

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Bloß kein Mitleid

Wie geht es Ihnen, wenn es einem Ihrer Nächsten schlecht geht? Lässt Sie das kalt? Nein? Gott sei Dank. Leiden Sie sogar mit? Ja? Dann lohnt es sich, etwas genauer hinzuschauen.

Mitleid oder Mitgefühl - das macht einen entscheidenden Unterschied! Mitgefühl heißt, den anderen wahrnehmen, sich ihm zuwenden und meist auch wertschätzen. Der andere fühlt Verbundenheit, Trost oder gar Liebe. Und Mitleid? Es fügt Leid hinzu, wo schon genug davon ist. Mitleid heißt, den anderen bedauern, ihm sein Unglück widerspiegeln und ihn noch mehr runterziehen. So gesehen kann man gut verstehen, warum ein im Rollstuhl sitzendes Unfallopfer kein Mitleid gebrauchen kann.

Dennoch heißt es: „Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Das trifft dann zu, wenn Sie dem anderen wirklich etwas abnehmen können, Arbeit zum Beispiel, Verantwortung oder Geldprobleme. Nicht Krankheit, Angst oder Schmerzen. In diesem Fall hieße es: „Mitleid ist doppeltes Leid.“

Manch einer traut sich auch gar nicht, es sich selbst gut gehen zu lassen, wenn es einem seiner Lieben schlecht geht. Hilft das? Im Gegenteil. Gerade wenn der andere eine Krise meistern muss, kann er jede gute Energie aus seinem nahen Umfeld gut gebrauchen. Wenn es Ihrem Nächsten schlecht geht, dann sorgen Sie umso besser für sich selbst! Bloß kein Mitleid!