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Zur Praxis der realen Freiheit. In: Existenzanalyse, 29, 2, S. 15–30.
- Längle, A. (2016). Existenzanalyse. Zugänge zur existentiellen Psychotherapie. Wien.
- Salzberg, S. (1999). Ein Herz so weit wie die Welt. Freiamt.
- Smith, A. (1759/2010). Theorie der ethischen Gefühle. Neu hrsg. von H. D. Brandt. Hamburg.

## Liebe frei von Mitgefühl

Eine innere Haltung zum Schutz der Begleiterinnen und Begleiter und zum Wohle der Klientinnen und Klienten

Christl Lieben

Ich habe sie nicht gesucht, die Liebe frei von Mitgefühl, ich wusste nicht, dass es sie gibt. Sie kam auf mich zu in einer Zeit größter Erschöpfung. Ich bin Psychotherapeutin und ich liebe meinen Beruf. Wie wir alle wissen, kann diese Liebe auch zerstören, wenn wir unsere Grenzen nicht kennen. Ich hielt mich für unzerstörbar bis schließlich mein Herz meiner Maßlosigkeit ein jähes Ende setzte. Ich lag in der Horizontalen und sah mich und mein Leben aus einer deutlich anderen Perspektive. Oder besser, ich sah keine Perspektive.

In dieser Notsituation begegnete mir die »Liebe frei von Mitgefühl« und veränderte mein Leben. Ich war offen, wehrlos und gleichzeitig aufnahmefähig geworden für die Träume und inneren Bilder, in denen sie sich mir zeigte und erklärte.

### Was ist das Wesen dieser Liebe?

Die »Liebe frei von Mitgefühl« geht von der Voraussetzung aus, dass wir alle aus derselben Quelle, aus den Tiefen der Schöpfung kommen. Von dort her wird uns die Kraft und Kreativität zuteil, jede Situation unseres Lebens, und sei sie noch so katastrophal, bewältigen zu können. Wir ahnen, dass unsere Seele irgendwann unseren Schicksalsweg bejaht hat, gleichgültig ob wir scheitern oder erfolgreich sind. Wir haben in uns alles, was wir brauchen, um jede Krise zu bewältigen oder in ihr unterzugehen, was nichts anderes ist als eine andere Art der Bewältigung. Dieses Quellen-Bewusstsein ruht in uns, steht uns aber nur selten in seiner Fülle zur Verfügung.

In Krisensituationen fühlen wir uns erst einmal weit entfernt vom Quellen-Bewusstsein, wir fühlen uns verloren und im Zustand des Mangels. In Wirklichkeit aber sind wir im Zustand der Fülle. Was wir in solchen Zeiten brauchen, ist eine Begleitung, die uns hilft, uns an unsere Fülle anzuschließen und uns selbst in unseren Möglichkeiten, in unserem Potenzial wiederzufinden. Was wir sicher nicht brauchen, ist in einem Zustand des Mangels gesehen und voll Mitgefühl darin festgehalten zu werden.

Etwas Wichtiges muss hier klargestellt sein: Das Mitgefühl ist ein essenzieller Bestandteil der meisten Kulturen und Religionen und hat einen wesentlichen Platz im emotionalen Gesamtgefüge der Menschheit. Jemand, der Mitgefühl nicht gelernt hat, kann die »Liebe frei von Mitgefühl« weder verstehen noch leben. »Liebe frei von Mitgefühl« ist eine in der Begleitung von anderen und von uns selbst weiterführende Qualität, die sich respektvoll neben das Mitgefühl stellt.

Wenn ein Mensch in Not gerät, dann ist im ersten Impuls unser Mitgefühl für ihn das einzig Richtige. Der leidende Mensch muss gesehen und in seinem Schmerz angenommen werden. Doch in dieser Haltung sind wir nicht auf Augenhöhe miteinander. Wir geben ihm unser Mitgefühl, dabei macht sein Leid ihn klein, während wir als die »Gebenden« groß sind. Das kann vorübergehend tröstlich sein, der oder die Leidende darf sich an uns anlehnen, wir öffnen ihr oder ihm einen Raum, in dem er oder sie sich hilflos fühlen darf. Aber in dieser Haltung blockieren wir auf die Dauer seine Lebenskreativität und ver-