



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Zu diesem Buch

Angesichts einer Welt, in der sowohl Terrorakte als auch reale und erwartete Naturkatastrophen sowie zuletzt eine Pandemie die Nachrichten dominieren, sind viele Menschen nicht nur mit ihren eigenen Ängsten, sondern auch mit dem Leid ihrer Zeitgenossen konfrontiert. Gleich, ob die Begleitung eines in seinen Grundfesten erschütterten Menschen im Rahmen einer Psychotherapie oder Beratung, einer Krisenintervention oder auch in Familie, Freundeskreis oder Ehrenamt stattfindet, hält das Buch dafür zahlreiche psychologisch fundierte Anregungen bereit. Forschungserkenntnisse aus der empirischen Psychologie, der Entwicklungs- und Sozialpsychologie sind ebenso eingeflossen wie die 40-jährige Erfahrung des Autors als Psychotherapeut. Trost kann dann entstehen, wenn Resonanz, Mitgefühl sowie das Wissen, wie angemessene Antworten aussehen können, handlungsleitend sind.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Frank-M. Staemmler

Resonanz und Mitgefühl: Wie Trost gelingt

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © adobe stock/Roman Pyshchyk

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89269-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	7
 1 Die soziale Dimension –	
Mitgefühl für das Geschehene	17
Resonanz und Responsivität	18
Scham, Vertrauen und »Innewerden«	24
Persönliche Präsenz.....	33
Akzeptanz und Mitgefühl	41
Unmittelbare und »kollaterale« bzw. »existenzielle« Gefühle ..	49
Zusammenfassung von Kapitel 1	56
 2 Die emotionale Dimension –	
Halt für das Aktuelle	58
Aufforderungscharakter und angemessene Antwort	59
Externe Perspektive, Selbstgespräch und Contenance	67
Körperliche Berührung.....	72
Emotionale Konfrontation und zeitweilige Ablenkung	78
Emotionen und Empathie	87
Vitalitätskonturen und AffektAbstimmung	95
Tröstliche Klänge	101
Rhythmik, Rituale und Räume	108
Religion und Spiritualität	116
Zusammenfassung von Kapitel 2	125
 3 Die kognitive Dimension –	
Konsequenzen für das Zukünftige	127
Primäres und sekundäres Leid	130
Schemata, Assimilation und Akkommodation	139
Die Erschütterung des Kohärenzgefühls	146
Lösungswege für eine Herkulesaufgabe	153
Zwischen Wachstum und Überforderung.....	163
Erzählte Geschichte	171

Expressives Schreiben	180
Posttraumatisches Wachstum 1: Vorbereitetsein	185
Posttraumatisches Wachstum 2: Weitere Faktoren.....	191
Zusammenfassung von Kapitel 3	199
Schluss: Wenn das Trösten gelingt.....	203
Nachwort: Die Vernachlässigung eines Menschheits- themas	210
Anhang: Der Zehn-Punkte-Plan für Krisen	226
Literatur	228

Einleitung

Wovon dieses Buch handelt

Stellen Sie sich bitte einmal die folgende Situation vor:

Der zweijährige Jonas spielt mit seiner Freundin Miri im Sandkasten. Miri backt mit ihren Förmchen einen ›Kuchen‹, während Jonas versucht, ein tiefes Loch zu graben. Jonas' Vater Tim sitzt in der Nähe, liest eine Zeitschrift und schaut immer wieder nach den beiden. Dann stolpert Jonas über ein Eimerchen und stößt sich den Kopf an der Umrandung des Sandkastens. Tim springt auf und nimmt seinen weinenden Sohn auf den Schoß. Miri schaut ganz erschrocken.

Tim streichelt Jonas über den Rücken und fragt: »Hast du dir arg wehgetan?«

Jonas weint und schluchzt.

Tim: »Soll der Papa pusten oder das Aua streicheln?«

Jonas: »Eile ... eile ... puste.«

Tim versteht, dass er »Heile, heile Gänschen« singen soll und pustet danach ganz zart auf die kleine Beule auf Jonas' Stirn. »Wird es schon besser, Jonas?«

Jonas: »Mmh.« Jonas' Tränenfluss stoppt.

Tim: »Soll der Papa nochmal pusten?«

Jonas schüttelt den Kopf.

Tim: »So ein blöder Eimer auch!«

Jonas: »Eimer doof!«

Tim: »Wir nehmen ihn gleich aus dem Sandkasten. – Geht es jetzt wieder, mein Schatz?«

Jonas: »Mmh, Papa.« Jonas krabbelt von Tims Schoß und geht zurück zum Sandkasten.

Tim nimmt den Eimer raus: »Den doofen Eimer stelle ich jetzt hierher zu mir.«

Miri kommt langsam auf Jonas zu, streichelt ihn und sagt dazu: »Eia, eia.«

Jonas lächelt sie an.

Von *außen* betrachtet ist Jonas' Situation nicht weiter tragisch; als Erwachsener weiß man: Der Schmerz wird bald vergehen, die kleine Prellung an der Stirn wird schnell verheilen, und das ganze Ereignis wird in wenigen Stunden vergessen sein. Aber es geht hier nicht um die Perspektive des Beobachters, sondern um das Empfinden von Jonas selbst, der den Schmerz am eigenen Leib spürt und der nur über die seinem aktuellen Entwicklungsstand entsprechenden Fähigkeiten verfügen kann, die eigenen Emotionen zu bewältigen.

