

## Empathie statt Egozentrik

### **Bitte Mit-Gefühl!**



Mitgefühl in Form von einem Schulterklopfen

Quelle: Envato / Pressmaster

Ohne Mitgefühl wären wir verloren. Wir brauchen das echte Interesse von anderen. Aber sind wir auch bereit, uns in unser Umfeld hineinzufühlen? Wie Wissenschaftler herausgefunden haben, sorgt Empathie für ein längeres und glücklicheres Leben.

Mitgefühl tut nicht nur anderen gut, sondern auch uns selbst: Studien belegen, dass Menschen, die Empathie zeigen, niedrigeren Blutdruck haben, weniger anfällig sind für einen Herzinfarkt und länger leben. Wer mitfühlend ist, lebt zudem glücklicher und zufriedener.

### **Was ist Empathie?**

Mitgefühl bedeutet mehr als ein paar verschickte Emoticons. Es ist ein tiefes Interesse und die Fähigkeit, sich in andere hineinzufühlen, intuitiv die Gedanken und Gefühle des anderen zu erspüren und so zu reagieren, dass er sich verstanden fühlt.

Vor mehr als zwanzig Jahren wurde Empathie im Gehirn nachgewiesen. Wissenschaftler zeigten Menschen beispielsweise, wie anderen Schmerz zugefügt wird. Bei den Probanden aktivierten sich die gleichen Gehirnareale wie bei echtem körperlichen Schmerz. Wir sehen eine Wunde und zucken selbst zusammen. Im Film verlieren sich Liebende – und der halbe Saal weint mit. Wir sind glücklich, wenn sich jemand über unser Geschenk freut.

Doch obwohl grundsätzlich jeder zu Empathie fähig ist, sind echtes Interesse und Mitgefühl im Alltag nicht selbstverständlich. Denn Egozentrik ist der grösste Feind der Empathie.

## **Sich für Mitgefühl entscheiden**

Empathie ist eine Lebenseinstellung. Geht es immer nur um mich? Oder bin ich bereit, mich echt auf andere Menschen einzulassen? Mitgefühl ist ein Ausdruck der Liebe.

Auch deswegen ist das beste Vorbild dafür Jesus. Er war tief mitfühlend und voller Liebe. Zum Beispiel nahm er einen tauben Mann beiseite und heilte ihn abseits der grossen Menge. Er wollte ihn nicht blossstellen oder sich selbst gross rausbringen.

In [Lukas, Kapitel 7, Vers 13](#) begegnete Jesus einer Witwe, deren einziger Sohn gerade gestorben war. «Als Jesus, der Herr, sie sah, war er von ihrem Leid tief bewegt» und erweckte den Toten wieder zum Leben. Jesus war sich nicht zu gut für Menschen. Er liess ihre Sorgen und Schmerzen an sich heran.

Genau so ist auch Gott uns gegenüber. Er ist nicht hartherzig, schadenfroh, abgelenkt oder zu beschäftigt. Er interessiert sich echt für uns, leidet und freut sich mit uns.

Die Bibel ermutigt auch uns immer wieder, Mitgefühl zu zeigen und uns auf echte Beziehungen einzulassen. Wir haben jeden Tag die Entscheidung. Öffnen wir uns dafür, wie es dem anderen wirklich geht? Oder schielen wir während einer Unterhaltung weiter auf unser Smartphone und denken eigentlich nur an uns?

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 28.02.2016 bei Jesus.ch.*

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[Häusliche Gewalt: «Wer zuschaut und schweigt, wird Teil des Problems»](#)

[Autor Max Lucado: «Der Heilige Geist half mir, die lähmende Angst zu überwinden»](#)

[Würde, Liebe und Moral: «Jesus war kein Moralist»](#)

Datum: 17.10.2023

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Beziehungen](#)

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)