



seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG



Lehrstunde mit Artemis

Mitleid oder Mitgefühl – und
warum Arthemis dringend eine
Mitleids-Zentrale eröffnen
musste

Bergi öffnete an diesem Morgen
die Tür zum Wohnzimmer – und
blieb erst einmal einfach
stehen.

Er sagte nichts.

Er blinzelte.

Einmal.

Zweimal.

Dann sah er sich langsam um.

Überall lagen Taschentücher.

Auf dem Sofa.

Unter dem Sofa.

Auf dem Tisch.

Sogar auf dem kleinen
Beistelltisch, auf dem eigentlich
die Edelsteine standen.

Daneben lagen Kuscheldecken,
Wärmflaschen und mehrere
Tafeln Schokolade.

Und mitten in diesem
vollkommen absurden Chaos
hing ein riesiges Schild:

MITLEIDS-ZENTRALE

Hier wird für alle mitgelitten!

Bergi schloss kurz die Augen.

„Arthemis?“

Vom Sofa kam ein
herzzerreißendes Schluchzen.

„Bergiiiiii...“

Bergi sah hinüber.

Da saß Arthemis.

Mit zerzausten Haaren.

Mit einer Kuscheldecke bis
unters Kinn.

Mit einem Taschentuch in der
Hand.

Und er heulte brutal.

„Was ist denn passiert?“

Arthemis schniefte.

„Die Menschlein...“

„Was ist mit den Menschlein?“

„Die haben Probleme!“

„Ja.“

„Und sie sind traurig!“

„Manche schon.“

Arthemis schluchzte erneut.

„ALSO MUSS ICH FÜR ALLE
MITLEIDEN!“

Bergi sah auf das Schild.

Dann auf die Taschentücher.

Dann auf die Schokolade.

„Das erklärt einiges.“

Arthemis deutete auf die
verschiedenen Körbe.

„Hier ist Liebeskummer.“

„Da ist Stress.“

„Dort Trennung.“

„Und da hinten ist
Lebenskrise.“

Bergi zeigte auf den größten
Korb.

„Und warum ist da so viel
Schokolade drin?“

Arthemis sah ihn an, als wäre
die Antwort völlig offensichtlich.

„Schwere Fälle.“

Bergi musste sich
zusammenreißen, nicht zu
lachen.

„Arthemis... du hast das
Thema der heutigen Lehrstunde
leider ein kleines bisschen
missverstanden.“

Arthemis zog die Augenbrauen
hoch.

„Mitleid ist doch, wenn jemand leidet und ich mit ihm leide.“

„Das ist zumindest die Vorstellung, die viele Menschen davon haben.“

Bergi setzte sich zu ihm.

„Aber genau hier liegt der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl.“

Arthemis wurde aufmerksam.

💛 Mitleid zieht dich hinein –
Mitgefühl lässt dich klar bleiben

„Wenn ein Mensch leidet“,
begann Bergi, „kannst du
seinen Schmerz wahrnehmen.
Du kannst verstehen, dass es
ihm gerade schlecht geht.“

„Du kannst Anteil nehmen.“

„Du kannst Unterstützung
anbieten.“

„Aber du musst seinen
Schmerz nicht zu deinem
eigenen machen.“

Arthemis schaute ihn an.

„Also muss ich nicht in jedes
Loch springen, in dem jemand
anderes sitzt?“

„Nein.“

„Auch wenn ich ihn lieb habe?“

„Auch dann nicht.“

Bergi lächelte.

„Mitgefühl bedeutet nicht: Ich
leide jetzt für dich.“

„Mitgefühl bedeutet eher: Ich sehe, dass es dir schwerfällt. Ich nehme dich ernst. Und ich traue dir trotzdem zu, dass du deinen eigenen Weg gehen kannst.“

Arthemis dachte darüber nach.

„Dann macht Mitgefühl einen Menschen nicht klein.“

„Genau.“

„Mitleid kann das manchmal?“

„Ja.“

Denn wenn wir einem
Menschen ständig vermitteln:

„Oh nein, du Arme. Das ist ja
alles furchtbar. Du kannst das
bestimmt nicht schaffen.“

dann nehmen wir ihm
manchmal unbewusst sogar
etwas von seiner eigenen Kraft.