Kleine Kinder, deren Kompetenz zur Regulation von Emotionen noch stark von der Unterstützung durch ihre Bezugspersonen abhängig ist, brauchen schon bei Ereignissen Trost, die bei Erwachsenen meistens noch lange keine intensiven Gefühle¹ und auch keinen Wunsch auslösen, getröstet zu werden. Aber gleichgültig, wo genau die situationsabhängig und individuell recht unterschiedliche Schwelle liegt, ab der Menschen Trost brauchen, entsteht das Bedürfnis danach immer dann, wenn die jeweils eigenen, bisher entwickelten Kompetenzen, eine Situation emotional und/oder kognitiv zu bewältigen, an ihre Grenzen stoßen. Das führt zur Erfahrung einer *Krise*, d. h. »einem Missverhältnis zwischen der Schwierigkeit und Wichtigkeit des Problems und den unmittelbar verfügbaren Ressourcen, damit umzugehen« (Caplan 1964, 39).² Daraus ergibt

1 Ich benutze die Wörter »Gefühl« und »Emotion« in diesem Buch gleichbedeutend, auch wenn es in der Emotionspsychologie gute Gründe gibt, die beiden Begriffe zu differenzieren (vgl. z. B. Fontaine & Scherer 2013; Holodynski 2006). Eine solche Unterscheidung erscheint mir für meine hiesigen Zwecke aber unnötig.

2 Meine Textgestaltung und Zitationsweise folgen weitestgehend den Vorgaben der *Deutschen Gesellschaft für Psychologie* (2019).

sich – aus der *subjektiven* Perspektive der Betroffenen gesehen – für Kinder und für Erwachsene eine prinzipiell sehr ähnliche Ausgangslage:

Die Person, die des Trostes bedarf und tröstende Zuwendung hervorruft, hat etwas Schmerzliches erlebt, das sie mehr oder weniger fassungslos macht; sie ist mit ihren – zum gegebenen Zeitpunkt – verfügbaren Fähigkeiten zur Bewältigung problematischer Erfahrungen überfordert. Sie ist schockiert, erschüttert oder bestürzt und befindet sich in einem psychischen Ausnahmezustand, der durch ein sehr hohes Erregungsniveau und eine stark negative Erlebnisqualität (auch negative »Valenz« genannt) charakterisiert ist. Häufig ergibt sich die Fassungslosigkeit jedoch nicht allein daraus, dass etwas sehr Schlimmes passiert ist, sondern auch daraus, dass das schreckliche Ereignis für die betroffene Person unerwartet oder überraschend in ihr Leben eintrat und ihr gar keine oder viel zu wenig Zeit ließ, sich darauf einzustellen. Das führt dann zu der Krise.

Selbstverständlich können auch manche in ihrer Relevanz begrenzten Begebenheiten wie ein alltägliches Missgeschick oder eine erlebte Enttäuschung bzw. Kränkung (vgl. Staemmler 2016) das Bedürfnis nach Tröstung hervorrufen, je nach Ausmaß der gegebenen Vulnerabilität der betroffenen Person. Das muss nicht unbedingt zu einer Krise führen. Aber natürlich ist es für sie schön, wenn sie auch dann auf Verständnis und anteilnehmende Zuwendung trifft, die es ihr erleichtern, das Erlebte zu verarbeiten. Das gilt auch, wenn es für sie vielleicht nicht so schlimm war, dass sie unbedingt auf Unterstützung angewiesen ist. In diesem Buch beschäftige ich mich jedoch vorwiegend mit den schwerer wiegenden Anlässen, weil ich denke, dass man, wenn man weiß, wie man auf die größeren Belastungen eingehen kann, die ein anderer Mensch erlebt, auch mit den kleineren Belastungen angemessen umgehen wird.

Die größeren werden in der Literatur »*stressful life events*« genannt. Der Stress ergibt sich dabei aber nicht allein aus dem äußeren Anlass, sondern ist *relational* zu verstehen: »Psychologischer Stress ist eine besondere *Beziehung* zwischen Person und Umwelt, die von der Person als Belastung oder Überschreitung ihrer Ressourcen und als Gefährdung ihres Wohlbefindens eingeschätzt wird« (Lazarus &

Folkman 1984, 19 – H. d. V.³). Bei den Anlässen, die größeren Stress hervorrufen und den dringenden Bedarf an Trost wecken, handelt es sich somit um Vorfälle, die *von der betroffenen Person* – gemessen an ihren *eigenen* Fähigkeiten zur Bewältigung – als gravierend empfunden werden.

