

Fördert Mitgefühl für andere das eigene Wohlbefinden?

Datum: 13.02.2026

Original Titel:

Compassion for others and well-being: a meta-analysis

Kurz & fundiert

- Besser fühlen durch Mitgefühl für andere?
- Metaanalyse über 42 Studien
- Statistisch signifikanter, positiver Zusammenhang zwischen Mitgefühl für andere und eigenem Wohlbefinden

MedWiss - Eine Metaanalyse über 42 Studien fand einen moderaten, aber konsistenten, positiven Zusammenhang zwischen Mitgefühl für andere und dem eigenen Wohlbefinden. Diese Effekte waren stärker für psychologisches, soziales und kognitives Wohlbefinden und besonders auch für den positiven Affekt.

Mitgefühl, zeigten frühere Studien, kann in verschiedenen Szenarios zum Wohlbefinden beitragen. Dies wurde bisher besonders für Selbst-Mitgefühl gezeigt. Ob Mitgefühl für andere Personen ebenfalls das Wohlbefinden fördert, ist bislang jedoch nicht eindeutig geklärt.

Besser fühlen durch Mitgefühl für andere?

Wissenschaftler führten nun eine Metaanalyse durch, um verschiedene Einflüsseffekte von Mitgefühl für Andere auf das eigene Wohlbefinden zu untersuchen. Die Autoren untersuchten auch, ob der Zusammenhang von Mitgefühl mit Wohlbefinden speziell für bestimmte Arten von Wohlbefinden galt, wie subjektives Wohlbefinden (kognitiv, positiver oder negativer Affekt), psychologisches Wohlbefinden und soziales Wohlbefinden.

Metaanalyse über 42 Studien

Die Metaanalyse umfasste 42 Studien und betrachtete insgesamt 54 verschiedene Effekte, die im Zusammenhang zwischen Mitgefühl für andere und dem eigenen Wohlbefinden untersucht wurden. In der Gesamtanalyse zeigte sich ein signifikant positiver Einfluss von Mitgefühl auf das eigene Wohlbefinden ($z = 0,261$; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,208 - 0,315; $p < 0,001$). Es zeigte sich ein moderater, aber statistisch signifikant positiver Zusammenhang ($r = 0,26$), dass Mitgefühl für Andere einen bedeutsamen zum Gesamtwohlbefinden leistet. Diese Assoziation ergab sich speziell mit psychologischem, kognitivem, sozialem und positivem Affekt-Wohlbefinden. Der Zusammenhang war weniger ausgeprägt mit negativem Affekt. Dabei schienen Alter, Geschlecht oder Region keine relevante Rolle zu spielen. Die weitere Analyse fand Hinweise auf einen möglichen kausalen

Zusammenhang: So konnten moderate Verbesserungen des Wohlbefindens nach Mitgefühl-basiertem Training festgestellt werden. Bei diesem Training kommen häufig Meditations- oder Achtsamkeitsübungen zum Einsatz.

Statistisch signifikanter, positiver Zusammenhang zwischen Mitgefühl für andere und eigenem Wohlbefinden

Die Metaanalyse fand somit einen moderaten, aber konsistenten, positiven Zusammenhang zwischen Mitgefühl für andere und dem eigenen Wohlbefinden. Diese Effekte waren stärker für psychologisches, soziales und kognitives Wohlbefinden und besonders auch für den positiven Affekt. Die Autoren können auf Basis dieser Daten keine Kausalität belegen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Mitgefühl für andere ein vielversprechendes, veränderbares Mittel zur Unterstützung des eigenen Wohlbefindens sein könnte.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Zhuniq, M., Winter, F. & Aguilar-Raab, C. Compassion for others and well-being: a meta-analysis. Sci Rep 15, 36478 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-23460-7>