

Freiheit

5. Woche: 17.03.-23.03.2021

Freiheit zum Mitgefühl

Thematische Hinführung

Bereitschaft zum Mitgefühl

Meine persönliche Freiheit hat spätestens da seine Grenze, wo die Würde, der Respekt und die Freiheit eines anderen Menschen nicht geachtet werden. Wie kann ich aber meine persönliche Grenze spüren, einhalten und zu Gunsten der anderen verändern? Für mich und hoffentlich nicht nur für mich ist das Mitgefühl – mein Mitgefühl – hier eine Hilfe und Orientierung. So gehe ich in diesem Abschnitt den Spuren und der Tiefe des Mitgefühls nach.

In der Mitte der sechziger Jahre trafen sich Martin Luther King und Thich Nhat Hanh (ein vietnamesischer Mönch, Zen-Meister und Poet – heute 94 Jahre alt) in den USA und engagierten sich gemeinsam gegen den Vietnamkrieg. Ich zitiere dazu aus dem Buch von Thich Nhat Hanh „Mein Leben ist meine Lehre“:

Ich sagte zu ihm: „Martin, weißt du was? In Vietnam werden Sie als Bodhisattva bezeichnet, als ein erleuchtetes Wesen, das anderen Wesen beim Erwachen zu helfen versucht und dabei, Mitgefühl und Verstehen zu entwickeln.“ Ich bin froh, dass ich die Gelegenheit hatte, ihm das zu sagen, denn nur einige Monate später wurde er in Memphis ermordet. Ich war in New York, als ich von seiner Ermordung hörte. Ich war so verzweifelt, dass ich nicht essen und nicht schlafen konnte, und gelobte, weiterhin das aufzubauen, was er „die geliebte Gemeinschaft“ nannte, nicht nur für mich, sondern auch für ihn. Das, was ich Martin Luther King Junior versprochen hatte, habe ich gehalten. Und ich habe dabei immer seine Unterstützung verspürt.

Wenn ich diese Zeilen heute aufschreibe, kommen auch mir fast Tränen. Ich bin berührt, wie aktuell diese Worte heute sind, nicht nur in Bezug auf die USA, sondern auch für unser Zusammenleben.



Es sind zwei Aspekte, die ich aus diesen Worten aufnehmen möchte. Ich stelle mir vor – dies ist eine vielleicht reale Phantasie – dass die beiden damals über Mitgefühl und Freiheit gesprochen haben. Es ging um die Freiheit der Menschen sowohl in den USA als auch in Vietnam. Und diese Freiheit ist nur zu erreichen, wenn wir alle bereit sind, Mitgefühl zu zeigen und zu leben.

Sympathie und Anteilnahme

Ich las von Martin Luther King dazu einen Text, der sich mit Sympathie und mit dem griechischen Ur-Wort *sympathein* auseinandersetzte. (Leider habe ich trotz allem Suchen den Original-Text nicht mehr gefunden. Falls ihn jemand findet und mich informiert, bin ich sehr dankbar.)

Martin Luther King schildert an dem Wort „Sympathie“, was Mitgefühl ist. Umgangssprachlich bedeutet es:

- dass uns jemand sympathisch ist,
- dass dieser Mensch für uns nett, freundlich und angenehm ist.

Die eigentliche Bedeutung des Wortes „Sympathie“ geht tiefer. Wenn ich Sympathie lebe, dann nehme ich Anteil am anderen Menschen. Unser Wort „Anteilnahme“ drückt das aus:

- Ich freue mich mit dem*der Anderen.
- Ich leide mit dem*der Anderen.
- Ich halte die Gleichgültigkeit, das Kranksein, die Liebe, die Freude, den Schmerz mit dem*der Anderen aus.

Vielleicht finden Sie es einfach, mit jemandem Freude und Liebe zu teilen. Mir persönlich geht es anders. Auszuhalten, dass der Andere sich riesig freut, dass die Andere vor Liebe fast den Boden unter den Füßen verliert, ist für mich persönlich nicht immer einfach, weil ich anders erzogen wurde.

Anderen fällt es schwerer Anteil zu nehmen, Mitgefühl zu haben und damit Sympathie zu zeigen, wenn Menschen leiden, krank sind, voller Trauer leben und mit ihnen den Schmerz auszuhalten.

Aber genau dies zeichnet Mitgefühl aus: Wir wagen es, uns auf die Anderen in allen Facetten wirklich einzulassen. Dies ist mehr als Em-

pathie. Mitgefühl geht über Empathie hinaus und ist mehr als Einfühlungsvermögen.