Umgekehrt: Sollte jemandem etwas passieren, bei dem er das Gefühl hat, für die notwendige Bewältigung ausreichende eigene Kräfte und Fähigkeiten sowie genug verfügbare Unterstützung durch relevante Bezugspersonen mobilisieren zu können, wird das für ihn nicht zu einem »*stressful life event*« ausarten, obwohl das für viele andere Menschen durchaus so sein könnte. Trotzdem kann man natürlich feststellen, dass bestimmte Ereignisse für die meisten Menschen zu einer starken Stressreaktion führen. Das sind in der Regel z. B. Ereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen wie einem Ehepartner oder Kind, die ernsthafte Verletzung durch einen Unfall oder die Diagnose einer schweren Krankheit, die Erfahrung einer Gewalttat wie Beraubung oder Vergewaltigung, eine Trennung bzw. Scheidung nach langjähriger Ehe oder der Verlust eines Arbeitsplatzes (vgl. Dohrenwend & Dohrenwend 1981; Holmes & Rahe 1967, 216).

Solche Lebensereignisse passen in kein gewohntes Schema (vgl. Barlett 1932/1995). Sie stellen bislang Selbstverständliches radikal in Frage. Sie ziehen das, was zuvor als nahezu absolute Gewissheit galt, weitestgehend in Zweifel. Sie sprengen den Rahmen des bisher Denkbaren (vgl. Stolorow 1999). Sie haben keinen Platz in der bestehenden Vorstellungswelt der betroffenen Menschen (vgl. Parkes 1971). Sie übersteigen alles, was sie sich an emotionalen und kognitiven Bewältigungsstrategien in ihrem Leben angeeignet haben. Deshalb sind diese Menschen jetzt

mit einer doppelten Dosis von Angst konfrontiert. Die eine Angst ist mit der Erfahrung verbunden, dass das eigene [physische bzw. psychische] Überleben ... in einer Welt, die erschreckend und unsicher ist, in

3 Wenn ich als *Verfasser* dieses Buches eine Hervorhebung hinzugefügt habe, ist das mit der Abkürzung »H. d. V.« gekennzeichnet. Die Abkürzung »H. i. O.« nach Zitaten bedeutet »Hervorhebung im *Original*«.

Gefahr sein kann. Die andere Angst ist mit dem Überleben ihres konzeptuellen Systems verbunden, das in einen Zustand des Umbruchs und der Desintegration gerät: Genau jene Grundannahmen, die für psychologische Kohärenz und Stabilität in einer komplexen Welt gesorgt hatten, sind die Annahmen, die nun zerbrochen sind.

(Janoff-Bulman 1992, 64)

Dies alles kann das Verhältnis des Menschen zu seiner Welt (zumindest vorübergehend) zerrütten, ihn von ihr entfremden⁴ und zum zeitweiligen Verlust der Selbstbeherrschung, z. B. in Form von verzweifelter, entsetzter und ungehemmtem Weinen, führen. Darin zeigt sich eine der wenigen unter solchen Bedingungen verbleibenden Möglichkeiten, »in weder verstandesmäßig noch gefühlsmäßig beantwortbaren Lagen, in Grenzlagen, die keinem sinnvollen Verhalten mehr eine Ansatzmöglichkeit bieten, doch noch zu reagieren« (Plessner 1957, 441). Unter Umständen können manche Menschen aber nicht einmal mehr auf diese Weise auf das Erlebte antworten und fallen als Reaktion auf das für sie Unfassbare in Erstarrung (›Totstellen‹), depressive Leere, Verbitterung oder in dissoziative Zustände (vgl. Eckhardt-Henn & Spitzer 2017; Nijenhuis 2016).

Erfahrungen wie diese haben überdies das Potenzial, in lange nachwirkende Traumatisierungen zu münden, weil sie die Psyche der Person in einem Ausmaß bzw. in einer Form herausfordern und belasten, das bzw. die sie kaum bewältigen kann – jedenfalls nicht, wenn sie auf sich allein gestellt ist. Denn eine Traumatisierung, d. h. eine bleibende psychische Schädigung, erwächst in vielen Fällen nicht nur aus dem verhängnisvollen Ereignis selbst und dem dabei erlebten Kontrollverlust (dem Trauma), sondern auch daraus, was zwischenmenschlich darauf folgt (vgl. Balint 1969). Im negativen Fall

4 Mit Hartmut Rosa kann man »Entfremdung als einen Modus der Weltbeziehung ... bestimmen, in dem die (subjektive, objektive und/oder soziale) Welt dem Subjekt gleichgültig gegenüberzustehen scheint (*Indifferenz*) oder sogar feindlich entgegentritt (*Repulsion*). Entfremdung bezeichnet damit eine Form der Welterfahrung, in der das Subjekt den eigenen Körper, die eigenen Gefühle, die dingliche und natürliche Umwelt oder aber die sozialen Interaktionskontexte als äußerlich, unverbunden und nichtresponsiv bzw. als *stumm* erfährt« (2016, 306 – H. i. O.).

trifft die betroffene Person auf Ignoranz oder sogar auf Ablehnung und Misshandlung, was bedeutet, dass sie entweder allein gelassen oder auch noch zusätzlich diskriminiert und beschädigt wird.

