

# Mit Herz und Verstand – und Mut

**Vorarlberg hat Mut. Vor zwei Monaten hat die gemeinnützige Weiblickgesellschaft die *marie*-Leserschaft um persönliche Mut-Geschichten gebeten. Von allen inspirierenden Antworten haben wir eine ausgewählt, die uns besonders berührt hat. Frau Ritter-Ladstätter hat Mut gezeigt, Mut zum Mitgefühl.**

Wir sehen sie im Fernsehen, hinter Zäunen, auf Booten, in Lagern, vertrieben, obdachlos und entwurzelt. Wir sehen sie auf der Straße und manchmal möchten wir in die andere Richtung schauen. Viele Menschen sind auf Hilfe angewiesen. „Man kann nicht allen helfen“, sagt der Engherzige und hilft keinem“, bemerkte Marie von Ebner-Eschenbach bereits vor gut 150 Jahren. Das Elend der Welt ist groß und vielfältig, und

wir fürchten uns oftmals davor, auch nur einen kleinen Teil davon in unser Herz zu lassen. Denn: Berührung verändert uns – Verschlossenheit aber genauso. Diese Verschlossenheit hat aber einen hohen Preis, der uns kaum bewusst ist. Es ist die Wut auf diejenigen, die eigentlich unser Mitgefühl verdient hätten. Eine Wut, die zu Hass werden kann, auf jene Menschen, die uns daran erinnern, wie engherzig wir geworden sind.

## Hilfe stärkt das Immunsystem

Dieser Hass ist im wahrsten Sinne des Wortes verletzend. Der Neurobiologe Gerald Hüther weist auf das Phänomen des „Sozialen Schmerzes“ hin. Dieser entsteht, wenn wir einen Menschen ignorieren oder ausschließen. Wenn wir Ablehnung oder Abwertung durch andere Menschen erfahren, wird diese Erfahrung in derselben Hirnregion verarbeitet wie körperliche Schmerzen. Ein gebrochenes Herz verursacht ebenso reale Schmerzen wie ein gebrochenes Bein.

Wir schaden durch mangelndes Mitgefühl aber nicht nur den anderen, sondern auch uns selbst. Die amerikanische Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky kommt in einer wissenschaftlichen Studie zu dem Ergebnis, dass es unser eigenes Wohlbefinden signifikant erhöht, wenn wir anderen Menschen helfen. In einem Experiment bekamen Studenten die Aufgabe, sechs Wochen lang einmal wöchentlich mehrere gute Taten zu vollbringen. Sie spendeten Blut, besuchten ihre Großeltern im Altersheim oder kauften einem Obdachlosen einen Hamburger. Im Gegensatz zu der Kontrollgruppe, die keinen derartigen Auftrag erhalten hatte, stiegen die Zufriedenheitswerte der aktiven Helfer signifikant. Helfen macht uns also glücklich.

## Grenzen, die uns begrenzen

Wer sich von Angst und Hass vereinnahmen lässt, sieht nur eine Bedrohung, eine Fremdheit und vergisst, wie viele Gemeinsamkeiten uns doch durch unser Menschsein gegeben sind. Wir leben in einer Zeit der globalen Herausforderungen. Die Welt wächst mehr zusammen. Unsere sozialen, ökonomischen und vor allem ökologischen Probleme können nur durch gemeinsames Handeln gelöst werden. Statt auf eine Rhetorik hereinzufallen, die uns nahelegt, das Boot sei voll,



Bild: Shutterstock

## Die Weitblick GmbH stellt sich vor:

sollten wir eine Geschichte erzählen, die der Tatsache Rechnung trägt, dass wir alle bereits gemeinsam in einem Boot sitzen, das im Begriff ist zu sinken. Wir haben so viele Bilder und Vorurteile in unseren Köpfen, dass wir den Menschen selbst oft gar nicht mehr sehen. Denn nicht nur unsere Herzen, auch unsere Gedanken können sich verschließen. Dann werden wir die Opfer unserer eigenen Stereotype. Wir denken, fühlen und handeln innerhalb der Grenzen, die wir uns selbst gesteckt haben, vergessen aber dabei, dass jede Grenze für beide Seiten gilt. Diese Grenzen können nur wir selbst wieder öffnen.

„Die Größe eines Menschen hängt nicht von der Größe seines Wirkungsfeldes ab“, sagte Erich Kästner in Hinblick auf all die Menschen, die tagtäglich ihren kleinen Beitrag zur Menschlichkeit leisten und damit menschliche Größe zeigen. Die Anzahl dieser Menschen ist groß. Nur werden ihre Geschichten viel zu selten erzählt.

Text: Matthias Mittelberger



**mitweitblick**  
gesellschaft  
bewegen



**Christian Kathan,**  
**Geschäftsführer**

Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger;  
Erziehungswissenschaftler; Psychotherapeut in  
Ausbildung unter Supervision, in eigener Praxis  
tätig. Forschungsschwerpunkte: Psychotrauma-  
tologie, Bindungstheorie, Resilienz



**Frederick Lins,**  
**Geschäftsführer**

diplomierter Jurist, Wirtschaftsjurist und Kanonist;  
Unternehmer in Feldkirch und Mainz; verschie-  
dene Managementfunktionen und IT-Projekte im  
gemeinnützigen und Sportbereich.



**Daniel Scheyer,**  
**Projektmanagement**

Klinischer & Gesundheitspsychologe; Psycho-  
therapeut in Ausbildung unter Supervision, in  
eigener Praxis tätig; Forschungsschwerpunkte:  
Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter,  
Achtsamkeit im psychosozialen Kontext,  
Psychotraumatologie.



**Matthias Mittelberger,**  
**Leitung Bildungsprogramm**

studierter Philosoph und Politikwissenschaftler;  
politischer Erwachsenenbildner und selbständiger  
Lerncoach; Lehrtätigkeit in den Fächern Deutsch  
und Philosophie/Psychologie für Externisten.  
Forschungsschwerpunkt: angewandte Ethik.

/ 15

# Mutgeschichte

Letztes Jahr im Frühling habe ich einen Mann auf der Straße beobachtet, der etwas gesucht hat. Ich habe mein Auto angehalten um zu fragen, ob er Hilfe braucht. Bei der gemeinsamen Autofahrt an den Ort, den er suchte, sind wir ins Gespräch gekommen. Er war Afghane mit positivem Asylbescheid auf Arbeitssuche. Ich habe ihm meine Telefonnummer gegeben, falls er weitere Hilfe braucht. Drei Tage später hat er mich um ein Treffen gebeten. Bei uns zu Hause hat er erzählt, dass er auch etwas zum Wohnen sucht. So haben wir entschieden, dass er bei uns ein Zimmer haben kann. Seitdem lebt Jahn Agha bei

uns im Haus. Mittlerweile acht Monate. Natürlich kenne auch ich alle Ängste, Zweifel und Vorbehalte Fremden gegenüber. Mein zugegebenermaßen recht unüberlegter, spontaner Schritt macht mir heute Mut. Das Kennenlernen und Zusammenleben mit diesem sehr liebenswerten Menschen tut mir gut und hilft mir gegen das Gefühl von Resignation und Verzweiflung.

Edith Ritter-Ladstätter

Sende uns deine Mutgeschichte an:  
[daniel.scheyer@mitweitblick.org](mailto:daniel.scheyer@mitweitblick.org)  
[www.mitweitblick.org](http://www.mitweitblick.org)



Der Afghane Jahn Agha und Edith Ritter-Ladstätter.