Mitgefühl sagt dagegen:

„Ich sehe, dass du gerade kämpfst. Ich nehme deinen Schmerz ernst. Aber ich glaube trotzdem an dich.“

Arthemis nickte langsam.

„Das gefällt mir.“



Aber jetzt kommt etwas
ganz Wichtiges

Bergi wurde etwas ernster.

„Und noch etwas musst du
verstehen.“

Arthemis legte die Schokolade
zur Seite.

„Wenn ein Mensch zu dir kommt, weil er Hilfe braucht, darfst du selbstverständlich Unterstützung anbieten.“

„Du kannst zuhören.“

„Du kannst einen Gedanken mitgeben.“

„Du kannst einen Tipp geben.“

„Du kannst eine andere Perspektive zeigen.“

„Aber irgendwann darfst du auch schauen, was der Mensch selbst damit macht.“

Arthemis runzelte die Stirn.

„Was meinst du?“

„Wenn jemand immer wieder zu dir kommt und immer wieder dieselben Probleme erzählt, immer wieder jammert, immer wieder Hilfe möchte – aber selbst keinen einzigen Schritt verändern will, dann kannst du nicht für diesen Menschen leben.“

Arthemis nickte.

„Ich kann ihm den Weg zeigen.“

„Aber gehen muss er selbst.“

„Genau.“

Und das ist ein Punkt, den viele Menschen vergessen:

Hilfe funktioniert nicht, wenn jemand sie nur einfordert, aber niemals annimmt.

Du kannst zehnmal einen Gedanken mitgeben.

Du kannst zehnmal eine
Möglichkeit aufzeigen.

Du kannst zehnmal sagen:

„Versuch doch einmal diesen
Schritt.“

Aber wenn der andere jedes
Mal nur wiederkommt, um sich
auszuschütten, und überhaupt
nicht bereit ist, etwas zu
verändern, dann darfst du
irgendwann sagen:

„Ich habe dir meine
Unterstützung angeboten. Jetzt
bist du dran.“

Das ist nicht lieblos.

Das ist nicht kalt.

Und es bedeutet auch nicht,
dass dir dieser Mensch egal ist.

Es bedeutet:

Du schützt deine eigene
Energie.

Denn auch deine Kraft ist
begrenzt.

Du musst dich nicht für jeden
Menschen aufreiben.

Du musst nicht ständig
erreichbar sein.

Du musst nicht jedes Problem
übernehmen.

Und du musst schon gar nicht
dein eigenes Leben hinten
anstellen, um jemanden
dauerhaft aufzufangen, der
selbst überhaupt nicht loslaufen
möchte.

Arthemis sah Bergi ernst an.

„Also darf ich irgendwann auch
gehen?“

„Ja.“

„Obwohl der Mensch vielleicht
noch Probleme hat?“

„Ja.“

„Obwohl ich Mitgefühl habe?“

„Gerade dann musst du
manchmal deine Grenzen
kennen.“

Bergi legte ihm eine Hand auf
die Schulter.

„Du darfst sagen:

„Ich sehe, dass es dir schlecht geht. Ich wünsche dir von Herzen Kraft. Ich habe dir gezeigt, was ich geben konnte. Aber diesen Weg musst du selbst gehen.““

Arthemis dachte lange darüber nach.

Dann nickte er.

„Das ist eigentlich ziemlich
liebepoll.“

„Ist es auch.“

 Hilfe anbieten heißt nicht,
jemanden zu tragen

Arthemis schaute sich nun
seine Mitleids-Zentrale an.

Die Taschentücher.

Die Decken.

Die Wärmflaschen.

Die Schokolade.

„Dann habe ich hier also
versucht, die ganze Welt zu
retten.“

Bergi grinste.

„So ungefähr.“

„Und mich dabei selbst
komplett leer gemacht.“

„Auch das.“

Arthemis seufzte.

„Das ist ja ziemlich doof.“

„Deshalb braucht Mitgefühl
Grenzen.“

Du darfst helfen.

