



hinsehen.  
ansehen.  
mehr sehen.

Jahresthema 2023



## Wer fühlt, was er sieht, der tut, was er kann Mit dem Herzen sehen

**Gelebte Barmherzigkeit kommt aus unserem Mitgefühl, und unser Mitgefühl entsteht durch Augen, die sehen.** Nun ist aber gerade dieses Sehen auf das Elend des Einzelnen alles andere als selbstverständlich. Und das hängt mit einem Phänomen zusammen, welches man „selektive“ Wahrnehmung nennt. Da unser Gehirn mit den vielen Reizen, die in jeder Sekunde auf uns einprasseln, absolut überfordert wäre, ist es gezwungen, zu filtern. Das betrifft unser Gehör ebenso wie unsere Augen: Vieles von dem, was wir sehen, erlangt erst gar nicht unsere Aufmerksamkeit, da es von unserem Gehirn als nicht relevant eingestuft und aussortiert wird. Haben wir jedoch eine Beziehung dazu und gibt es in unserem Gehirn einen inneren Anreiz, eine Motivation, ändert sich unsere Wahrnehmung. Dann sehen wir auf einmal Dinge, die immer schon da waren, denen wir bislang aber keine Beachtung geschenkt haben.

In meiner Biografie habe ich dazu das folgende Beispiel erwähnt: Gleich nachdem unser ältester Sohn bei einer recht bekannten Kfz-Werkstatt eine Lehre als Mechatroniker angefangen hatte, ist mir die Werbung dieser Werkstatt an vielen Stellen ins Auge gesprungen, etwa auf einem Taxi oder auf der Nummernschildhalterung eines vor mir fahrenden Fahrzeugs. Diese Werbung war natürlich schon immer da gewesen, nur war sie mir bisher nicht aufgefallen, weil ich keinerlei Bezug dazu hatte – ich war nicht motiviert, sie zu sehen, und so nahm ich sie nicht bewusst wahr.

Vermutlich haben Sie schon ähnliche Erfahrungen gemacht: Wenn Sie ein bestimmtes Auto gekauft haben, fällt Ihnen zum ersten Mal auf, wie viele andere Modelle Ihres Wagens sonst noch in der Stadt herumfahren. Viele Frauen sehen plötzlich überall Schwangere, wenn sie selbst ein Baby erwarten. Natürlich waren diese schon immer da, aber Ihr Gehirn hat diese Wahrnehmung bislang einfach gefiltert, weil sie für Sie nicht von Bedeutung war. So haben Sie gesehen, ohne bewusst wahrzunehmen.

## ÜBERLEGEN SIE DOCH EINMAL, WIE VIELEN MENSCHEN SIE BEGEGNEN, OHNE SIE BEWUSST WAHRZUNEHMEN.

Jesus sagt: „Seid barmherzig, wie auch euer Vater im Himmel barmherzig ist.“ Wenn wir das wirklich umsetzen wollen, dann ist die Erkenntnis wichtig, dass Barmherzigkeit mit einer inneren Bereitschaft beginnt: Wir werden das Elend der Menschen nur dann sehen und bewusst wahrnehmen, wenn wir es sehen wollen! Fehlt uns diese innere Motivation, so werden wir zu denen gehören, die achtlos an den Leidenden vorbeilaufen.

Überlegen Sie doch einmal, wie vielen Menschen sie begegnen, ohne sie bewusst wahrzunehmen. Da ist die Kassiererin im Supermarkt, die extra ein Namensschild trägt, damit wir sie als das sehen, was sie ist: eine einzigartige Persönlichkeit. Allzu oft aber ist diese Frau für uns nichts anderes als eine anonyme Dienstleisterin, und dass es ihr schlecht geht, fällt uns gar nicht auf, denn dazu müssten wir ihr in die Augen schauen und ihre Traurigkeit sehen wollen. Oder denken Sie an Ihre Kolleginnen und Kollegen im Büro. Würde es Ihnen auffallen, wenn einer von ihnen ein dickes Paket Sorgen mit sich herumträgt oder starke Schmerzen hat?

Wer seine Mitmenschen bewusst wahrnimmt, der kann eine ganze Menge an ihnen beobachten: an ihren Augen, ihrem Gang, ihrer Körperhaltung. So kann man in der Regel sehen, wenn es jemandem dreckig geht, aber auffallen wird einem diese Not erst dann, wenn man sie wirklich sehen will.

Dazu ein letztes Beispiel: Wenn Sie durch eine Stadt wie London spazieren, dann sind Sie selbstverständlich zunächst einmal darauf fixiert, die vielen Sehenswürdigkeiten zu sehen. Doch in einer solchen Stadt gibt es darüber hinaus eine Menge Menschen, die auch des Sehens würdig sind: Da sind die vielen Obdachlosen in den Hauseingängen, die Junkies im Park, die bettelnden Flüchtlinge vor den Geschäften und die Gangs aus perspektivlosen Jugendlichen – sie alle gehören zu dieser Stadt, doch kaum jemand beachtet sie oder nimmt sie bewusst wahr, sie werden einfach übersehen, weil niemand sie wirklich sehen will.

Ich kann das gut verstehen und will darüber nicht richten. Hinter diesem Verhalten steckt oft die Angst, dass uns das Elend dieser Menschen überfordern könnte. Darum gehen wir lieber rasch vorbei. Doch so viel steht fest: Ohne das Sehen gibt es keine Barmherzigkeit! Wenn wir also barmherzige Menschen werden wollen, dann brauchen wir zuerst ein entsprechendes Herz. Erst wenn unser Herz (als unsere innere Schaltzentrale) wirklich motiviert ist, die Not unserer Mitmenschen zu sehen, erst dann werden wir sie auch bewusst wahrnehmen.

Der Musikproduzent und Liedermacher Arne Kopfermann schreibt in einem Lied, das als Bitte an Gott formuliert ist:

„Lass mich sehn mit deinen Augen, lass mich sehn.  
Füll mein Herz mit deinen Tränen  
für die Menschen dieser Welt.  
Du streckst deine Hände aus nach einem Volk,  
das dich nicht sucht,  
das wie eine Herde ohne Hirten in die Irre geht.  
Herr, ich brauche dein Erbarmen,  
lass mich mit deinen Augen sehn.“

Wenn wir barmherzig werden wollen, dann sollten wir uns dieses Gebet zu eigen machen – egal ob mit diesen oder anderen Worten. Denn das wirkliche Sehen fängt nicht mit unseren Augen an, sondern bereits mit dem Herzen, wie „der kleine Prinz“ es sehr treffend formuliert: „Man sieht nur mit dem Herzen gut!“ ■

**Volker Halfmann,**  
Musiker, Buchautor und Pastor



Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Wer fühlt, was er sieht, der tut was er kann. Ein Plädoyer für mehr Barmherzigkeit“ von Volker Halfmann. Es ist erschienen bei SCM R. Brockhaus und kostet 18,99 €.