

Gefühlspause fürs Mitgefühl



Neulich habe ich mir den Finger geklemmt. Da hat mir meine Frau erstmal einen Kühler gegeben mit der Auflage, die Hand hochzuhalten. Das war mitfühlend und hilfreich, auch wenn ich etwas genervt war vom Sitzen mit erhobenem Zeigefinger.

„Habt Mitgefühl füreinander“, schreibt Petrus an seine Mitchristen in Vorderasien – heute sind das auch die Länder der Türkei und Syrien.

Ich bin erschrocken über die Nachrichten von den schweren Erdbeben in der Region. Mein Mitgefühl gilt den Opfern und Betroffenen. Und mein Mitgefühl pocht wie der geklemmte Finger. Ich bin angespannt,

denn es ist nicht die erste Nachricht in dieser Zeit, die mein Mitgefühl beansprucht.

So, wie ich immer wieder eine „Denkpause“ benötige, um mich zu orientieren, benötigt mein Mitgefühl eine „Gefühlspause“. Mir ist es zu viel an schlechten Nachrichten. Ich finde es nicht leicht, ein gutes Gleichgewicht zu finden zwischen Mitfühlen und Ausblenden, sich anrühren lassen und abgrenzen.

Und ich finde es tröstlich, wenn ich höre, dass viele Menschen einen kleinen Beitrag geben, um Not zu lindern. Mitgefühl, umgewandelt in bare Münze, hilfreich über Länder und Kontinente hinweg – „viele Wenig geben ein Viel“. Das hätte Petrus sicher gefallen, es sei für die Opfer von Erdbeben oder die Opfer von Kriegen.

Ich kann keinen Krieg beenden und kein Erdbeben anhalten. Aber mitfühlen und einen Beitrag leisten kann ich. Und wenn mein Mitgefühl zu stark pocht, brauche ich eine Auszeit. Jetzt gehe ich gleich in die Sonne.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Mitgefühl, Mut zur Hilfe, Freude an der Pause und ein gutes Wochenende.

Hermann Detjen, Pastor in Kirchwalsede