

# WARUM ES GUT IST, EIN GUTMENSCH ZU SEIN



**Mitgefühl und Empathie sind Werte, die in unserer „Ich“-Gesellschaft in Vergessenheit geraten waren. Die Corona-Krise hat uns nun enger zusammengeschweißt und gezeigt, wer die Heldinnen und Helden unseres Alltags sind. Und warum Gutmensch kein Schimpfwort sein darf.**

VON JANINA MOGENDORF



Selbst die Fantasienvollsten unter uns hätten sich beim Jahreswechsel kein Szenario vorstellen können, wie es uns kaum drei Monate später ereilen sollte: Ein Virus brachte unsere Gesellschaft so schnell zum Innehalten, wie es kein Appell jemals geschafft hätte. In kürzester Zeit stellte Corona nicht nur unseren Alltag völlig auf den Kopf, sondern jeden Einzelnen auf die Probe. Die Pandemie, die vor allem Kranke und Schwache in der Gesellschaft gefährdet, forderte plötzlich eine umfassende Solidarität, die mit tiefen Einschnitten im Leben aller Menschen einherging.

Und das in einer Epoche, in der das „Ich“ häufig größer geschrieben wird als das „Wir“. In der der Ton rauer, ja zum Teil unerträglich geworden ist. Eine Zeit, in der Rettungskräfte bei ihrem Einsatz nicht nur behindert, sondern regelmäßig bedroht und angegriffen werden. In der die Menschen misstrauischer geworden sind – gegenüber Medien, Politik, den Systemen – und der Raum für Mitgefühl und Nächstenliebe kleiner. „Sind denn alle Egoisten geworden, ohne jede Empathie?“, ist eine Frage, die man öfter hört.

„Die Frage nach dem Guten ist eine Menschheitsfrage, um die wir nicht herumkommen und bei der es bis heute keinen Konsens gibt“, erklärt Caritaswissenschaftler Klaus Baumann von der Universität Freiburg. „Wir leben in einer pluralen Gesellschaft mit unterschiedlichsten Lebenssituationen. Jeder hat andere Erfahrungen, Prägungen, Neigungen und Ängste. Dieses Gefühlsgemisch macht uns zu Persönlichkeiten und steuert unsere Motivationen.“

Wo viele Meinungen konkurrieren, verschärft sich der Ton. „Wir polarisieren gerne. Politiker lernen, ihre Argumente zuzuspitzen, und lassen ihre Gegner als komplette Versager mit völlig falschen Vorstellungen oder bösen Absichten dastehen“, so Baumann. So verhärten Fronten, und ein tolerantes Miteinander wird immer schwieriger. Dabei sind wir als Gesellschaft darauf angewiesen.

Ein Anliegen, das durch die Corona-Pandemie automatisch unterstützt wird. Noch nie wurde so deutlich, auf wen wir in einer Krise angewiesen sind. Dass es gerade die unterbezahlten, marginalisierten, weiblich besetzten Branchen wie Gesundheitswesen und Handel sind. Dass es überwiegend die Mütter sind, die selbstverständlich die Betreuung und Beschulung ihrer Kinder zu Hause übernehmen. „Unsere neuen Helden des Alltags sind die Menschen, die hier ▶



den Laden am Laufen halten. Leider brauchte es erst eine Katastrophe, um sie wahrzunehmen“, bedauert Melanie Mühl, Autorin des Buches „Mitfühlen“.

„Wir gehen durch eine extrem anstrengende und belastende Zeit, und wir sitzen dabei nicht so sehr in einem Boot, wie wir denken“, so Mühl. „Am Anfang hieß es, wir sind alle gleich betroffen, aber das stimmt nicht. Die sozialen Unterschiede sind enorm. Manche Menschen sind existenziell bedroht, selbst gefährdet und haben keine Kapazitäten mehr für große Solidaritätsbekundungen.“ Umso mehr zähle die Gesellschaft nun auf jene, die die psychische Stärke und die soziale Ausstattung mitbringen, um für andere zu sorgen.

Das gilt nicht nur in Krisenzeiten, sondern grundsätzlich. „Es braucht innere Kraft und Haltung, um anderen aktiv helfen zu können“, so Mühl. „Alle rufen nach mehr Empathie. Aber Empathie bedeutet erst einmal nur, dass wir in der Lage sind, emotional mit anderen mitzuschwingen.“ Ob daraus etwas Gutes erwächst, hängt vom einzelnen Menschen ab.

