

Zeitschrift: Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 98 (1989)
Heft: 3

Artikel: Mitleid - Mitfreude : Interview
Autor: Speich, Martin / Cohn, Ruth C.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-976057>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



MITLEID – MITFREUDE



Martin Speich: Ruth, du beschreibst im Buch «Gelebte Geschichte der Psychotherapie» die Erkenntnis, die dir in einem Workshop für Therapeuten aufging, dass oft vor einem Durchbruch des Verstehens eine Leere da ist. Ist dieses Gefühl der Leere die Voraussetzung, dass überhaupt ein Durchbruch geschieht?

Ruth C. Cohn: Also, das wäre jetzt zu dogmatisch; aber es ist schon so, dass in diesem speziellen Ausbildungsworkshop die frei assoziativ vortragenden Therapeutinnen fast immer an einen Punkt kamen, wo sie sagten: «Mir fällt nichts mehr ein.» Wenn die anderen dann konsequent schwiegen, dauerte es eine Minute oder zwei, und dann kam ihnen selber der wesentliche Einfall. Sobald alles Bewusste ausgesprochen ist, kann Neues einströmen und Veränderung stattfinden.

Martin: Das Gefühl, steckenzubleiben, ist etwas Deprimierendes und Schreckliches.

Ruth: Das stimmt nicht für diese Situation. Wir lernten bald, dass dieses «Steckenbleiben» sinnvoll war. Doch stimmt es ohne diese Einsicht. Ich glaube, dass mancher Selbstmord von Jugendlichen damit zu tun hat, dass sie nicht wissen, dass das temporär ist. Die erste Depression ist die schlimmste, weil sie noch nicht erlebt haben, dass man auch wieder herauskommt. Und darum ist die Selbstmordgefahr bei den 14- bis 20jährigen so gross. Das ist ja wohl auch in der christlichen Religion gemeint mit der Hoffnung. Das Wissen, dass es ohne die Hoffnung einfach nicht geht. Wenn heute ein Mensch nicht resignieren will, ein Mensch, der guten Willens ist, den Planeten zu erhalten, dann ist diese Hoffnung unerlässlich, denn was man sieht, ist immer mehr Zerstörung und immer mehr Egoismus.

Martin: Diese Art Steckenbleiben äussert sich in einem inneren Widerspruch zwischen Wissen und Verhalten. Als Beispiel: wenn Schüler im Gymnasium, wie der Lehrer berichtet, mit Begeisterung ganze Projekte über Umweltschutz und Recycling erarbeiten und dann zu Hause das Aluminium in den Abfalleimer werfen. Das rationale Verstehen allein – das Bewusstmachen, wie man in der Psychoanalyse sagt – hilft also nicht.

Ruth: Schon seit den frühesten Jahren der Analyse weiss man, dass das Denken, das Erkennen alleine nicht genügt, auch nicht für Erwachsene. Ich kann da von mir selbst reden. Nehmen wir das Aluminium. Ich lerne, dass das Herstellen von Aluminium mehr Energie kostet als irgend etwas anderes, was man machen kann, und dass es ausserdem in Australien die Eingeborenen ärmer macht. Ich nehme mir vor, Aluminium nicht mehr zu benutzen. Dann merke ich, dass mein Backofen sehr viel Schmutz ansetzt. Mein Arm ist schwach, und ich bringe die Kraft zum Putzen fast nicht auf. Jetzt kommt die Frage: Wann benutze ich Aluminium vielleicht doch? Zum Beispiel dann, wenn ich finde, meine Energie sei wertvoller als die gesparte Energie? Das ist ja noch ganz rational, das kann ich noch vertreten. Aber jetzt kommt auch das andere: Ich habe einfach mal böse Lust, Aluminium zu benützen, es überflüssigerweise zu benützen! Ich finde es schrecklich, aber ich tu's manchmal trotzdem, genau wie die Kinder. Und dann kommt ein anderer Tag, wo ich selbst das kleinste Schnipsel Aluminium vom Boden aufhebe! Was ich sagen will: Jeder Dogmatismus und jeder Perfektionismus kann letztlich auf das Gegenteil dessen hinauslaufen, was man eigentlich will.

Martin: Es gibt also Dinge, die stärker sind als das rationale Verstehen.

Ruth: Nun, es gibt aber auch die pionierende Kraft des Denkens, die vielleicht zu einem «Evolutionssprung» der Verbesserung der Menschheit führt. Ich hoffe, dass dies nicht so lange dauert, dass inzwischen der Planet kaputt ist. Diese Angst habe ich natürlich! Denn die Veränderung, die Entwicklung ist immer langsam. Und wenn ich weiss, wie schwer es mir fällt, mich zu ändern, auch in kleinen Dingen, dann ahne ich, was es heisst, wenn sich eine ganze Kultur oder ein Nationalgefühl ändern müsste. Der persönliche Egoismus und der persönliche Hang zur Gewalt werden heute übertragen auf die Nation, auf eine Religion oder «das Geschäft»; und wenn ich daran denke, wie schnell diese Religionskriege und Nationalkriege aufhören sollten, damit die Erde erhalten bleibt, dann habe ich schon Angst! Aber jedenfalls können Menschen viel früher ihr Denken ändern als die Persönlichkeit.

Martin: Glaubst du, dass der Evolutionsprung, von dem du sprachst, kommen wird?

