

„Geteiltes Leid ist nicht halbes Leid – das ist Unsinn“

Psychotherapeut Rainer Sänger hat ein Buch zum Thema Mitgefühl geschrieben

Von Kathi Flau

Hildesheim. Davon, dass es auf der Welt jede Menge Leid gibt, zeugen nicht nur Kriege und Flüchtlingsströme. Leid ist ein alltägliches Phänomen, wenn man den Hildesheimer Psychotherapeuten Rainer Sänger fragt: Krankheiten, Stress oder Beziehungsprobleme verursachen Alltagsleid. „Umso wichtiger“, sagt er, „ist die Frage, wie wir mit diesem Leid umgehen.“

Sänger hat ein Buch zum Thema geschrieben. „Vom Mitleid zum Mitgefühl“ heißt es, und es stellt eben diese beiden Positionen konträr gegenüber. Denn Mitleid, sagt Sänger, sei nicht nur eine andere Form des Mitgefühls, es sei schlicht das exakte Gegenteil.

„Der Begriff ‚Mitleid‘ allein ist ja schon missverständlich“, meint der Psychotherapeut. Mit-Leid suggeriere, dass es möglich sei, mit jemand anderem mitzuleiden und ihm dadurch möglicherweise sogar zu helfen. Deshalb sei auch der Ausspruch „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ Unsinn. „Ich kann Leiden nicht halbieren“, sagt Sänger. „Vom Leid einer anderen Person kann ich nicht ein einziges Prozent tragen. Das zu glauben, hat eine gewisse Arroganz, denke ich.“

Und so hat der Autor sich die Frage gestellt, was denn wirkliche Anteilnahme ausmacht. In vier Geschichten, in Dialogform aufgeschrieben, vollzieht er Schicksale nach, die alle so beginnen: Jemand hat Mitleid. Ein Mann mit seiner kranken Frau, ein Polizist mit sich selbst, ein anderer Mann, der jahrelang als Bettler auf der Straße lebte, hat das Gefühl des Mitleids der anderen kennengelernt. Offensichtlich nicht die beste Erfahrung, wenn man liest, was er daru-

ber zu sagen hat. Kein Wunder, meint Sänger. „Mitleid sieht nur das Leid des anderen. Es reduziert ihn darauf. Seine Würde sieht sie nicht.“

Was Menschen aus Mitleid tun, wirke zudem oft bevormundend: „Die Frage, ob die Hilfe überhaupt erwünscht oder sinnvoll ist, wird oft ignoriert.“ Denn denen, die helfen, sei es wichtiger, das für sich selbst zu tun.

Mitgefühl hingegen sei auf den anderen Menschen ausgerichtet, auf seine Wahrnehmung als Person. Um dorthin zu gelangen, brauche es vor allem Selbstreflexion, meint Sänger. „Das ist kein leichter Weg. Aber anhand der Situationen der Menschen, die ich im Buch beschreibe, sieht man, dass es geht.“

Zur Person

Rainer Sänger, Jahrgang 1956, ist in Essen geboren und führt bereits seit 1995 in Hildesheim seine eigene Praxis für Coaching und Psychotherapie. Seit vielen Jahren schreibt er immer wieder kleine Texte zu psychoherapeutischen Themen. Ansonsten ist er ein begeisterter Sportler, läuft und schwimmt viel und setzt sich mit den psychotherapeutischen Seiten des Sports auseinander. Sein Buch **„Vom Mitleid zum Mitgefühl. Von der Angst zur Freiheit eines erwachsenen Gefühls“** ist unlängst im Epubli Verlag erschienen und unter der ISBN 374851414X ab sofort für 10 Euro im Buchhandel oder online bestellbar.



Mitgefühl ist das Gegenteil von Mitleid – das ist die These, die das neue Buch von Rainer Sänger vertritt.

FOTO: WERNER KAISER