Aber auch Empathie im guten Sinne reicht alleine nicht aus. „Wenn ich das Elend eines anderen Menschen zu sehr spüre und nicht in der Lage bin, mich abzugrenzen, überschwemmen mich die Gefühle, und ich lasse mich runterziehen“, erklärt Mühl. So geraten viele ungewollt selbst in eine Opferrolle und

verharren dort. Wer im passiven Mitfühlen feststeckt, erlebt das langfristig als sehr erschöpfend. Wer aber Kraft findet, aktiv zu helfen, wird das als Erlösung wahrnehmen. So beschreibt es der buddhistische Mönch und Forscher Ricard Matthieu.

Dass es guttut, ins Handeln zu kommen, erleben viele, die sich engagieren. Ob Menschen mitfühlend handeln, sagt etwas über sie selbst aus, vielmehr aber noch über die Welt, in der sie leben. „Menschen sind besonders dann empathisch und fürsorglich, wenn es von der Gesellschaft ermöglicht und gefördert wird“, sagt Melanie Mühl. Umgekehrt gibt es aber Entwicklungen, die das Mitgefühl hemmen. Neben einer Diskussionskultur der scharfen Töne sind es vor allem die Umstände, in denen wir miteinander leben und kommunizieren. „Wir leben in einer globalen, mobilen und digitalisierten Gesellschaft, die so komplex ist, dass der Einzelne die Zusammenhänge kaum mehr durchschauen kann“, so Mühl.

All das schürt Unsicherheit und das Gefühl, zu kurz zu kommen. Beides ist

Gift für das Mitgefühl. Vor allem das Internet kann Menschen schnell aufschaukeln. Dank verschiedener Algorithmen zeigt es Nutzerinnen und Nutzern vor allem das, was sie sehen wollen. Glaube ich zum Beispiel, dass Corona Teil einer großen Verschwörung ist, werde ich im Netz genug Argumente finden, die diese These stützen. „Da wird auch gar nicht viel hinterfragt. Stattdessen lassen sich die Leute von einer Welle der Empörung davontragen.“

Das Gruppengefühl, das im Netz entsteht, ist trügerisch.

Denn am Ende sitzt man doch alleine vor dem Bildschirm. Einsamkeit, die tiefe Empfindung, mit niemandem verbunden zu sein, ist ein großes Problem unserer Zeit. „Sterbende Dörfer, exorbitante Mieten in den Städten, viele Single-Haushalte, die Schere zwischen arm und reich und

Altersarmut – all das sind Faktoren, die eine Teilhabe am sozialen Leben behindern und solidarisches Denken und Handeln erschweren“, macht Melanie Mühl deutlich.

Und schließlich gibt es auch noch jene, die zu passiv geworden sind, um für andere aufzustehen. Menschen in der Wohlstandstrance, die ihre Freiheit und ihre Privilegien genießen und sich schwer tun, darauf zu verzichten. Die gute Nachricht aber ist: Was immer uns davon abhält, anderen zu helfen – wir sind nicht zur Kältherzigkeit verdammt. „Jeder kann aus

der Egoschleife ausbrechen und seine Fähigkeit zum Mitgefühl trainieren“, sagt die Autorin.

Das ergab eine Langzeitstudie des Max-Planck-Instituts mit mehr als 300 Teilnehmenden. „Eine große Rolle spielten dabei bestimmte Formen des mentalen Trainings. So reicht es offensichtlich aus, über einen gewissen Zeitraum täglich 20 bis 25 Minuten zu meditieren, um einen Effekt zu spüren“, erklärt Mühl. Aus dem Gedankenkarussell ausbrechen, Achtsamkeit üben, sich der eigenen Mitte zuzuwenden, das alles soll helfen, die innere Balance zu stärken, um für andere da sein zu können.

