

Mitfühlende Distanz als Schlüssel zum Wohlbefinden

Wenn wir einer Person, die leidet, helfen wollen, müssen wir unser emotionales Gleichgewicht bewahren, um die beste Unterstützung für die andere Person zu sein. Mitfühlende Distanz ist eine der Ressourcen, die wir nutzen müssen, um dies zu erreichen.



Mitfühlende Distanz hat damit zu tun, dass wir uns in einen psychologischen Schutzraum begeben, in dem es für uns schwieriger ist, von den Emotionen anderer imprägniert zu werden. Dazu gehört, dass du auf der Grundlage von Verständnis und Einfühlungsvermögen Unterstützung anbietest, ohne dich von der Traurigkeit, dem Kummer oder der Wut der anderen überfluten zu lassen. Diese notwendige und gesunde Trennung ist etwas, das nicht alle von uns anwenden oder entwickeln können.

Die meisten von uns haben schon vom empathischen Burnout-Syndrom gehört. Es ist eine Form der körperlichen, geistigen und emotionalen Erschöpfung, die entsteht, wenn wir uns die Schuhe anderer anziehen. **Die Verbindung mit den traumatischen oder komplizierten Realitäten anderer Menschen hinterlässt immer eine Spur**, einen emotionalen Rückstand, der sich in uns festsetzt.

Fachkräfte wie Ärzte, Krankenschwestern, Psychologen oder Sozialarbeiter erleben diese Art von Burnout jeden Tag am eigenen Leib. Und das passiert, weil wir Menschen sind. Denn es ist fast unvermeidlich, sich nicht mit dem Leid anderer zu identifizieren, bis zu dem Punkt, dass wir es als unser eigenes empfinden. Wenn diese Dynamik zu einer Konstante wird, kann das schwerwiegende Folgen haben.

Es gibt nur wenige Ideen, die wichtiger sind, als zu wissen, wie man seine eigenen Lasten von denen anderer trennt. Denn **nur wenn wir es schaffen, einen angemessenen Abstand zu leidenden Menschen zu halten, ist es möglich, das Beste von uns zu geben**, um zu helfen.



Was ist mitfühlende Distanz?

Es kann vorkommen, dass wir ein Tier leiden sehen. Unter diesen Umständen sind viele so betroffen, dass sie blockiert sind: Sie wissen nicht, was sie tun sollen. Der emotionale Schmerz ist so stark, dass es schwierig ist, zu reagieren. Das Gleiche kann bei nahestehenden Personen passieren, denen eine Krankheit diagnostiziert wurde, oder bei einem Familienmitglied, das eine schwere Zeit durchmacht.

Die Fähigkeit, sich in den körperlichen und emotionalen Schmerz anderer einzufühlen, ist ein Prozess, der manchmal unsere Ressourcen und Handlungsmechanismen außer Kraft setzt. Diese psychologische Realität zu erleben, ist nicht hilfreich.

Außerdem sagen uns Untersuchungen wie die von Dr. Paul Gilbert von der Abteilung für psychische Gesundheit am Kingsway Hospital in Derby, dass das Mitgefühl ein evolutionärer Vorteil ist, der auf einen einzigen Zweck ausgerichtet ist: anderen zu helfen. Sich von dieser emotionalen Flut blockieren zu lassen, widerspricht also diesem grundlegenden Prinzip. **Hier muss mitfühlende Distanz wirken.**

Verstehen, ohne Teil des Dramas zu sein

Mitfühlende Distanz ist eine Ressource, die Ausgleich ermöglicht und als Filter der emotionalen Flut dient. Es geht darum, uns in einen geschützten Raum zu begeben, von dem aus wir die mentale Realität der anderen Person verstehen können, ohne jedoch Gefangene des Leidens dieser anderen Person zu werden.

Es ist wichtig zu betonen, dass **diese psychologische Distanz nicht bedeutet, kalt zu sein oder unsere Gefühle auszuschließen.** Wenn jemand in seinem Unbehagen oder in seinem persönlichen Drama gefangen ist, lebt er in einem schwarzen Loch, in das auch wir sehr leicht fallen können. Vor allem, wenn es sich um eine Person handelt, die uns nahesteht.

Empathie ist gelebtes Mitgefühl, und das ist nur möglich, wenn wir ein wenig Abstand halten. Nur aus dieser Position heraus können wir genug geistige Klarheit erlangen, um nützlich zu sein. Das Wichtigste ist, diese emotionale Überdosis zu vermeiden, die unsere Ressourcen ausschaltet und uns auf dieselbe Stufe stellt wie denjenigen, der vor uns leidet.

