

Mitgefühl macht glücklich

Eine neue Studie von Psychologinnen der Universität Mannheim zeigt: Wer anderen mitfühlend begegnet, profitiert auch selbst - psychisch, sozial und emotional. Die Ergebnisse basieren auf der Auswertung von über 40 Studien und sind nun in Scientific Reports veröffentlicht worden.

Menschen, die anderen mit Mitgefühl begegnen, fühlen sich selbst oft wohler. Das ist das zentrale Ergebnis einer neuen wissenschaftlichen Untersuchung von Majlinda Zhuniq, Dr. Friedericke Winter und Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab von der Universität Mannheim. Die Studie ist kürzlich in der Fachzeitschrift Scientific Reports erschienen.

Während der Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und Wohlbefinden gut belegt ist, ist dieser Effekt für Mitgefühl anderen gegenüber wenig erforscht. Das Forschungsteam wertete in einer sogenannten Meta-Analyse Daten aus über 40 Einzelstudien aus. Dabei zeigte sich: Menschen, die sich in andere einfühlen, sie unterstützen oder ihnen helfen möchten, berichten insgesamt von einer höheren Lebenszufriedenheit, erleben mehr Freude und sehen mehr Sinn im Leben. Das psychologische Wohlbefinden war bei diesen Menschen im Durchschnitt höher. Zwar war der Zusammenhang zwischen Mitgefühl und der Verringerung negativer Gefühle wie Stress oder Traurigkeit schwächer, doch auch hier zeigten sich leichte positive Tendenzen.

Wissenschaftlich wird Mitgefühl als die Fähigkeit beschrieben, leidvolle Erfahrungen anderer wahrzunehmen, emotional darauf zu reagieren und motiviert zu sein, dieses Leiden zu verringern. Das bedeutet beispielsweise, jemandem in einer belastenden Situation praktische Hilfe anzubieten oder eine kleine Entlastung im Alltag zu übernehmen.

Besonders interessant: Der Zusammenhang zwischen Mitgefühl und eigenem Wohlbefinden trat unabhängig vom Alter, Geschlecht oder der Religion der untersuchten Personen auf. Das deutet darauf hin, dass es sich um einen grundsätzlichen Zusammenhang handelt, der in verschiedenen Bevölkerungsgruppen ähnlich wirkt. Die Forscherinnen weisen jedoch auch darauf hin, dass es noch an gut kontrollierten Langzeitstudien fehlt, um die genauen Wirkmechanismen zu verstehen.

„Da das eigene Wohlbefinden zu Langlebigkeit, Gesundheit und sozialer Funktionsfähigkeit beiträgt, erscheint die Förderung von Mitgefühl gegenüber anderen als ein vielversprechender Ansatz für psychologische und gesundheitspolitische Maßnahmen“, resümiert Erstautorin Majlinda Zhuniq. Wenn es also gelingt, Mitgefühl durch Bildung, soziale Projekte oder andere Programme gezielt zu fördern, könnte dies nicht nur die Lebensqualität der Einzelnen steigern, sondern auch das soziale Miteinander verbessern. Denkbar sind nach Ansicht der Autorinnen zum Beispiel Schulprogramme, Angebote in der Erwachsenenbildung oder digitale Trainings, die dazu beitragen, mehr Mitgefühl im Alltag zu leben.

In einer kleineren Gruppe von Studien untersuchte das Team außerdem, wie sich gezielte Mitgefühlstrainings — wie zum Beispiel bestimmte Meditationsformen — auf das Wohlbefinden auswirken. Auch hier zeigte sich eine Verbesserung, was darauf hindeutet, dass Mitgefühl das eigene Wohlbefinden aktiv fördern kann – und nicht nur eine Begleiterscheinung desselben darstellt.

Online-Training

Das gleiche Forschungsteam der Universität Mannheim bietet derzeit ein wissenschaftlich begleitetes, kostenpflichtiges Mitgefühlstraining an. Mehr Informationen und Link zur Anmeldung finden Sie unter: <https://sosci.sowi.uni-mannheim.de/Pathways-to-Compassion/>

Hinweise zur Veröffentlichung:

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>