



## Wie kann ich mein Mitgefühl zur Entfaltung bringen?

„Nur mit dem Herzen können wir gut sehen.“ Nur wie? Durch unser Mitgefühl und Verständnis sehen wir, wie es uns und unseren Mitmenschen geht in unseren unterschiedlichen Bedürfnissen. Nur im Mitgefühl können wir gesunde Beziehungen führen, um uns darin zu begegnen.

Im Leben gibt es Begegnungen, bei denen man auf Menschen trifft, die durch ein mangelndes Mitgefühl nicht verstehen, ausschließend und ignorant sind. Weil sie selbst einen Mangel von Mitgefühl in ihrem Leben erfahren haben, weil ihre Bedürfnisse von Annahme nicht erfüllt wurden. In diesen Begegnungen fühlt sich der Einzelne verletzt, wodurch er einen Mangel von Mitgefühl erfährt. Aus Mangel kann sich kein Mitgefühl entwickeln, stattdessen entwickelte sich ein mangelndes empathisches Verhalten zur eigenen Umwelt. Dieses Verhalten wird zu einem Muster, welches sich ausschließend verhält zu sich sowie zum Leben allgemein.

In diesem Muster bilden sich heftige Widerstände gegen uns selbst bzw. gegen das Leben, die so stark werden, dass wir uns nicht mehr gesund begegnen können, weil wir uns ausgeschlossen und nicht angenommen fühlen. Jedoch wollen wir uns angenommen, verstanden und geliebt fühlen, indem wie wir sind, wodurch in uns ein starker Kampf um Angenommensein entsteht. Durch diesen Kampf schließen wir unsere Mitmenschen aus, was wiederum zu einem erneuten Mangel an Mitgefühl führt und in demselben Muster endet. Dieses ganze Mangelmuster führt uns zum Gefühl der Einsamkeit, in dem wir dann Regeln aufstellen für ein Zusammenleben, aus dem wir unsere Meinungen bilden, nach denen wir wiederum leben. So machen wir unser Verständnis von Regeln abhängig, die auf verschiedenen Meinungen beruhen, welche nicht vom Mitgefühl getragen sind. Diese Regeln haben wir mit dem Ego geschaffen. Die Grundlage dieser Regeln bilden wir auf Meinungen, die scheinbar aus unserem Zugehörigkeitsgefühl kommen, welches an sich völlig in Ordnung ist. Jedoch wenn wir es in eine ungesunde Abhängigkeit bringen, erleidet dieses Gefühl einen Mangel, welchen es ausgleichen möchte. Diesen Ausgleich sucht sich unser Gefühl der Zusammengehörigkeit in gemeinsamen Themen, aus denen wir Meinungen bilden, die nicht sozial, sondern ausschließend sind.

Jedoch bilden wir uns ein, dass sie es sind, denn wir sehen nicht mehr, dass sich unser Gefühl der Zusammengehörigkeit in das Gefühl von Missgunst gewandelt hat. Dieses Gefühl lässt uns jetzt Gruppen suchen, in denen wir unsere Meinungen austauschen wollen, um uns zu zeigen, dass wir zusammen gehören. Diesen Austausch nennen wir „Sozialkontakte“. In diesem Austausch hat jeder eine Meinung, mit der angehört werden will. Wir sehen dabei wieder nicht, dass mit unsere Meinung unsere Identität verknüpft ist, die wir aber nicht fühlen, weil wir das Mitgefühl abgelegt haben. So identifizieren wir uns mit unserer Meinung und suchen so in unserer Meinung nach unserer wahren Identität, Annahme und Zusammengehörigkeit. Das heißt, dass wir nicht unsere Meinung sind, sondern dass wir unsere Meinung überwiegend auf der Grundlage sozialer Aspekte bauen, alleine schon durch den Gruppenzwang oder die Gruppendynamik. Solange wir jemanden finden, der im Grundsatz der gleichen Meinung ist, gehört er sozial dazu, wodurch wir uns angenommen fühlen. Wenn nicht wird derjenige ausgeschlossen, wodurch Feindbilder entstehen. Wenn wir jemanden ausschließen und als Feind erklären, ist dies nicht sozial. Wenn wir Menschen ausschließen, werten wir sie ab, wodurch wir unser Mitgefühl untergraben, welches wir als empathische Menschen haben. Ist unser Mitgefühl ausgeschlossen, können wir keine Sozialkompetenz entwickeln, wodurch wir nicht wachsen können im Mitfühlen. Dadurch gehen wir auf der einen Seite ins Mitleid und fallen auf der anderen Seite in die Gleichgültigkeit was zu Schuldgefühlen führt. Mitleid Gleichgültigkeit und Schuldgefühle bringen uns keinen Schritt weiter in unserem inneren Wachstum; wir können weder Sozialkompetenz, Verantwortung, Gerechtigkeit, geschweige denn eine gesunde Meinung entwickeln.