Die psychischen Folgen solcher destruktiven Reaktionen auf trostbedürftige Menschen sind verständlicherweise umso einschneidender, je mehr die betroffene Person sich von den anderen, an die sie sich wendet, Verständnis und Unterstützung erhofft. Das sind insbesondere Angehörige, Freunde oder Eltern, zu denen sie eine enge Beziehung hat, aber auch Ärzte, Pfarrer oder Polizisten, von denen sie wegen deren Beruf guten Grund hat, Beistand zu erwarten. Wenn z. B. eine Frau, die sich nach einer Vergewaltigung an die Polizei wendet, um Anzeige zu erstatten und Hilfe zu bekommen, dort nicht ernst genommen oder – im leider nicht ausgeschlossenen Extremfall – erneut vergewaltigt wird, dürfte sie kaum eine Chance haben, ihr primäres Trauma einigermaßen konstruktiv zu verarbeiten; dem ersten Trauma folgt ein weiteres – und das ausgerechnet in einem für sicher und schützend gehaltenen Kontext (*»sanctuary trauma«*).⁵ Das ist dann für sie noch viel weniger zu fassen als das erste Ereignis, das schon schlimm genug war und für dessen mögliche Bewältigung alle Unterstützung erforderlich wäre, die menschenmöglich ist.

Unabhängig davon, ob solche zusätzlichen Stressfaktoren gegeben sind oder nicht, werden die Probleme, die sich aus derartigen Lebensereignissen für die Betroffenen ergeben können, im Rahmen der *Internationalen Klassifikation der Krankheiten* (ICD-10 – WHO 1992) meist einer von vier diagnostischen Kategorien zugeordnet: (1) »akute Belastungsreaktionen« (F43.0), (2) »posttraumatische Belastungsstörungen« (F43.1), (3) »Anpassungsstörungen« (F43.2) oder (4) »andauernden Persönlichkeitsänderungen nach Extrembelastung« (F62.0). Die Unterschiede zwischen diesen Kategorien liegen in der Art und Heftigkeit der jeweils auftretenden Symptome sowie in der Dauer ihres Auftretens. Sie spielen für meine weiteren Überlegungen aber keine erhebliche Rolle. Denn mir geht es vor allem darum,

5 *»Sanctuary«* bedeutet »Zufluchtsort«. – Eine viel zu große Zahl von Geflüchteten, die in für zivilisiert gehaltenen Ländern vor Krieg oder Verfolgung Zuflucht bzw. Asyl suchen, können leider von diesem zusätzlichen Trauma berichten.

wie man die betroffenen Menschen in ihrem unmittelbaren, subjektiven Erleben unterstützen, nicht darum, wie man sie kategorisieren kann (vgl. Staemmler 1989).

Denn in allen Fällen, die (früher oder später) Anlass für solche Diagnosen geben, ist die nötige psychologische »erste Hilfe« der Trost, um den es in diesem Buch geht. Seine Funktion besteht nicht darin, »die Quelle des Leids zu beseitigen, sondern vielmehr darin, negativen Gefühlen entgegenzuwirken und ein Gefühl von Gemeinschaft und bedeutungsvoller Zugehörigkeit wiederherzustellen« (Hanser et al. 2016, 123). Hier ist der indogermanische Wortstamm »tr« erhellend; er findet sich auch in deutschen Wörtern wie *Treue* und *Vertrauen* oder in englischen wie *true* (wahr) und *trust* (Vertrauen) – aber auch in *tree* (Baum, speziell die Eiche) und verweist auf Festigkeit, Stabilität, Verlässlichkeit und Schutz.

Glücklicherweise sind viele Menschen bereit und in der Lage, anderen, selbst wenn diese ihnen unbekannt sind, Trost anzubieten: Fernsehbilder, die zeigen, wie Menschen einander umarmen, die gerade einem Terroranschlag oder Amoklauf entkommen sind, illustrieren das auf einprägsame Weise. Aber auch alltäglichere Situationen wie etwa solche, die sich zwischen einem Kind wie Jonas, das sich wehgetan hat, und seinem Vater, der über die Beule pustet und ihm beruhigend zuredet, ereignen, sind typische und allgemein bekannte Beispiele.

Das Beispiel von Jonas' Unglück und den Reaktionen seines Vaters enthält einige Aspekte von durchaus systematischem Wert, obwohl der Vater vermutlich ohne Fachwissen, einfach spontan und intuitiv reagiert hat. So beschreibt der Vater in kindgerechten Worten zunächst anteilnehmend den Verlauf des Ereignisses, wie er es miterlebt hat, und benennt dabei ausdrücklich die Tatsache, dass Jonas sich wehgetan hat; er zeigt damit *Verständnis für die Situation* und *Anteilnahme am Schmerz* des Kindes. Dann fragt er den Sohn, wie er getröstet werden möchte (»Soll der Papa pusten oder das Aua streicheln?«), und tut dies, nachdem Jonas seinen Wunsch geäußert hat. Er prüft somit zunächst den kindlichen *Bedarf an Trost* und zugleich auch die ihm dafür passend erscheinende *Form des Tröstens* (hier das Pusten, kein Streicheln).

Daraufhin gewährt der Vater ihm den gewünschten *emotionalen Halt*, indem er ihn auf den Arm nimmt und pustet. Nach einer Weile sagt er dann: »So ein blöder Eimer auch!« Damit bietet er dem Kind abschließend einen *kognitiven Rahmen* an, der es dem Sohn ermöglicht, das schmerzhaftes Ereignis als einen relativ normalen Vorgang zu betrachten und die Verantwortung für den Schmerz dem Spielzeug zuzuschreiben (und nicht sich selbst). Schließlich, als Jonas aufgehört hat zu weinen, fragt der Vater nach: »Geht es jetzt wieder, mein Schatz?« Nach Jonas' Bestätigung entlässt Tim ihn wieder.

