Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 04.06.2025 05:55 Uhr | Michaela Bans

Mitgefühl-Muskeltraining

"Ich wollte ohnehin gerade weinen.“ Oder auch: "Schon wieder ein Tag, an dem mich wildfremde Menschen zum Weinen bringen.“ Solche Sätze lese ich häufig in den Kommentarspalten. Ich weiß nicht, wie es bei Ihnen aussieht, in den sozialen Medien: Aber die sind ja nicht nur voller Hass und Niedertracht. Ganz oft ploppen in meiner Timeline zumindest auch Geschichten auf, die mich echt anrühren.
Meistens habe auch ich dann wässrige Augen. Manchmal geht es um traurige Geschichten. Manche Menschen teilen in kleinen Videos oder kommentierten Fotos ihre schweren Erfahrungen, die sie gerade machen oder gemacht haben – mit einer Krankheit, mit dem Tod eines lieben Menschen. Aber es gibt auch immer wieder total schöne Geschichten: da geht es um Wiedersehensfreude, Zivilcourage, Zusammenhalt. Um unverstellte Liebe oder unfassbare Niedlichkeit.
So unterschiedlich diese Geschichten sind, eines ist ihnen gemein: Sie berühren, ja sie rühren an und nicht wenige rühren eben auch zu Tränen.Ist das nicht herrlich, dass für einen Moment da Wildfremde zu Verbündeten werden, weil sie mitfühlen? Und es ist so wichtig, dieses Gefühl zu trainieren. Mitgefühl ist wie ein Muskel. Ein Muskel kann überlastet werden. Aber auch erschlaffen. Und beides tut nicht gut. Und so sind diese Posts in Sozialen Medien so etwas wie Muskeltraining für mein Mitgefühl. Wenn ich mich von den Lebensbedingungen und Geschichten anderer berühren lasse, stärkt das meine Kraft in Sachen Menschlichkeit.
Mit Muskelkraft lässt sich was bewegen, das wissen wir alle. Und das gilt auch für Mitgefühlsmuskelkraft: Im April machte das der 80jährige Wolfhard Köpke als Kandidat bei "Wer wird Millionär“ deutlich: Er stand vor der 125.000 Euro-Frage und als er sagen soll, was er mit dem Geld anfangen würde, sagt er: "100.000 Euro würde ich behalten und mit den weiteren 25.000 Euro würde ich 25 alleinerziehenden Müttern einen Urlaub mit ihrem Kind schenken, damit sie einmal weg sind und einfach einmal Urlaub haben“. Er erzählt, dass er einen Bericht über alleinerziehende Mütter gesehen habe und sagt: "Das klingt ein bisschen albern, aber das hat mich wirklich sehr berührt.“ Ach, wie Schade, dass Wolfhard Köpke dann mit 32.000 Euro heim gehen musste. Und trotzdem hat seine Geschichte ja etwas bewirkt. Zum Beispiel, dass ich hier davon erzähle. Und dass sie in den sozialen Medien verbreitet wurde. Sein Mitgefühl hat wiederum etliche andere berührt. Für mich liegt diese Geschichte ziemlich nah an einer Geschichte, die Jesus in der Bibel erzählt: Die vom barmherzigen Samariter. Es ist das gleiche Prinzip: Das zu tun, was einem gerade möglich ist, um anderen Menschen zu helfen. Wolfhard Köpke war bereit, einen Teil seines Gewinns zu geben, wenn er ihn denn erreicht. Der Samariter hat den Verletzten ein Stück seines Weges mitgenommen. Bis er gut versorgt war. Beide haben sich nicht aufgeopfert und verausgabt, aber sie haben Muskelkraft bewiesen in Sachen Mitgefühl. Wenn das gut trainiert ist, überfordert es nicht. Aber Mitgefühl ist vielleicht die einzige Muskelkraft, die das Zwischenmenschliche stärkt.