„Elemente, die sich bestens mit dem persönlichen Gebet verbinden lassen“, regt der Theologe Klaus Baumann an. Im Zwiegespräch mit Gott könne man wichtigen Lebensfragen auf den Grund gehen: Lebe ich im Hier und Jetzt, oder bin ich immer nur gehetzt und zerrissen? Kann ich mir Momente des Innehaltens schenken und lernen, mich selbst zu akzeptieren? Wie schaue ich auf meinen Tag? Gelingt es mir, dankbar zu sein für das, was gelungen ist, und kann ich daraus Kraft schöpfen? „Wer auf diese Weise die Güte Gottes spürt, kann auch mit sich selbst und anderen gütiger umgehen.“

Die Perspektive ändern und das Gute, das uns widerfährt, höher zu gewichten lernen. Zwischen all den schlechten Nachrichten auch die vielen guten ausmachen. Die Bedürfnisse und das Gute in anderen erahnen. Das sind Schlüssel zum Mitgefühl. Denn sie öffnen den Blick für die große Mehrheit der Menschen, die ganz selbstverständlich zum Gemeinwohl beitragen. „Das sind schon alle Steuerzahler, aber mehr noch die vielen, die sich in ihrer täglichen Arbeit, im Familienleben oder im Freundeskreis füreinander engagieren.“ Auch und gerade in der Corona-Krise finden die Menschen Wege, beieinander zu sein, sich gegenseitig Mut zu machen und zu unterstützen.

Zukunftsforscher Matthias Horx hat sich ausgemalt, wie die Welt nach der überstandenen Krise aussehen könnte. Und er hat leuchtende Farben verwendet. Von einem neuen Umgangston ist in seinem Gedankenspiel die Rede, von wiedererstarkten Bindungen. Von einer Schöpfung, die durchatmen durfte, und von Menschen, die mit weniger auskommen. Die zu sich selbst und damit auch zu anderen gefunden haben. „Wir haben reelle Chancen, dass uns durch diese Zeit ein Licht aufgeht“, sagt auch Melanie Mühl. „Und ich hoffe, dass wir uns erinnern, wer uns in dieser Situation den Alltag gerettet hat und wer unseren Respekt verdient.“



**MELANIE MÜHL**

Melanie Mühl, 1976 in Stuttgart geboren, ist seit 2006 Redakteurin im Feuilleton der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“.



**KLAUS BAUMANN**

Klaus Baumann, geboren 1963, Professor an der Theologischen Fakultät der Uni Freiburg, Arbeitsbereich Caritaswissenschaft.

## SEI GUT, MENSCH!



Der Deutsche Caritasverband legt mit seiner Kampagne „Sei gut, Mensch!“ den Finger in eine gesellschaftliche Wunde. Der Titel entstand, weil viele Engagierte – darunter auch Haupt- und Ehrenamtliche der Caritas – heute spöttisch „Gutmensch“ genannt werden. Das Unwort des Jahres 2015 meinte zunächst eine übertriebene Political Correctness, dient heute aber dazu, solidarisches Handeln generell zu verunglimpfen. „Diese Häme trifft mittlerweile alle, die sich engagieren“, berichtet Projektreferentin Hannah Beck. „Daher wollen wir nochmal deutlich machen, was Gutmensch buchstäblich bedeutet: Es ist ein Mensch, der Gutes tut.“ Wieso aber muss man das überhaupt erklären? „Es braucht das Engagement aller, und jeder Einzelne trägt Verantwortung“, so Beck. „Viele nehmen diese an und setzen sich für andere ein, werden dabei aber kaum gesehen. Deshalb stellen wir sie in den Mittelpunkt.“

Betty Filippidu und Milad sind Teil der Caritas-Kampagne: Denn Betty Filippidu und ihre Familie haben sich vor fünf Jahren spontan entschieden, den 13-jährigen Milad aus Afghanistan unter ihre Fittiche zu nehmen. „Wir hatten im Fernsehen die vielen Kinder und Jugendlichen alleine auf der Flucht gesehen und waren entsetzt“, erzählt sie. Als das Jugendamt ehrenamtliche Helfer suchte, dachten sie nicht lange nach. „Wir haben es gemeinsam entschieden und dann eine Hürde nach der anderen mit Milad genommen.“ Schnell wurde er ein Teil der Familie. Nach seinem Schulabschluss macht er nun eine Ausbildung zum OP-Pfleger und konnte außerdem seine Eltern und Geschwister nach Deutschland holen.

[www.caritas.de/magazin/kampagne/sei-gut-mensch/](http://www.caritas.de/magazin/kampagne/sei-gut-mensch/)