Die drei wesentlichen Elemente dieses Vorgangs zwischen Jonas und seinem Vater lassen sich verallgemeinern:

- Trösten bedeutet zuerst und vor allem die *mitfühlende Zuwendung* zu den betroffenen Personen, durch die sie erfahren, dass sie in Bezug auf das, was sie Schreckliches erlebt haben, nicht allein gelassen, sondern mit ihrer aufgewühlten »Grenzlage« verstanden und unterstützt werden und sich mit anderen *verbunden* fühlen können. »Erwachsene, die potentiell verheerenden Ereignissen wie Kriegen, tätlichen Angriffen oder Naturkatastrophen ausgesetzt sind, ... kommen durchweg besser zurecht, wenn sie sich auf andere Menschen stützen können« (Bonanno 2012, 84). Das ist die *soziale* Dimension des Tröstens.
- Der zweite Aspekt des Tröstens, der eng mit dem ersten verknüpft ist, besteht darin, den betroffenen Menschen einen psychischen und – bei Bedarf – auch physischen *Halt zu geben*, der es ihnen ermöglicht, ihren überaktivierten und negativen emotionalen Zustand in den direkten Kontakt mit einem anderen Menschen und dadurch auf ein erträgliches Maß zu bringen. Hier geht es um die *emotionale* Dimension, d. h. um die Hilfe bei der emotionalen Regulation, die im Kontakt mit einem anderen, empathischen Menschen in der Regel sehr viel besser gelingen kann als im Alleinsein (vgl. Kessler et al. 1985; Schore 2003).
- Auf die ersten beiden Aspekte kann dann drittens – und meist zu einem späteren Zeitpunkt – der Versuch folgen, den Betroffenen dabei zu assistieren, das, was sie Schlimmes erlebt haben, möglichst günstig zu verarbeiten. Darüber habe ich im Vorangegange-

nen (außer kurz im Beispiel von Jonas) noch nichts gesagt. Ich werde im dritten Kapitel aber zu zeigen versuchen, dass Unterstützung häufig nötig und nützlich bei der Suche danach ist, wie die Betroffenen dem Erlebten einen Sinn geben und welche Konsequenzen sie für sich daraus ziehen, damit es ihnen möglich wird, in Zukunft ein *möglichst wenig eingeschränktes, ja vielleicht sogar bereichertes Leben* zu führen. Denn auch nach schockierenden Erfahrungen besteht »die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung z.B. in Form einer intensiveren Wertschätzung des Lebens, der Intensivierung persönlicher Beziehungen, des Bewusstwerdens eigener Stärken oder der Entwicklung neuer Lebensperspektiven« (Baumann & Linden 2008, 16). – Dies kann man als die *kognitive* Dimension des Tröstens verstehen.

In den drei folgenden Kapiteln befasse ich mich schwerpunktmäßig mit jeweils einem der drei genannten Aspekte des Tröstens, dem sozialen, dem emotionalen und dem kognitiven. Diese Gliederung halte ich für sinnvoll, um die einzelnen Gesichtspunkte jeweils deutlich darstellen zu können; in der Realität ist es aber natürlich immer so, dass die verschiedenen Aspekte in vielfacher Weise ineinander verflochten sind und in unterschiedlichen Gewichtungen und Kombinationen in Erscheinung treten.

Bei meiner Erörterung der verschiedenen Aspekte werde ich immer wieder auf Forschungsergebnisse, Konzepte und Theorien aus der Psychologie bzw. der Psychotherapie sowie der Philosophie zurückgreifen, die den Hintergrund meiner Überlegungen bilden. Denn ich möchte nicht nur meine persönlichen Ansichten über das Trösten zum Ausdruck bringen, sondern mich bei meiner Beschäftigung mit diesem Thema auch und besonders auf *wissenschaftlich* begründetes Wissen beziehen, das sich bei der Beschäftigung mit Trost heranziehen lässt. Denn meines Erachtens existiert dazu ein relativ großer Fundus an Fachkenntnissen, der allerdings meist im Zusammenhang mit anderen Themen genutzt wird. Mir ist dabei klar, dass es lange Traditionen des Tröstens in wohl den meisten Kulturen, insbesondere in religiösen bzw. seelsorgerlichen Zusammenhängen, gibt. Ich werde mich allerdings vorzugsweise auf den

Diskurs der modernen westlichen Psychologie beziehen, der ohne Zweifel auch in der Linie der erwähnten Traditionen steht.

Damit der folgende Text nicht nur theoretisch ist, sind an zahlreichen Stellen Beispiele eingefügt, und zwar in zweierlei Form: Erstens gebe ich immer wieder Konkretisierungen im laufenden Text. Und zweitens sind über das ganze Buch hinweg ab und zu *Textboxen* eingefügt, die zusätzliche Beispiele liefern; sie weisen hinsichtlich der darin vorkommenden Personen eine besondere Konkretheit und außerdem eine narrative Kontinuität auf. Sie wurden von meiner Frau, Barbara Staemmler, verfasst, die übrigens auch die Idee für dieses Buch hatte.⁶ Die erste Textbox haben Sie bereits am Anfang dieser Einleitung gelesen. Wie wir hoffen, leisten diese Textboxen einen besonderen Beitrag zur Anschaulichkeit der dargestellten Überlegungen.