Du darfst unterstützen.

Du darfst da sein.

Aber du darfst genauso sagen:

„Heute habe ich dafür keine
Kraft.“

Oder:

„Das kann ich nicht für dich
übernehmen.“

Oder:

„Ich habe dir meine Hilfe
angeboten. Jetzt liegt der
nächste Schritt bei dir.“

Das ist Selbstschutz.

Und Selbstschutz ist kein
Gegenteil von Liebe.

Manchmal ist Selbstschutz
sogar die Voraussetzung dafür,
dass du überhaupt noch Kraft
hast, anderen Menschen ehrlich
und freiwillig etwas zu geben.

Arthemis stand schließlich auf.

Er nahm das große Schild
MITLEIDS-ZENTRALE von der
Wand.

Er drehte es um.

Auf der Rückseite stand:

💛 MITGEFÜHLS-ZENTRALE

Ich sehe dich. Ich unterstütze
dich. Aber ich trage dich nicht.

Arthemis betrachtete das
Schild.

Dann lächelte er.

„Das ist besser.“

Bergi nickte.

„Viel besser.“

Arthemis sah sich im
Wohnzimmer um.

„Und was machen wir jetzt mit den ganzen Taschentüchern?“

„Aufräumen.“

„Und die Schokolade?“

„Die darf bleiben.“

Arthemis strahlte.

„Siehst du, Bergi? Mitgefühl funktioniert!“

Bergi lachte.

Arthemis setzte sich wieder auf die Couch, nahm eine Tafel Schokolade und sagte zufrieden:

„Dann habe ich heute ja doch etwas gelernt.“

Bergi sah ihn an.

„Was denn?“

Arthemis grinste.

„Ich darf anderen helfen, ohne mich selbst dabei aufzugeben.“

Bergi nickte.

„Genau das.“

Arthemis nahm einen Bissen
Schokolade.

„Und wenn jemand meine Hilfe
nicht möchte?“

„Dann respektierst du das.“

„Und wenn jemand meine Hilfe
ständig möchte, aber nichts
verändern will?“

„Dann darfst du irgendwann
sagen: Jetzt bist du dran.“

„Und wenn ich selbst keine
Kraft mehr habe?“

„Dann darfst du gehen.“

Arthemis nickte zufrieden.

„Gut.“

Er schaute auf den Berg aus
Taschentüchern.

„Dann brauche ich jetzt nur noch jemanden, der hier aufräumt.“

Bergi sah ihn an.

Arthemis sah Bergi an.

Stille.

„Bergi?“

„Nein.“

„Aber —“

„Nein.“

„Nur ein bisschen?“

„Arthemis.“

„Okay.“

Er seufzte.

„Dann mache ich es selbst.“

Bergi lächelte.

„Siehst du?“

Arthemis grinste.

„Was?“

„Du hast gerade deine eigene
Lehrstunde bestanden.“



Die Botschaft für die Menschleins

Mitgefühl bedeutet nicht, das
Leid eines anderen Menschen
zu übernehmen.

Du darfst helfen, ohne zu
retten.

Du darfst zuhören, ohne dich
leerzumachen.

Du darfst unterstützen, ohne
Verantwortung für das Leben
eines anderen zu übernehmen.

Und wenn du jemandem immer
wieder eine Hand reichst, darfst
du irgendwann auch schauen,
ob diese Hand genommen
wird.

Denn Veränderung kann
niemand für einen anderen
Menschen machen.

Du kannst eine Tür zeigen.

Du kannst sie vielleicht sogar
öffnen.

Aber hindurchgehen muss der
andere selbst.

Und wenn jemand immer
wieder nur Hilfe fordert, aber
keinen Schritt gehen möchte,
darfst du dich umdrehen.

Nicht aus Härte.

Nicht aus Gleichgültigkeit.

Sondern aus Liebe zu dir
selbst.

Denn auch deine Energie ist
kostbar. 

Dein Arthemis❤️

Und fühl dich megadoll
geknuddelt mein liebes süßes
Menschlein❤️

