

Mitgefühl im Alltag

Thomas war früher Triathlet und Langstreckenläufer und nimmt auch jetzt noch ab und zu an Laufveranstaltungen teil. Oft schon habe ich ihn dabei begleitet - auch heute, März 2017 ;-)) hiervon erzählen die folgenden Blitzlichtszenen.

Im Zug nach Linz. Neben uns eine junge Mutter mit 2 Kindern, ein Junge, etwa sieben Jahre und ein Mädchen, etwa fünf Jahre. Ich verfolge ihre Gespräche aus dem Augenwinkel, auch weil mich die Neugierde des Bubens berührt, als er seine Mama fragt: "Du Mama, ist dieser Zug auf den Gleisen gebaut worden?" Als sie verneint, meint er weiter: "vielleicht ist es so, dass von der Werkstatt, wo sie ihn gebaut haben, Gleise zu allen Zügen gehen?" Mich berührt sein Interesse und seine Neugierde und ich lächle in mich hinein und erinnere mich an die Zeit, als unsere Jungs noch klein waren und auch sehr viele Fragen gehabt hatten. Und dann beginnen sie von einer anderen Geschichte zu reden. Von einem Unglück, bei dem ein Baby mit dem Kinderwagen auf das Gleis gerollt war und vom Zug überfahren worden war.

Nach zwei drei Sätzen des Mädchens sagt seine Mama zu ihm: " Denk nicht mehr dran, vergiss es einfach ...", das Mädchen drauf: "Mama! Das ist nicht witzig! Ein kleines Baby- das kann man nicht vergessen" ... ich hänge meinen Gedanken nach und denke bei mir, wie schön es gewesen wäre, hätte die Mutter empathisch zuhören können und das Mädchen darin unterstützen mit dieser für sie erschütternden Geschichte - für mich übrigens auch - umzugehen. Ja, so läuft es, denke ich mir, so werden wir erzogen, unser Mitgefühl zu unterdrücken! Und ich spüre meinen Schmerz einerseits und meine Bewunderung andererseits für das kleine Mädchen, das, ganz natürlich mit seinem natürlichen Mitgefühl verbunden zu sein scheint.

Und auch wenn das Mitgefühl dieses Baby nicht "retten" kann, so kann Mitgefühl uns, aus meiner Sicht, davor retten, abzustumpfen. Tja, das Bedürfnis der Mama ist wohl vermutlich Schutz für ihr Kind, weil sie vielleicht glaubt, solche Themen seien für ihr kleines Mädchen nicht bewältigbar und deshalb, wollte sie sie schnell vom Schmerz ablenken? Und - funktioniert das? Ich glaube nicht. Ich glaube, dass, wenn wir unseren Schmerz und unsere Trauer mit - teilen können, dann gehen wir gesünder durchs Leben und unterstützen andere auch auf hilfreichere Weise. Die Mutter hat wohl vermutlich das Tool der GFK-Empathie nicht zur Verfügung. Schade.

Da fällt mir die Familie ein, die wir beim Abstellen des Autos am Bahnhof gesehen hatten. Ein alter weißer Lieferwagen mit bulgarischem Kennzeichen - drum herum ca. 10 Leute allen Alters. Sie wirkten nicht besonders glücklich. Der junge Vater war uns zum Automaten nachgegangen und hatte um eine Zigarette gebeten. Als wir ihm sagten, dass wir leider keine hätten, weil wir beide Nichtraucher sind, bedankte er sich mit traurigem Blick, dreht sich um und ging mit hängenden Schultern weg. Ich überlegte kurz und rief ihm dann nach: "Aber ich kann dir ein wenig Geld geben für Zigaretten, wenn du magst." Ein Lächeln huschte über sein Gesicht und die Schultern saßen etwas höher, als er wegging, nachdem er uns erzählt hatte, dass sie eine Panne hätten. Auch wenn ich nie geraucht habe, war mein Impuls einfach aus dem Wunsch gekommen, ein kleines Stück weit beizutragen zu etwas mehr Freude im Leben dieses Mannes und meiner Idee, dass er gestresst war und die Zigarette ihm wohl kurze Entspannung bedeuten könnte. Dann kam schon unser Zug und dort erlebten wir dann obige kleine Geschichte.

Während ich mit Thomas´ Rucksack von seinem Staffelstart bis zu seiner Übergabe marschiere, die Sonne und den Frühling genieße, sehe ich viele Menschen mit lachenden und lächelnden Gesichtern, vermutlich freuen sich viele, wie ich, über den sonnigen Tag mit Abwechslung und Unterhaltung. Und ich sinniere, dass wir ja wirklich alle nur einfach glücklich leben möchten und dass das heute und hier für mich so klar spürbar ist. Und dann biege ich ums Eck und sehe vor mir am Boden ein wahres "Riesenfeld" an leeren Plastikbechern, Plastikflaschen und Bananenschalen und meine Stimmung verfinstert sich augenblicklich und Gedanken wie: " Fürchterlich, was für ein Schlachtfeld, wie können wir Menschen nur solchen Schwachsinn verzapfen", und dann stoppe ich diese meine innere Attacke gegen und suche nach meinem Gefühl und Bedürfnis und finde heraus, dass dieses Bild in mir Angst und Schock auslöst und Schmerz über diesen für mich ganz und gar nicht sinnerfüllten Umgang mit unseren Ressourcen und diese Sehnsucht nach Respekt für unsere Natur, deren Teil wir ja sind, auch wenn wir es wohl oft nicht spüren.

Vielleicht hast auch du Lust, Empathie auf diese Weise in deinen Alltag einfließen zu lassen - oder aber mit uns solche Geschichten auszutauschen. Ich würde mich sehr darüber freuen. Nicola