Von daher ist dieses Buch nicht nur für Professionelle in helfenden Berufen verfasst, sondern generell für Menschen, die anderen gerne beistehen wollen, wenn diese sich in einer Krise befinden. Ich habe es für Menschen geschrieben, denen es ein Anliegen ist, den von Erschütterungen Betroffenen Beistand auf eine Weise zu leisten, die auf solidem psychologischen Wissen beruht, und denen es vor allem am Herzen liegt, diejenigen, die Unterstützung und Trost brauchen, mit allen ihren Emotionen ernst zu nehmen und auf humane Weise zu begleiten.

Ich beginne darum mit dem sozialen Aspekt des Tröstens, dem Mitgefühl. Doch bevor ich das tue, möchte ich mich nicht nur bei Barbara Staemmler, sondern auch bei Rolf Merten und Doris Köhler für ihre freundlich-kritische Unterstützung bedanken, die ich von ihnen für die Arbeit an dem vorliegenden Buch (und auch ansonsten in vielerlei Hinsicht) erhalten habe. Ich bin glücklich, eine wunderbare Partnerin sowie liebevolle Freunde zu haben, auf deren menschliche Integrität und persönliches Engagement für unsere Beziehungen ich mich seit Jahrzehnten verlassen kann.

6 Anlass war eine Endnote, die sie in einem meiner anderen Texte gelesen hatte (vgl. Staemmler 2020c, 19, Endnote 8).

KAPITEL 1

Die soziale Dimension – Mitgefühl für das Geschehene

Unsere Emotionen verbinden uns miteinander, aber es ist unsere Fürsorge für die Emotionen und Bedürfnisse anderer, die zwischenmenschliche Bindungen fördert.

(Nichols et al. 2009, 450)

»Wenn man tröstendes Verhalten bei Tieren beobachten könnte, die über keine fortgeschrittenen kognitiven Fähigkeiten verfügen, dann würde dies nahelegen, dass es auf [evolutionär] viel älteren, weiter verbreiteten und weniger kognitiven Kompetenzen beruht«, schreiben die Verhaltensbiologen Burkett et al. (2016, 375). Sie überprüften ihre Überlegungen mit Untersuchungen an Präriewühlmäusen, deren kognitive Begabung ja bekanntermaßen als nicht besonders stark ausgeprägt gilt: Wenn diese mitbekommen hatten, dass ihre verwandten Artgenossen einer Stresssituation ausgesetzt waren, wandten sie sich ihnen schnell zu und pflegten deren Fell⁷ auf besonders gründliche Weise. Das führte bei den gestressten Tieren – und interessanterweise auch bei den »tröstenden!« – zu einer deutlichen Abnahme der physiologischen Stressreaktionen. Aufgrund dessen sahen die Forscher ihre Vermutung bestätigt, dass »tröstendes Verhalten nicht auf hochentwickelte kognitive Fähigkeiten angewiesen ist« (a. a. O., 378).

An dem evolutionären Erbe, das sich bei den Präriewühlmäusen – und übrigens auch bei Menschenaffen (vgl. de Waal & van Roosmalen 1979; Flack & de Waal 2000) – zeigt, haben auch wir Menschen teil. Nachdem ich das gesagt habe, muss ich zur Ehrenrettung

⁷ Diese Aktivität wird »grooming« genannt.

jener Spezies, die sich als »Krone der Schöpfung« versteht, allerdings sofort hinzufügen, dass bei uns, verglichen mit den putzigen Nagetierchen, zusätzliche Entwicklungen und Einflüsse eine Rolle spielen. Tröstendes Verhalten im eigentlichen Sinne lässt sich erst bei Kindern ab dem Alter von ca. eineinhalb Jahren beobachten (vgl. Zahn-Waxler & Radke-Yarrow 1990; Nichols et al. 2009).

Trotzdem scheint es bei ausgeprägt sozialen Säugetieren etwas zu geben, das man vielleicht als eine *leiblich verankerte, präkognitive Disposition zur Sorge um andere* charakterisieren könnte. Diese Eigenschaft veranlasst auch den *homo sapiens*, spontan und intuitiv mit prosozialem Verhalten auf das Leid von anderen Menschen (oder auch von Tieren) zu reagieren, wenn er es beobachtet, und zwar ganz besonders, wenn er es an Lebewesen bemerkt, zu denen er in einer engen Beziehung steht.

