

Mitgefühl und Mitleid

Nicht jeder ist darin ein Champion



Wer Mitgefühl hat, Fachleute sprechen auch von Empathie, ist fähig, sich in die Situation anderer zu versetzen und mitzufühlen.

Quelle: Unsplash / Zac Durant

Zwei Menschen sehen einen dritten, der leidet. Der eine bleibt distanziert, der andere ist betroffen und will helfen. Die Fähigkeit mitzufühlen macht hier den Unterschied.

Wer Mitgefühl hat, Fachleute sprechen auch von Empathie, ist fähig, sich in die Situation anderer zu versetzen und mitzufühlen. Manche sprechen auch von Mitleid, aber das vermittelt heute eher etwas Herablassendes.

Ziel sollte es zudem nicht sein, dass es dem Mitfühlenden genauso schlecht geht, wie der Person, um die er sich sorgt. Deswegen ist der Begriff Mitleid oder Mitleiden auch irreführend.

Aber mal Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt tiefes Mitgefühl erlebt?

Früher war Mitleid lebenswichtig

Mitleid war früher von grosser Bedeutung. Denn die meisten Menschen hatten keine oder kaum Rechte. Sie waren darauf angewiesen, dass ein Übergeordneter, ein Herrscher Mitleid mit ihnen hatte. Sie hatten nicht die Möglichkeit sich an Medien zu wenden, eine Eingabe zu machen oder vor Gericht ziehen. Und so waren sie der Gunst und des Mitleids der Menschen ausgeliefert, die über sie bestimmten.

Fehlendes Mitgefühl, weil...

Die Fähigkeit mitzufühlen ist unterschiedlich ausgebildet. Für die einen ist es selbstverständlich, andere tun sich schwer. Warum sind manche dazu nicht oder kaum fähig?

- Sie sind ganz mit sich selbst beschäftigt. Da ist kein Raum, weder gedanklich noch emotional, für andere und deren Situation.
- Sie haben über Handy, PC und Fernseher schon so viel Schlimmes gesehen, dass sie abgestumpft sind und sie daher vieles nicht mehr betroffen macht.
- Sie haben Mitgefühl nicht vorgelebt bekommen.
- Sie haben eine konkrete, vergleichbare Situation nicht erlebt und bleiben deshalb distanziert.
- Sie sind es gewohnt, dass andere sich um sie kümmern, aber nicht umgekehrt.

Nur Krokodilstränen?

Es soll hier natürlich nicht darum gehen, nur so zu tun, als ob man mitfühlt. Im Volksmund gibt es dazu das Wort von den Krokodilstränen, die einer vergiesst. Gemeint ist, dass er sein Mitgefühl nur vortäuscht. So wie das Krokodil, dessen Auge trânt, während es sein Opfer verschlingt.

Doch bei dem Krokodil haben die Tränen sogar einen realen Hintergrund: Wenn es sein Opfer frisst und dabei sein Maul aufreisst, drückt der Oberkiefer auf eine Drüse hinter dem Augenlid, die dann ein Sekret absondert – die Krokodilsträne.

Jesus handelte immer wieder aus Mitleid

Von Jesus wissen wir, dass er oft Mitleid hatte, wenn es unterwegs war und Menschen begegnete. Immer wieder war er ergriffen von ihrer Not. Aus diesem

Mitgefühl oder Mitleiden handelte Jesus, er heilte Menschen, befreite sie und gab ihnen zu essen.

An einer Stelle schreibt der Evangelist Matthäus: «Jesus zog durch alle Städte und Dörfer 'jener Gegend'. Er lehrte in den Synagogen, verkündete die Botschaft vom Reich 'Gottes und heilte alle Kranken und Leidenden. Als er die Scharen von Menschen sah, ergriff ihn tiefes Mitgefühl; denn sie waren erschöpft und hilflos wie Schafe, die keinen Hirten haben.» ([Matthäus-Evangelium, Kapitel 9, Verse 35 und 36](#))

Wie lässt sich Mitgefühl üben und kultivieren?

Etwas Wichtiges dazu sagte der Lehrer Paulus. Er betonte, dass dort Liebe ist, wo jemand nicht nur an sich denkt. Genau das ist die Grundlage für Mitgefühl und Mitleiden.

- Es braucht Bereiche des Miteinanders und des Zusammenlebens, in denen jeder auch nach dem anderen schaut. Das ist am ehesten in der Familie der Fall, aber es kann auch in einer Gruppe oder Wohngemeinschaft geschehen.
- Sich darin üben, für andere und ihre Situation Interesse zu zeigen. Das bedeutet, gut zuzuhören, verstehen zu wollen, vielleicht auch genauer nachzufragen, und sich in die Situation des anderen zu versetzen. Es geht dabei um Verstehen und um Mitfühlen.

Dieser Beitrag erschien im März 2019 auf [Jesus.ch](#).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[«Ein 10/33 Leben»: Über die Kraft des Mitgefühls](#)

[Gott nahe sein: Wie viel Gefühl braucht mein Glaube?](#)

Datum: 21.10.2025

Autor: Norbert Abt

Quelle: [Jesus.ch](#)

Tags

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Ethik](#)

[Beziehungen](#)