

**Hallo,**

liebe Freunde/Freundinnen und Interessierte der **IndividualPsychologie!**  
Heute versenden wir den

**Impuls-Brief** Nr. 17

Diese Aussage habt Ihr vielleicht schon mal gehört/erfahren:

"Mir geht es schlecht, aber Deine Zuwendung tut mir gut!"

Wir schicken Euch heute einen Impuls aus dem Buch „Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“ von Luise Reddemann.

### Mitgefühl und Mitleid

*„Mitfühlende Menschen sind, wie Ihr sicher schon erfahren habt, eine Wohltat. Mitgefühl bedeutet: Ich weiß und verstehe, wie dir zumute ist. Gleichzeitig weiß ich auch, dass das jetzt nicht mein Gefühl, mein Leiden ist. Ich kann eine hilfreiche Distanz bewahren, die mich in die Lage versetzt, nicht im Schmerz der anderen Person zu versinken. Das kann bei Mitleid geschehen. Im Deutschen werden diese zwei Begriffe synonym verwendet. Mir hat es geholfen, sie voneinander zu unterscheiden und ziemlich genau an der wörtlichen Bedeutung zu bleiben. Ich gehe davon aus, dass man umso hilfreicher sein kann, je weniger man sich mit dem Leiden der anderen identifiziert, es aber dennoch mitfühlen kann.*

*In den westlichen Kulturen scheint es nicht vorgesehen zu sein, dass wir mitfühlend mit uns selbst sind. Das Mitgefühl für andere steht eher im Zentrum. Damit engen wir uns ein und ich bezweifle, ob das auf die Dauer gut geht. Günstiger erscheint mir eine Sichtweise, die von vornherein voraussetzt, dass man mit Mitgefühl mit sich selbst beginnt. Dies ist die Voraussetzung für das Mitgefühl mit anderen.“ (L.Reddemann)*

Wenn Ihr auf Eurer Reise zu mehr innerer Freiheit wieder einen ersten Schritt tun wollt, könntet Ihr Euch als gegenüberstehender Person mitfühlend begegnen, indem Ihr zunächst Verständnis für Eure Befindlichkeiten habt, Euch mitfühlend in den Arm nehmt und ohne es herunterzuspielen sagt, dass dieses schlimm ist. Nehmt Euch mit allen Gefühlen wahr und auch in Eurer Verletztheit und dem Schmerz an.

Wertet danach aus, was sich bei dieser Art der Selbstbegegnung verändert hat.

Wenn es wohlgetan hat, könnt Ihr es immer wieder anwenden.

Eine schöne Frühlingszeit mit stimmungsvollen Spaziergängen,  
guten Gesprächen mit anderen  
und die wärmende Sonne für Euch Alle,  
wünscht Euch von Herzen

Eure **IP** Region Osthessen

**MUT TUT GUT!**

03.2013

Verantwortlich für diesen Impulsbrief:

Christiane Braun, [cwbraun@web.de](mailto:cwbraun@web.de) – Heidi Marchlewitz, [heidi\\_marchlewitz@web.de](mailto:heidi_marchlewitz@web.de)