Es ist erwiesen, dass die Betreuung von Nachkommen stark durch deren Anzeichen von Stress hervorgerufen wird, insbesondere wenn die Betroffenen verletztlich sind ... Ebenso zeigen Studien an Liebespaaren, dass Unterstützungsverhalten als Reaktion auf die Bedürftigkeit eines Partners aktiviert wird und dass intensivere Ausdrucksformen von Not mit verstärkter Fürsorge verbunden sind. (Collins et al. 2014, 603)

Resonanz und Responsivität

Erste Anzeichen dafür sind bereits bei Säuglingen daran zu erkennen, dass sie dazu neigen, sich emotional »anstecken« zu lassen (vgl. Neumann & Strack 2000) bzw. den wahrnehmbaren Ausdruck eines anderen zu imitieren:⁸ Wenn ein Baby schreit, springt der Funke leicht zu einem anderen Baby über, das sich in der Nähe befindet, und es bricht mit relativ großer Wahrscheinlichkeit ebenfalls in Schreien aus. Offenbar »überträgt« sich das Verhalten des einen Kindes auf das andere. Vielleicht ist es aber nicht nur das äußere Ver-

8 Die Fähigkeit zu imitieren ist eine der praktisch von Geburt an vorhandenen sozialen Fertigkeiten (vgl. Meltzoff 2011).

halten; möglicherweise aktiviert das Schreien des einen Babys, wenn man es als Ausdruck eines psychischen Zustands versteht, ein ähnliches Befinden in dem zweiten Säugling, das diesen dann veranlasst, seinerseits dieses Befinden mit Schreien zum Ausdruck zu bringen. Viele neuere Untersuchungen über die Funktion sogenannter »Spiegelneurone« lassen eine solche Deutung recht plausibel erscheinen (vgl. Iacoboni 2009).

Bei Erwachsenen finden solche Vorgänge natürlich nicht mehr so ungefiltert statt wie bei Kleinkindern. Denn im Laufe der Sozialisation bilden sich vielerlei psychische Prozesse heraus, die sowohl den Vorgang der Imitation als auch den des Ausdrucks hemmen: Das Imitieren – manchmal ist hier auch von »verkörperter Simulation«⁹ (vgl. Gallese 2006) die Rede – wird im Unterschied zu der Unmittelbarkeit, die es bei Babys hat, erstens dadurch relativiert, dass sich das Bewusstsein von der eigenen, von der des Anderen *unterschiedlichen* Perspektive und Situation mit der Zeit immer mehr ausprägt. Zweitens wird die Unmittelbarkeit des emotionalen Ausdrucks durch das Erlernen von kulturell überlieferten und im Laufe des Lebens angeeigneten Regeln für das Ausdrucksverhalten (»Darbietungsregeln« – vgl. Ekman 1988) modifiziert. Und schließlich unterscheidet sich die erwachsene von der kindlichen Emotionalität auch dadurch, dass der *Gefühlsausdruck* seine alleinige Funktion als Appell an Bezugspersonen verliert, allmählich verinnerlicht wird und stärker der eigenen Orientierung dient (vgl. Holodynski 2006).¹⁰

Doch das alles sind kognitiv geprägte Lernprozesse, die die primär gegebene Neigung zur Ansteckung bzw. Simulation später ergänzen und dann in vielen Situationen auch überlagern können. Bevor sie wirksam werden, greift aber erst einmal die unmittelbare »Gefühls-

9 »Simulation« ist hier nicht negativ gemeint, wie es etwa bei der Aussage der Fall ist, »er simulierte eine Krankheit«. Es geht hier um die Wortbedeutung, wie wir sie z. B. von »Computer-Simulation« kennen: Die Abläufe eines Systems werden in ähnlicher Form in einem anderen System abgebildet.

10 Deswegen sind Autoren völlig auf dem Holzweg, die eine Art 1-zu-1-Entsprechung von Gefühlen mit deren Ausdruck als Manifestation psychischer Gesundheit propagieren (vgl. z. B. Dreitzel 2018); es handelt sich dabei eher um eine Manifestation psychischer Infantilität, die man in Kenntnis der neueren Emotionsforschung bei Erwachsenen sinnvollerweise nur als regressiven oder defizitären Prozess verstehen kann.

übertragung«. Dieses Wort ist allerdings irreführend, weil das Gefühl nicht von einer Person zu einer anderen transferiert wird, sodass es dann nicht mehr an dem ›Ort‹ wäre, wo es entstanden ist. Das ist der Grund, warum ich das Phänomen, um das es hier geht, lieber als *Resonanz* bezeichnen möchte. Denn hier gibt es eine bedeutsame Parallele zu Musikinstrumenten, deren Schwingungen in benachbarten Klangkörpern ähnliche Schwingungen hervorrufen.

In dieser Metapher ist ein wichtiges Element enthalten: Die Resonanz des zweiten Musikinstruments ist nicht einfach nur ein Echo, sondern ist immer gefärbt von seinen *eigenen* Klangqualitäten. Schlägt man z.B. eine Trommel, in deren Nähe sich ein Gong befindet, beginnt der Gong seinerseits zu schwingen, aber natürlich klingt er dabei wie ein Gong, nicht wie eine Trommel. Das bedeutet,

dass sich die beiden Entitäten der Beziehung in einem schwingungsfähigen Medium (oder Resonanzraum) wechselseitig so berühren, dass sie als *aufeinander antwortend*, zugleich aber auch *mit eigener Stimme sprechend*, also als ›zurück-tönend‹ begriffen werden können.... Eben deshalb darf Resonanz weder im wörtlichen noch im übertragenen Sinne mit Echo verwechselt werden: Dem Echo fehlt die *eigene Stimme*. (Rosa 2016, 285 f. – H. i. O.)