Dieses Verhalten führt uns nur in die Stagnation, welche uns immer wieder empathisch zurückwirft in unserer inneren Entwicklung. Genau diese Punkte sind es, die uns immer wieder verletzen in der gegenseitigen Begegnung: entsprechend Ursache und Wirkung, wir entwickeln kein gesundes Selbst, somit bleibt unser Selbst uns verborgen und fremd. Ist unser Selbst uns fremd, erfahren wir immer wieder Unsicherheit, gerade in Hinblick auf unsere wahre Identität. Dies führt zu Verwirrung, Ängsten und Wut, weil wir unserem eigenen Selbst fremd gegenüberstehen. Jene Angst, die wir durch das fremde Selbst erfahren, geht auf unser mangelndes Mitgefühl zurück. Dieses zeigt sich als Gefühl von Einsamkeit, dem wir versuchen zu entkommen, indem wir uns z.B. in Gemeinschaft treffen, um uns abzulenken. Diese Art von Treffen sind jedoch oberflächlich und haben mit einem gesunden Gemeinschaftsgefühl nichts zu tun.

## **Zusammengefasst**

Eine Gemeinschaft, die wir aus Angst versuchen zu finden, kann kein wahres authentisches Gemeinschaftsgefühl hervorbringen, dies können wir nur im Mitgefühl erfahren. Solange wir uns nicht in Mitgefühl austauschen, bleiben wir Fremde und Fremde können sich nicht verstehen in der zwischenmenschlichen Begegnung, wodurch sie Fremde bleiben und ihre Familienzugehörigkeit nicht erkennen; somit wird die Wahrheit nicht erkannt, dass wir eine große Familie sind.

Fremde Menschen erkennen sich nicht, weil sie sich nicht kennen gelernt haben. Wer sich als Mensch nicht kennt, kann auch nicht sein Gegenüber als menschliches Wesen erkennen, weil er Angst hat vor jener wahren Begegnung. Wer vor Begegnungen Angst hat, wird auch vor Beziehungen Angst haben, weil fürchtet, dass seine Bedürfnisse nach Mitgefühl wieder übersehen werden.

## **Heilung des Mitgefühls**

Jeder von uns hat in dieser Welt einen Mangel von Mitgefühl erfahren, dieser Mangel kann heilen. Wenn wir uns für das Mitgefühl öffnen und dadurch erkennen, dass wir alle ohne Ausnahme zu einer Familie gehören. Dies kann nur in Frieden miteinander gelebt werden, denn nur im Frieden gibt es wirkliche Annahme, Liebe, Gerechtigkeit und Verständnis durch Mitgefühl für alle.

Vielleicht hast du jetzt das Bedürfnis, deinem Mitgefühl eine Chance zu geben. Dann habe Mut, dich zu öffnen, dir und deinem Gefühl eine Chance zu geben und eine Begegnung mit dir selbst zuzulassen; auf dass deine Verletzungen heilen können, die du in deinem Leben durch mangelndes Mitgefühl in Erfahrung gebracht hast. So wird dir dein Mitgefühl helfen, aus der Entfremdung heraus zu kommen, auf dass dein Allein-Sein ein Ende findet und sich neues Leben in dir zeigt durch ein heilendes Gefühl was in wahrer Lebensfreude auf geht. Dazu musst du nur mit deinem Herzen in Verbindung gehen.

Bringe hierzu deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzen und frage dein Herz, ob du dich im Mitgefühl öffnen möchtest. Wenn du eine Bereitschaft fühlst, bitte dein Mitgefühl in dir, dass es wieder anfängt zu fließen. Wenn du möchtest, kannst du das mit Unterstützung von Christus oder den Engeln tun. Empfehlen würde ich Christus, da er für Liebe und Mitgefühl an sich steht. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Du kannst wie folgt bitten: „Lieber Christus, ich bitte dich, mich zu unterstützen, dass ich mich in meinem Mitgefühl wieder öffnen kann. Auf dass ich die tiefe Liebe zu mir und meinem Herz wieder fühlen kann. Auf dass all meine Verletzungen in meinen Gefühlen von allen Mangelerscheinungen befreit werden, auf dass ich das heilige Leben fühlen kann. Wenn du jetzt noch möchtest, kannst du mit der Unterstützung von Christus allen Menschen Vergeben die dir im mangelnden Mitgefühl begegnet sind.“

Zudem kannst du Christus bitten, dir zu zeigen, wem du im mangelnden Mitgefühl begegnet bist und darum bitten, dass er dir hilft, dir selbst zu vergeben. Achte darauf, was geschieht. Durch deine Bereitschaft, hinzusehen, wird dein Gefühl ganz, wodurch du anfängst, die Kraft der Verantwortung zu fühlen. Nur durch Mitgefühl kannst du Verantwortung fühlen.

Es ist das Mitgefühl, das uns für einander öffnet, wodurch wir uns als Menschen erkennen und wirklich begegnen können. Somit können wir Beziehung durch das Mitgefühl auf der Herzebene führen, wodurch wir uns von den Fesseln der Intoleranz, Urteil, Ablehnung, des Ausschließens, Ignoranz, Stolz, Bewertung sowie Entwertungen befreit.

## **Eine Möglichkeit, wie du durch dein Mitgefühl deine Mitmenschen berühren kannst (...)?**

Wenn du Menschen triffst, die ihre Meinung nicht aus dem Mitgefühl beziehen, kannst du sie Folgendes fragen:

- Warum hast du diese Meinung? Fühle nach, was dir dein Nächster wirklich sagen möchte. Hierbei ist immer ein Hilferuf verborgen: wichtig ist dass du ihn hörst, denn nur so wirst du durch dein Gefühl verstehen, was dir dein Nächster sagen möchte. > Ein Hilferuf ist immer eine Form von Mangel. Nur wenn du den Hilferuf erkennst, kannst du deinem Nächsten seinen Mangel aufzeigen, mit der folgenden Frage:
- Wohin wird dich deine Meinung führen?
- Was für eine Konsequenz wird deine Meinung haben, wenn alle dieser Meinung sind? Fühle in die Antwort. Jede Antwort, die auf mangelndem Mitgefühl beruht, wird ein Urteil in Form eigener Bewertung mit sich bringen, die immer auf Rechthaben wollen, Rache, Strafe und Missgunst basiert. Strafe ist eine Form vom Mangel und wird nichts verändern.

Reflektiere die Antwort die du erhältst und stelle sie Gespräch deinen Nächsten gegenüber, in dem du ihm sein Mangel zeigt.

Wenn dein Nächster noch immer nicht erkennt kannst du noch folgendes sagen:  
Wie lange sollen wir uns noch bestrafen, verurteilen, bewerten oder, oder, oder dafür, dass wir uns für das Mitgefühl verschlossen haben.

Wichtig ist, dass du loslässt und nicht auf einer Antwort bestehst, sondern im Vertrauen mit deinem Herzen verbunden bleibst, nur so wird das Mitgefühl fließen können, um sich weiter auszudehnen, wodurch du ein Wunder erlebst.