Mitfühlende Distanz bedeutet, sich in die Lage der anderen Person zu versetzen, ohne sich in ihrem Schmerz einzurichten

Man kann sich in die Lage eines Freundes oder Partners versetzen, der leidet, aber dann muss man zu sich selbst zurückkehren. Es ist nicht gut, die Schuhe weiterhin zu tragen, die uns nicht gehören, denn wir werden diese undichten Sohlen in unserem Alltag spüren. Die Folgen können sehr zermürend sein:

- **Das Drama der anderen Person lebt immer wieder neu auf** und verwandelt sich in eine Art von posttraumatischem Stress.
- Mitleidsmüdigkeit setzt ein.

- Es ist normal, dass man **sich emotional gefühllos fühlt**. Fast ohne es zu merken, werden wir immer reizbarer, launischer und trauriger.
- Körperliche Erschöpfung macht sich bemerkbar.
- Es fällt uns schwer, Entscheidungen zu treffen und klar zu denken.
- Hinzu kommt ein weiterer Faktor: das Gefühl, dass wir der Person, die eine schlechte Zeit durchmacht, nicht helfen.

Die mitfühlende Distanz in der Praxis

Wenn wir das Wort Mitgefühl hören, denken wir oft an Eigenschaften wie Freundlichkeit, Mitleid oder Erbarmen. Diese Sichtweise des Begriffs anzunehmen, ist ein Fehler: **Mitgefühl erfordert Kraft, Entschlossenheit und Mut, um zum Wohle des anderen zu handeln und eine echte Hilfe zu sein.**

Der Schlüssel ist, sich mit den Gefühlen anderer zu verbinden, ohne überwältigt zu werden. Schauen wir uns an, welches mentale Manöver wir durchführen sollten, um dies zu erreichen.

1. Eine empathische Rundreise: Dein Schmerz ist nicht mein Schmerz, aber ich verstehe ihn

Stellen wir uns dieses Bild vor: eine Rundreise. **Mitfühlende Distanz bedeutet, sich in das emotionale Universum der anderen Person hineinzusetzen und dann in unser eigenes zurückzukehren.**

Dazu ist es gut, ein einfaches Mantra zu wiederholen: Dein Schmerz ist nicht mein Schmerz, aber ich verstehe ihn und fühle ihn auch... doch er blockiert mich nicht.

2. Deine Pflicht ist es nicht, den Leidenden zu retten, sondern zu begleiten

Mitfühlende Distanz erinnert uns daran, dass es nicht unsere Aufgabe ist, den Schmerz des anderen zu tragen oder sein Retter zu sein. **Selbst wenn wir es wollten, können wir keine Probleme lösen, die nicht unsere sind.** Wir können die Arbeit der anderen Person nicht übernehmen.

Wir können sie jedoch begleiten, ihr nahe sein, eine tägliche Zuflucht und eine aufrichtige Unterstützung bieten.

3. Emotionale Grenzen setzen

Emotionale Grenzen ermöglichen es uns, rote Fahnen zu setzen, die andere nicht überschreiten sollten. Zum Beispiel ist unsere emotionale Verfügbarkeit nicht unbegrenzt, wir können nicht rund um die Uhr für andere da sein.

Wir müssen Zeit für uns selbst haben und haben das Recht, Nein zu sagen, wenn wir keine Lust haben, der Person zuzuhören, die gerade eine schwere Zeit durchmacht.

4. Positive Emotionen aufladen, nachdem wir andere unterstützt haben

Mitfühlende Distanz funktioniert, solange wir unsere positiven Valenzemotionen auf einem optimalen Niveau halten. Dazu müssen wir unseren Geist mit sinnvollen Erfahrungen und Momenten "auftanken". **Es ist wichtig, dass wir uns Zeit für uns selbst nehmen, die Freizeit genießen und auf unsere Bedürfnisse achten.**

Eine weitere gute Strategie ist, uns eine kurze Pause zu gönnen, wenn wir gerade jemanden unterstützt haben, der eine schwere Zeit durchmacht. Das ist kein Akt der Selbstsucht, sondern wir sorgen für uns selbst.



Die Inhalte von Gedankenwelt dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Sie sind kein Ersatz für eine professionelle Diagnose, Beratung oder Behandlung. Wenn Sie Bedenken oder Fragen haben, konsultieren Sie am besten einen Fachmann Ihres Vertrauens.