

Kirche in WDR 2 | 26.11.2025 05:55 Uhr | Nicole Richter

Empathie

"Empathie ist eine Form des Widerstands." Das sagt Kristina Lunz – Bestsellerautorin, Unternehmerin und preisgekrönte Menschenrechtsaktivistin. Empathie und Widerstand – so heißt auch ihr Buch, das 2024 erschienen ist. Worte, die hängen bleiben. Denn oft gilt Empathie als etwas Sanftes, vielleicht sogar Schwaches. Dabei ist sie kraftvoll – und politisch. Empathie heißt: Ich will verstehen, was andere bewegt. Ich höre hin – auch dann, wenn es unbequem ist. Ich schaue nicht weg, wenn Menschen ausgegrenzt oder verletzt werden. Gerade das macht Empathie so radikal: Sie widerspricht der Gleichgültigkeit. Auch die Bibel kennt diesen Widerstand. Da heißt es: "Tu deinen Mund auf für die Stummen und für die Sache aller, die verlassen sind. Tu deinen Mund auf, richte gerecht und schaffe Recht den Elenden und Armen." (1) Das ist keine stille Mitfühl-Parole. Das ist ein Aufruf zum Handeln. Zum Einstehen für andere. Zur Nächstenliebe, die die Stimme erhebt. Empathie und Nächstenliebe gehören zusammen. Beide fordern uns heraus, die Welt nicht nur aus der eigenen Perspektive zu sehen. Sondern offen zu sein für andere Lebensrealitäten – für andere Kämpfe, andere Hoffnungen, andere Ängste.

Wer empathisch ist, fragt nicht: "Was bringt mir das?", sondern: "Was braucht die andere Person?" Diese Haltung kann unbequem sein. Denn sie verlangt, sich einzumischen. Nicht einfach weiterzugehen, wenn jemand diskriminiert oder entmenslicht wird. Sondern aufzustehen. Widerspruch zu leisten. Empathie ist Widerstand – gegen Hass, gegen Kälte, gegen Wegsehen. Gerade in krisenhaften Zeiten ist es wichtig, einen klaren moralischen Kompass zu haben, die eigenen Werte zu kennen und auch zu ihnen zu stehen. Kristina Lunz ist überzeugt: Empathie und Widerstand sind hilfreiche Hebel, um die eigene Haltung zu finden, Menschlichkeit zu zeigen und Wandel zu gestalten. In einer Welt, die oft laut und hart ist, braucht es Menschen, die sich berühren lassen. Die sich nicht abfinden mit dem Satz: "Da kann man eh nichts machen." Sondern sagen: "Doch. Ich kann zuhören. Ich kann mitfühlen. Ich kann mich einsetzen."

Empathie ist mehr als ein Gefühl. Sie ist ein aktives Handeln. Eine Form von Liebe – konkret, mutig, notwendig. In diesem Sinn, eine gute Haltung für den neuen Tag, oder?

Quellen:

(1) Die Bibel, Sprüche 31,8f.

<https://www.kristinalunz.com>

Letzter Aufruf 22.09.2025

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel