|  |
| --- |
| **Erkennungszeichen von Mitleid und emotionaler Begleitung**  |
| **Merkmal**  | **Mitleid** | **Mitgefühl**  |
| Innere Haltung | „Du tust mir leid.“ (Betrachtung aus der Distanz, Gefühl von Überlegenheit oder Ohnmacht) | „Ich fühle mit dir.“ (Gleichwertigkeit, Nähe) |
| Gefühl dabei | Traurigkeit, Unbehagen, manchmal Erleichterung, nicht selbst betroffen zu sein | Echtes Verständnis, Mitgefühl, emotionale Präsenz |
| Handlungsweise | Kurzzeitige tröstende Worte, aber wenig weiterführende Unterstützung | Aktives Zuhören, langfristige Präsenz, unterstützende Handlungen |
| Emotionale Distanz | Distanzierend – man bleibt eher außen vor. | Verbunden – man geht mit dem anderen durch die Situation. |
| Mögliche Wirkung auf den anderen | Kann Abhängigkeit oder Schamgefühl auslösen, da der andere sich bemitleidet fühlt; | Stärkt das Selbstwertgefühl des anderen, da er sich verstanden und unterstützt fühlt; |
| Nachhaltigkeit | Vorübergehend – Mitleid vergeht oft schnell. | Langfristige Unterstützung – emotionale Begleitung bleibt auch nach der akuten Phase erhalten. |