Mitgefühl verwandelt

Mitgefühl ist ein Eintritt in eine Beziehung und die Bereitschaft, mit dem*der Anderen da zu sein und ihn*sie als Person ernst zu nehmen.

Von Martin Luther King habe ich gelernt, dass Sympathie, also das Mitgefühl, uns allen die Möglichkeit gibt, uns zu verändern. Dies war nicht nur in der Bürgerrechtsbewegung die Möglichkeit, Wandlung zu initiieren und damit innere und äußere Freiheit zu erlangen. Es geschieht keine Verurteilung oder Beurteilung des anderen Menschen.

Sondern ich lasse ein großes Maß an Nähe, ja Zuwendung zu und bin einfach da, so wie ich jetzt bin und erlebe, wie andere jetzt sind.

So kann eine Veränderung geschehen, bei mir und bei anderen. Wenn ich andere verurteile oder beurteile, schaffe ich eine Distanz und einen Abstand, der kein Mitgefühl mehr möglich bzw. glaubwürdig macht. Im Mitgefühl lasse ich mich auf andere ein, auch auf einen „fiese Möb“, einen feindlich eingestellten oder unsympathischen Menschen.

Mitgefühl aus Liebe

Mir hat dies im Umgang mit Menschen immer wieder neue Möglichkeiten eröffnet, die Tiefe des anderen zu erkennen und auf jeden Fall mehr als die nach außen gezeigten Seiten der anderen wahrzunehmen.

Mitgefühl bezieht sich indes nicht nur auf die anderen, sondern auch auf mich selbst bzw. die Schöpfung, die Umwelt, in der wir leben.

Bin ich mir selbst sympathisch? Lasse ich mich mit Mitgefühl auf mein Werden und auf meine eigene Geschichte ein? Bin ich barmherzig mit dieser Geschichte? Kann ich mit mir selbst mitfühlen, mich mit mir freuen und mit mir leiden? Ganz authentisch? Dies könnte ein Lern- und Lebensprozess werden, zu dem ich jetzt in diesem Augenblick und darüber hinaus die Freiheit habe.

Mitleid, Selbstmitleid sind etwas anderes als Mitgefühl. Mitgefühl schenkt Energie. Mitleid und Selbstmitleid ziehen zumeist die eigene Lebensenergie hinunter.

Ebenso braucht die Schöpfung, unsere Natur und Umwelt unser Mitgefühl, unsere Sympathie, denn daraus erwächst Engagement, Leidenschaft und Liebe. Denn dies ist das Ziel und

gleichsam die Basis des Mitgefühls: aus der Liebe zu leben und zu handeln.

Biblischer Bezug

Ein biblischer Text formuliert das, was ich geschrieben habe so:

Geschwister, ... ihr seid von Gott geliebt. Darum kleidet euch nun in tiefes Mitgefühl, in Freundlichkeit, Bescheidenheit, Rücksichtnahme und Geduld.

(Kolosser 3,12b, Neue Genfer Übersetzung)

Dieser Satz lässt sich auch so sagen:

Weil du vom Ursprung her bedingungslos geliebt bist, bist du ermutigt, tiefes Mitgefühl zu empfinden, genauso wie Freundlichkeit, Bescheidenheit, Rücksichtnahme und Geduld.

Impuls für die Stille

Zünden sie vor ihrer stillen Zeit für einen Menschen aus Mitgefühl und Liebe eine Kerze an und lassen sie dieses Mitgefühl zu. Dies ist mit Emotionen verbunden, sie gehören zum Mitgefühl. Diese Kerze können sie natürlich auch für eine Pflanze, einen Baum bzw. ein Tier anzünden.

Segen

Sei gesegnet, so wie du geworden bist,
sei gesegnet, so wie du bist,
sei gesegnet, so wie du wirst.
Sei gesegnet mit Mitgefühl, Vertrauen und Liebe.
Friede sei in dir und mit dir. Amen.

Weiterführende Anregungen

Anfang der siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts wurde ein Lied bekannt:

*„Sympathy is what you need my friend,
it is not enough love in the world.“*

Dieses Lied gibt es in mehreren Fassungen, sie finden sie im Internet und bei YouTube.

Dieser Titel und der Refrain verdeutlichen noch einmal die Botschaft von Martin Luther King: Mitgefühl, Sympathie haben führen zu Liebe und Respekt füreinander.

Rüdiger Maschwitz

*Pfarrer i.R., Diplompädagoge,
Geistlicher Begleiter,
Kontemplationsbegleiter EKIR*