Ruth: Ich kann nicht einmal sagen, ich hätte einen Glauben an den Evolutionssprung, ich habe nur diese Hoffnung. Fische haben ja auch nicht gewusst, dass ihnen vielleicht einmal Flügel wachsen.

Martin: Wenn Verstehen mehr ist als rationales Begreifen, dann spielen sicher Qualitäten wie Empathie und Intuition eine Rolle. Ist es auch deine Erfahrung, dass dies weibliche Qualitäten sind, mit denen sich die Männer viel schwerer tun?

Ruth: Ja. Wobei ich wissenschaftlich offen dafür bin, dass dies kulturelle Gründe haben könnte. Die Frauen haben zuhause mit der Familie durch Jahrhunderte oder Jahrtausende gelebt und gewirkt und die Männer im

Kämpfen und Jagen, im Kommerziellen. Ich denke aber, dass es nicht nur kulturell begründet, sondern eine biologische Tatsache ist, dass die Empathie bereits vorgeformt ist im Leib der Mutter, dass die Gefühle des Fötus und des Embryos mit der Mutter physisch zusammenhängen, dass das Baby, das geboren wird, den Herzschlag der Mutter kennt und die Mutter den Herzschlag des Kindes. Und dass Frauen wahrscheinlich schon deshalb, und nicht nur bedingt durch die Kultur, empathisch sein müssen.

Nach meiner Erfahrung mit Gruppenarbeit ist es sehr viel leichter, wenn Frauen, wenn zumindest eine Frau in der Gruppe mitmacht. Ich habe in Geschäftssituationen manchmal mit Männergruppen gearbeitet; wenn eine Frau dabei ist, die sich erlaubt zu sagen, wie sie fühlt, dann erleichtert das auch den Männern, etwas über ihre Gefühle zu sagen.

Martin: Wenn von Empathie die Rede ist, denke ich auch an Mitleid, und das hat für mich rein sprachlich den Anstrich von Überheblichkeit: Mir geht es gut, ich stehe über dem anderen, ich kann ihm praktisch was geben.

Ruth: Ich glaube, dass diese Herabsetzung des Mit-Leidens auch aus der Tradition der Aufklärung kommt. Ich muss jetzt sagen – ich mache das nicht gerne, aber hier stimmt es, glaube ich –, dass es auch der maskulinen Art der Aufklärung entspricht. Ich weiss, dass es schlimmes Mitleid gibt, wo ich diese «überheblichen» Gefühle tatsächlich habe, aber ich glaube, dass eine Spur von diesem Gefühl, ich habe Macht, nicht Übermacht, aber Macht, mit-zu-leiden und dem andern zu helfen, genauso schön ist, wie ich habe Macht, ein Gedicht zu schreiben, oder Macht, Therapeut zu sein, oder Macht, Journalist zu sein. Dass es Macht ist, ja. Aber nicht jede Macht ist Übermacht und Vergewaltigung. Dass man Mitleid so oft damit in Verbindung bringt und schlecht macht, das halte ich für unrichtig. Ich sehe ja jetzt viel Fernsehen, weil ich allein lebe, und wenn ich da die Menschen hinter Stacheldraht sehe, die verhungern Kinder und die Fliegen auf ihren Gesichtern oder auch die Erwachsenen, nicht nur die Kinder, wenn ich da nicht eine Spur von Mitleid hätte, würde ich denken, mit mir stimmt etwas nicht, nicht wahr? Mitleiden und Mitfreuen sind menschliche Eigenschaften. Ich will mich auch mitfreuen können...

Martin: Aber dieses Wort dafür gibt es eigentlich gar nicht in unserer Sprache.

Ruth: Mitgefühl?

Martin: Mitfreude!

Ruth: Ja, das könnte man erfinden, nicht? Mitfreude! Ich muss mich mitfreuen können, «mitfreuen» kann man sagen, aber «Mitfreude» gibt es noch nicht. Machen wir ein neues Wort. Das ist doch eine gute Überschrift über diesen Artikel: Mitfreude! ■

Ruth C. Cohn, 1912 in Berlin geboren, betratte sich während der ersten Studienzeit in Deutschland als Lyrikerin, bevor die private Begegnung mit einer Psychoanalytikerin ihren neuen Berufswunsch weckte. Sie reiste 1933 einen Tag vor dem ersten Judenboykott nach Zürich, um da Psychologie zu studieren. Sie absolvierte die Ausbildung in Freudscher Psychoanalyse. 1941 emigrierte sie in die USA und gehörte zu den frühen Exponenten der Humanistischen Psychologie und der Erlebnis-therapien (experiential therapies). 1974 kehrte sie in die Schweiz zurück. Sie berät u.a. die Privatschule Ecole d'Humanité Hasliberg. Sie ist vor allem als Schöpferin der Themen-zentrierten Interaktion (TZI) bekannt, einer Methode, die psychodynamische Erkenntnisse in gruppenleitende Arbeit einbezieht. «WILL International» ist das Ausbildungsinstitut in Arlesheim. Wir können hier nur kurze Ausschnitte aus dem Gespräch zwischen ACTIO HUMANA-Redaktor Martin Speich und Ruth C. Cohn veröffentlichen. Auf Wunsch von Frau Cohn haben wir auch die Präsentation des Interviews etwas verändert. Frau Cohn hatte dem Interviewer das Du angeboten (mehr darüber in der Titelseite).