

Mut zum Mitgefühl

Der Ausgangspunkt der Sorgeskultur ist Mitgefühl. Als Fundament sozialer Beziehungen bietet Mitgefühl die Chance, die eigene Verletzlichkeit und Hilflosigkeit anzunehmen. Das hat auch gesellschaftliche Folgen. Daher ist es zentral, Mitgefühl durch alle Lebenslagen hindurch zu kultivieren.

MARION STEFFEN

Der Kern der Sorge wird liegt im Mitgefühl (engl. compassion). In diesem Kontext bedeutet Mitgefühl die bewusste Absicht, in der Leidenssituation eines anderen präsent zu sein. Es bedeutet, sich mit der menschlichen Erfahrung eines anderen zu identifizieren und im Idealfall Leiden zu mindern (Wiklund Gustin/Wagner 2013). Gelebtes Mitgefühl hat demnach das Potenzial, Menschen in Leidenssituationen tiefe seelische Sicherheit, Zuversicht und Vertrauen zu vermitteln. Das sind existenziell tragende Erfahrungen, die davor schützen können, an der eigenen Situation zu zerbrechen. Das Gefühl, feinfühlig verstanden zu werden, ist dabei zentral für den Leidenden. Damit mündet mitfühlende Sorge in ein Erleben des Sorgebedürftigen, das im Sinne von Janice Morse mit dem Begriff „comfort“ umschrieben wird: Der Sorgebedürftige spürt Trost, Anteilnahme und Sicherheit. Auf diese Weise erlangt er psychische Stärkung (Staudacher 2014). So vielversprechend Mitgefühl klingt, so wenig lässt es sich wie ein einfaches Medikament verabreichen.

Mitfühlende (Selbst-)Sorge

Mitgefühl drückt ein Verstehen bzw. ein Miterleben von Gefühlen eines anderen Menschen aus. Bereits das Präfix „mit“ drückt aus, dass es sich um ein soziales, auf andere bezogenes Gefühl handelt (Poferl 2012). Der andere bleibt aber in einem gewissen Sinne immer auch fremd – wie können die Gefühle des anderen also „begriffen“ werden? Hier kommt uns die Resonanzfähigkeit des menschlichen Körpers zugute: Unsere Körper schwingen stets zu einem gewissen Grad mit Körpern von Menschen in unserem Umfeld mit. Die leibliche Resonanz begründet das Erschaffen und Wahrnehmen eines gemeinsamen Stimmungsraumes. Dieser erlaubt uns beispielsweise, auf das Leiden eines anderen tröstend zu reagieren (Weber 2013). Unsere Körper bilden damit den Grund, von dem aus das Mitgefühl unsere sozialen Beziehungen prägt.

Ganz so natürlich und einfach passiert Mitgefühl aber nicht. Um wirklich zu verstehen, wie andere fühlen, müssen wir unsere Selbstwahrnehmung entwickeln. Eine erhöhte Wahrnehmung unserer Gefühle, Gedanken und Handlungen führt zu mehr Einfühlungsvermögen in die Lebenswelt anderer (Chambers/Ryder 2009). Mehr Selbstwahrnehmung heißt auch mehr Verständnis und Annehmen unseres eigenen Leidens und unserer Verletzlichkeit. Wer die Fähigkeit entwickelt, einfühlsam, nicht wertend und respektvoll gegenüber sich selber und seinen Bedürfnissen zu sein, kann dies auch gegenüber anderen sein (Wiklund Gustin/Wagner 2013). In einer mitfühlenden Begegnung steigt die Chance, dass die andere Person sich in ihrem Leiden verstanden fühlt. Dies kann ihren Willen fördern, das Lebenswerte (wieder) zu entdecken und das eigene Leiden aktiv anzugehen (Reyes 2011).

Mitfühlende Sorge (engl. compassionate care) ist somit ein komplexer zwischenmenschlicher Prozess. Er besteht aus mitfühlenden Sorgenden, die sich ihrer eigenen Fähigkeit bewusst sind, Menschen etwas geben zu können. Die Sorgenden müssen offen dafür sein, sich mit ihrer eigenen Sterblichkeit und dem eigenem Leiden zu konfrontieren. Sie müssen sich aber auch bewusst vom Schmerz eines anderen zu distanzieren wissen, wenn sie diesen nicht auffangen können. Dies ist gerade im Bereich der Pflege und Betreuung ein wichtiges Thema. Auf der anderen Seite stehen Sorgeempfangende Menschen, die den Mut brauchen, die Sorge um sich zuzulassen (Wiklund Gustin/Wagner 2013; Nussbaum 2014).

