

„Denn ich habe Mitleid!“ (Gott)

Impuls zum 30. Sonntag – Lesejahr A – 2026

Schriftstellen: Exodus 22,26 und Matthäus 22,34-40

Manchmal sehen wir einen Menschen leiden und spüren sofort einen Schmerz im eigenen Herzen. Etwas in uns wird berührt. Wir möchten helfen, trösten oder wenigstens nicht wegsehen.

Im Buch Exodus sagt Gott: *„Denn ich habe Mitleid.“*

Das ist mehr als eine Gefühlsregung. Es ist ein Blick auf den Menschen. Ein Blick, der das Leid wahrnimmt und sich davon bewegen lässt.

Mitleid gehört zum Wesen Gottes. Gott sieht nicht von oben auf die Welt herab. Er bleibt nicht auf Abstand. Er lässt sich berühren von den Tränen der Menschen, von ihrer Einsamkeit, ihrer Angst und ihren Wunden.

Wenn wir Mitleid zulassen, beginnt etwas von **Gottes Herz in uns** zu leuchten. Und genau dort geschieht etwas **Heiliges** in uns.

Doch Mitleid ist nicht selbstverständlich. Es bedeutet, das Leid überhaupt an sich heranzulassen.

Es nicht zu verdrängen. Nicht wegzuschieben. Weder das Leid anderer noch das eigene.

Gerade das eigene Leid macht uns oft Mühe.

Viele Menschen haben gelernt, stark zu sein.

Sie funktionieren.

Sie machen weiter.

Sie spielen Schmerzen herunter oder betäuben sie mit Ablenkungen, Arbeit oder manchmal sogar mit Suchtmitteln.

Darum hat auch das oft verpönte **Selbstmitleid** eine wichtige Seite.

Natürlich kann Selbstmitleid krank machen, wenn ein Mensch sich darin verliert. Aber ein gesundes Maß an Selbstmitleid ist etwas anderes.

Es bedeutet, **mit den eigenen Wunden ehrlich umzugehen**.

Es bedeutet, sich selbst nicht zu verurteilen, sondern wahrzunehmen: **Ja, das tut weh**.

Wer sein eigenes Leid annehmen kann, wird oft auch empfänglicher für das Leid anderer Menschen.

Vielleicht gehört genau das zur **Selbstliebe**, von der Jesus spricht.

Jesus nennt heute die drei großen Richtungen der Liebe: **die Liebe zu Gott, die Liebe zum Nächsten und die Liebe zu sich selbst**.

Diese drei gehören zusammen wie die Seiten eines Dreiecks. Fehlt eine Seite, verliert das Ganze seine Form.

Wer sich selbst keine **Barmherzigkeit** schenkt, wird oft auch anderen nur schwer Barmherzigkeit schenken können.

Wer das Leid anderer nicht wahrnimmt, verschließt sich zugleich einem Teil des Herzens Gottes.

Mitleid und gesundes Selbstmitleid sind deshalb keine Schwächen.

Sie sind **Ausdruck der Liebe**.

Denn wer mit sich selbst Mitleid hat, sehnt sich nach **Heilung**. Und wer mit anderen Mitleid hat, sehnt sich danach, dass auch sie wieder **Freude, Würde, Hoffnung, Glück und Segen** finden.



Bild von [falco](#) auf [Pixabay](#)

Aus dieser Sehnsucht – auch für die anderen – entstehen oft die schönsten Taten: ein offenes Ohr, eine Umarmung, ein Gebet oder ein Wort, das trägt.

Aber auch: die Bereitschaft, sich für **Frieden und Gerechtigkeit** einzusetzen, Hilfswerke zu unterstützen, da wo ich selber nicht direkt helfen kann.

Unsere Welt wirkt oft hart und kalt, weil Menschen sich vor dieser Bewegung des Herzens schützen.

Doch wo Mitleid verschwindet, wachsen **Ablehnung, Gleichgültigkeit und Hass.**

Darum ruft Jesus uns immer wieder auf den Weg der Liebe.

Das ist kein leichter Weg.

Es ist viel einfacher, zu urteilen als zu verstehen.

Viel einfacher, sich zu verschließen als sich berühren zu lassen.

Liebe verlangt Mut.

Sie verlangt Ehrlichkeit.

Sie fordert uns heraus, immer wieder zu fragen:

- Habe ich heute Gottes Liebe gelebt?
- Habe ich mich selbst mit derselben Barmherzigkeit angesehen, die Gott mir schenkt?
- Habe ich den Menschen neben mir wirklich wahrgenommen?

Manchmal müssen wir diese Fragen mit Nein beantworten.

Doch selbst dann ist noch nicht alles verloren.

Denn wenn wir darüber traurig werden, dass wir zu wenig geliebt haben, dann zeigt diese Traurigkeit bereits, dass die Liebe noch in uns lebt.

Nur ein liebendes Herz leidet darunter, wenn es hinter der Liebe zurückbleibt.

Diese **heilsame Traurigkeit** müssen wir nicht fürchten.

Sie ist kein Zeichen von Versagen, sondern ein **Ruf zur Erneuerung**.

Sie öffnet die Tür für einen neuen Anfang.

Vielleicht wirkt gerade darin die Kraft des Heiligen Geistes: dass er unsere Herzen weich hält, damit wir uns berühren lassen vom eigenen Leid, vom Leid der anderen und von der Liebe Gottes.

Denn Gott spricht auch heute:

„Ich habe Mitleid.“

Und vielleicht ist das eine der schönsten Beschreibungen für die Liebe selbst.

Dazu noch folgendes Gedicht zur Vertiefung:

[„Mitleid“ – Anke Maggauer-Kirsche](#)