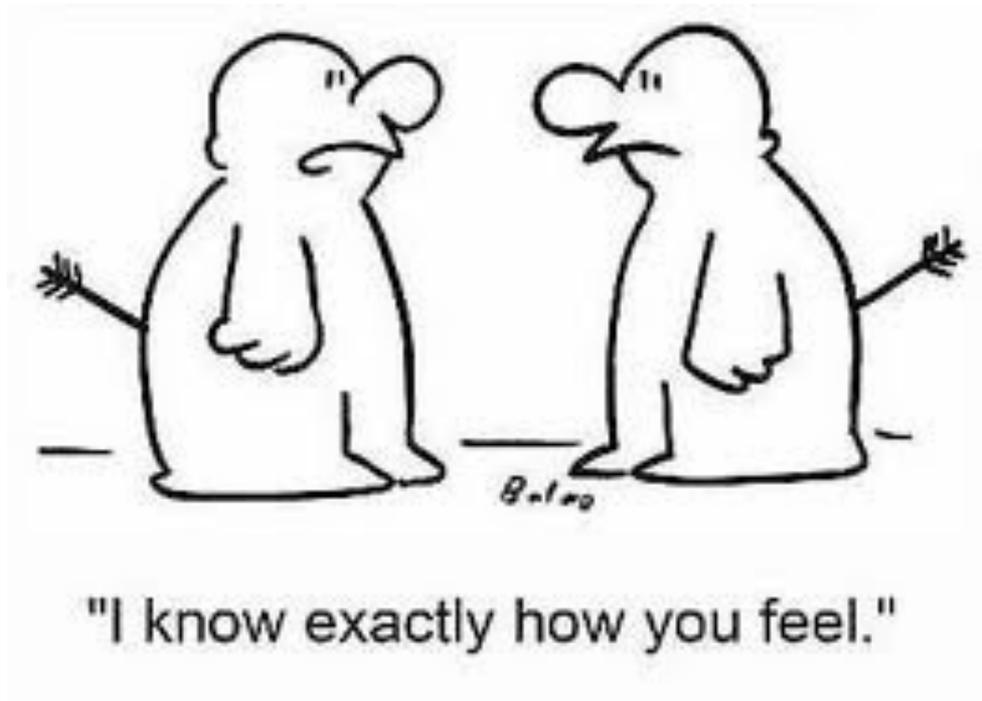

Mitgefühl – eine kurze Einführung



„Empathie

oder auch Einfühlungsvermögen, bezeichnet eine affektive Antwort auf den unmittelbar wahrgenommenen, vorgestellten oder erschlossenen Gefühlszustand einer anderen Person.“

The Sydney Morning Herald

EXTENT OF CRISIS REVEALED

20,000 die each day

Matt Wade

Extreme poverty claimed more than 20,000 lives yesterday with various diseases, including chest infections and diarrhoea, accounting for a third of the victims. Another 20,000 people are expected to die from treatable diseases today - and again tomorrow.

The three biggest killers - respiratory infections, diarrhoea and malnutrition - took nearly 14,000 lives, the majority of them children under the age of five.

More than 8,000 of the deaths yesterday were in just four African countries: Nigeria, the Democratic Republic of Congo, Ethiopia and Tanzania.

Franca O'Connell, 35, an Australian aid worker in Ethiopia with Médecins Sans Frontières, said her biggest frustration was the lack of affordable medicines to treat illnesses such as malaria, HIV/AIDS and kala-azar - a parasitic disease that can be fatal if left untreated.

"Kala-azar and malaria are curable, HIV/AIDS is treatable, yet the majority of Ethiopians do not have access to basic health care or life-saving drugs so they die," she said the Herald.

About 250 million people - 13 times the population of Australia - have died from poverty-related causes since 1990.

Leaders from the world's eight wealthiest countries - the G8 - will discuss increased aid spending at a meeting in Scotland next week.

The group is under pressure to provide more meaningful assistance, especially for Africa.

The catastrophe is expected to continue ...



Mitleid

... gefühlte Anteilnahme an Schmerz & Leid anderer

... zentrale Voraussetzung, um Mitleid zu empfinden, ist eine zumindest partielle **Identifikation** mit demjenigen, mit dem man Mitleid empfindet

...*mit-leiden* ohne Voraussicht & aktiven Veränderungswunsch

Mitgefühl



“Sensitivität gegenüber Leiden in uns & in anderen mit dem Wunsch, dieses zu lindern & zu verhindern (...)”

Fünf Bestandteile von Mitgefühl:

1. Erkennen von Leiden
2. Universalität von Leiden verstehen
3. Gefühle/Emotionen für die Person, die leidet
4. Tolerieren unangenehmer Gefühle
5. Motivation zu /Verhalten zu zeigen, dass zur Linderung des Leidens beiträgt

Schematisches Modell zweier empathischer Reaktionen auf das Leid anderer

Empathie

```
graph TD; A[Empathie] --> B[Empathische Fürsorge/Mitgefühl]; A --> C[Empathischer Distress/Mitleid];
```

Empathische Fürsorge/ Mitgefühl

- fremdbezogene Emotionen
- positive** Gefühle: z.B. Liebe
- gute Gesundheit
- Annäherung & prosoziales Verhalten
- empathisches Sorgen** um das Leiden eines Anderen

Empathischer Distress/ Mitleid

- selbstbezogene Emotionen
- negative** Gefühle: z.B. Stress
- schlechte Gesundheit, Burnout
- Rückzug & nicht-soziales Verhalten

Säkulare Mitgefühlstrainings...

- ... **Geshe Lobsang Tenzin Negi**
(CBCT[®]: Cognitively-Based Compassion Training)
- ... **Paul Gilbert** (CFT: Compassion Focused Therapy)
- ... **Christopher Germer & Kristin Neff** (MSC: Mindful Self-Compassion)
- ... **Eve & Paul Ekman** (CEB: Cultivating Emotional Balance)
- ... **John Makransky** (Sustainable Compassion Training)
- ... **Thupten Jinpa Langri & Leah Weiss** (CCT: Compassion Cultivation-Training)
- ... **Tania Singer & Boris Bornemann** (ReSource-Project)
- ... **Eric van den Brink & Frits Koster** (MBCL: Mindfulness-Based Compassionate Living)...