Die Folgen unserer Scham vor Abhängigkeit und Verletzlichkeit

Mitgefühl setzt also Mut voraus. Mut zu Auseinandersetzung und zu Anlehnung. Und genau hier verortet Nussbaum (2014) ein nicht zu unterschätzendes Hindernis von Mitgefühl: unsere eigene Hilflosigkeit. Sie wurzelt in unseren kleinkindlichen



© picture alliance / Sueddeutsche Zeitung Photo



© picture alliance / Sueddeutsche Zeitung Photo

Erfahrungen, von anderen Menschen abhängig zu sein. Im Laufe des Lebens werden wir immer wieder mit unseren eigenen Schwächen und unserer Sterblichkeit konfrontiert. Erfahrungen von Hilflosigkeit, Abhängigkeit und Verletzlichkeit machen somit einen großen Teil des menschlichen Lebens aus. Dennoch werden diese Erfahrungen oft als schamvoll empfunden. Sie schmerzen uns. Ignorieren wir diesen Schmerz bei uns selber, sind wir aber weder gegenüber uns selbst noch gegenüber anderen in der Lage, mitfühlend zu sein.

Die Scham über unsere eigene Abhängigkeit und Verletzlichkeit hat weitreichende Konsequenzen. Sie mündet in die gesellschaftliche Stigmatisierung von alten Menschen, von körperlich und geistig behinderten Personen und von Minderheiten. Wenn andere als „nichtswürdig“ gebrandmarkt werden, bleibt einem die schmerzliche Erfahrung erspart, sich mit den eigenen Unzulänglichkeiten zu konfrontieren. Durch Herabsetzung anderer wird das fragile Ich geschützt. Dafür wird in Kauf genommen, dass andere Menschen von der Gemeinschaft abgeschnitten werden, sich minderwertig und entfremdet von anderen fühlen (Nussbaum 2014).

Es ist viel, das in Kauf genommen wird. Die Vision einer Gesellschaft, die nur noch aus gesunden, unabhängigen und leistungsfähigen Menschen besteht, hat in der Vergangenheit größtes Leid verursacht (Dörner 1989). Als Gesellschaft müssen wir deshalb dafür Sorge tragen, dass Abhängigkeit nicht mehr mit Scham oder einem Stigma behaftet ist. Es müssen neue Wege gefunden werden, das Menschliche liebenswert zu machen. Durch eine liebevolle Erziehung und durch Bildung beispielsweise lässt sich die Fähigkeit fördern, anderen Personen das vollwertige und gleichberechtigte Menschsein zuzuerkennen. Auch kreative und die Sinne ansprechende Angebote wie Musik und Kunst haben eine starke einigende

Kraft. Sie lassen Menschen sich öffnen und eine Gemeinschaft bilden. Im Sinne von Nussbaum (2014) braucht es dafür letztlich eine politische Kultur, die den gesellschaftlichen Wert von Mitgefühl anerkennt und fördert. Eine sorgende und chancengleiche Gesellschaft braucht Menschen mit Verstand und Herz. **D**

Literatur

- Chambers, Claire / Ryders, Elaine (2009): *Compassion and Caring in Nursing*. Oxon.
- Dörner, Klaus (1989): Wenn Mitleid tödlich wird. Die 100-jährige Tradition des Euthanasie-Gedankens. In: *Der Spiegel*. Nr. 34, S. 173–176.
- Nussbaum, Martha C. (2014): *Politische Emotionen. Warum Liebe für Gerechtigkeit wichtig ist*. Berlin.
- Poferl, Angerlika (2012): Zur Wahrnehmung von Leiden. Emotionen und Sozialität am Beispiel von „Mitleid“. In: Schnabel, A./Schützeichel, R. (Hrsg.): *Emotionen, Sozialstruktur und Moderne*. Wiesbaden, S. 279–298.
- Reyes, Darcel Maria (2011): *Self-Compassion: A Concept Analysis*. In: *Journal of Holistic Nursing*. Online Version. In: <http://jhn.sagepub.com/content/early/2011/10/21/0898010111423421>.
- Staudacher, Diana (2014): *Geleitwort der deutschen Herausgeber. Comfort – die „Spitze des Pflegebewusstseins“*. In: Kolcaba, Katharine (2014 [2002]): *Pflegekonzept Comfort. Theorie und Praxis der Förderung von Wohlbefinden, Trost und Entspannung in der Pflege*. Bern.
- Weber, Barbara (2013): *Vernunft, Mitgefühl und Körperlichkeit. Eine phänomenologische Rekonstruktion des politischen Raumes*. Freiburg/München.
- Wiklund Gustin, Lena / Wagner, Lynne (2013): *The Butterfly Effect of Caring – Clinical Nursing Teachers' Understanding of Self-Compassion as a Source to Compassionate Care*. In: *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, S. 175–183.

Marion Steffen, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Zentrum Schönberg AG.
E-Mail: m.steffen@zentrumschoenberg.ch