Auf den Kontakt zwischen Menschen bezogen meine ich damit: Die Emotion der ersten Person findet ihre Resonanz in der Emotion der zweiten Person in der Form, dass die zweite Person die *emotionale Qualität*,¹¹ die die erste Person erlebt – z.B. die Erschütterung, die Trauer, den Schmerz etc. – in *ähnlicher* Weise auch in sich selbst empfindet. Das Wort »ähnlich« ist hier wichtig, denn Resonanz ist keine identische Schwingung, sondern unterscheidet sich von dem, worauf sie antwortet, in mehrfacher Hinsicht: Sie ist zunächst in ihrer Intensität schwächer; sie tritt außerdem mit einer gewissen Verzögerung ein; und *last but not least* enthält sie Qualitäten, die

11 Hier ist *nicht* von der *Quantität* oder Intensität die Rede; dazu mehr weiter unten.

nicht nur von dem Originalton bestimmt werden, sondern auch von den Eigenschaften des resonierenden Menschen.

Sandra und Tim wünschen sich schon seit längerer Zeit Kinder. Sandra hatte schon häufig gehofft, dass sie schwanger sei, wenn ihre Periode für ein oder zwei Tage ausblieb. Und oft musste sie ihre Enttäuschung verarbeiten. Jetzt aber scheint es endlich geklappt zu haben, denn der Schwangerschaftstest ist positiv. Die ersten Schwangerschaftswochen erleben Sandra und Tim mit viel Vorfreude. An Probleme denken sie nicht.

Doch an einem Vormittag auf der Arbeit entdeckt Sandra Blutspuren. Sie kommt kreidebleich und zitternd von der Toilette und trifft auf ihre Freundin und Kollegin Maria. Ohne dass die beiden irgendwelche Worte wechseln, spürt Maria Angst, und sie hat das Gefühl, ihr Kreislauf sackt ab. Beide stehen sich eine Weile gegenüber, bevor Maria die Initiative ergreift und mit Sandra in ihr Büro geht; sie sagt: »Ich spüre Angst und ich vermute, dir geht es genauso, und das ist der Grund, weshalb du so blass und zittrig bist.« Sandra antwortet: Ja, ich habe Angst, mein Baby zu verlieren, auch wenn ich weiß, dass ein bisschen Blut am Anfang vorkommen kann.«

Beide sitzen noch eine ganze Weile ohne Worte zusammen. Schließlich sagt Sandra: »Danke, es hat so gutgetan, dass du einfach nur da warst.«

Die Resonanz-Metapher ist in besonderer Weise zutreffend, wenn es um Emotionen geht, denn diese sind schließlich nicht nur Überlegungen oder Einschätzungen, sondern maßgeblich »aufgeregte Gedanken« (vgl. Staemmler 2019, 4). Sie sind »Formen der intensiven Aufmerksamkeit und des Engagements, mit denen die Welt in ihrer Beziehung zum Selbst erschlossen wird« (Nussbaum 2001, 106). Sie machen sich durch spürbare Erregung (z. B. erhöhten Puls, schnellere Atmung, Schwitzen) zwar subjektiv deutlich bemerkbar, aber bleiben doch nicht nur subjektive Empfindungen, sondern erfüllen durch ihren *Ausdrucksaspekt* auch eine kommunikative Funktion

(aufgrund ihrer für andere erkennbaren körperlichen Anzeichen wie z. B. muskuläre Spannungen, Bewegungen, Gestik, Mimik).

Gefühle stellen also eine weit ursprünglichere, sowohl summarischere als auch umfassendere Art von ... Kommunikation mit der begegnenden Umwelt dar als der (spezifisch menschliche) Intellekt: Sie vermitteln a verbal erste noch weitgehend ganzheitliche »Eindrücke« bzw. »Ausdrücke« ... und bilden so eine Art grundlegenden Raster, der dann durch den analytischen Intellekt sozusagen weiter moduliert und ausdifferenziert wird. (Ciompi 1989, 82)

Dafür, dass die Emotionen eines Menschen in einem anderen Menschen Resonanzen hervorbringen können, müssen *beide* Beteiligte jeweils bestimmte Voraussetzungen mitbringen. Derjenige, der sich in der potenziell unterstützenden Position befindet, muss bereit sein, sich *nicht* gegen die in ihm entstehende Resonanz zu wehren oder sich ihr aktiv zu verschließen. Ich formuliere das bewusst mit einer Negation, weil das Berührtsein *primär* ist; es entsteht sozusagen »von selbst«, solange man es *nicht* verhindert. Wenn die Abgrenzung aktiviert wird, ist das ein *sekundärer* Prozess in Reaktion auf die sich bemerkbar machende Resonanz (vgl. Staemmler 2009a, 185 ff.).

Dem ist hinzuzufügen, dass die Distanzierung vielen Menschen gar nicht mehr als ihre eigene Aktivität bewusst wird, weil sie in unserer Kultur viel zu verbreitet und selbstverständlich und daher für die meisten zur »zweiten Natur« geworden ist. Aber es gibt auch ganz individuelle Motive für die Abgrenzung gegen die Anteilnahme. So kann es z. B. sein, dass jemand Angst vor den unangenehmen Gefühlen hat, die für ihn spürbar würden, wenn er sich für das Leid der trostbedürftigen Person öffnete.¹²

12 In der psychologischen Forschung wurde das unter dem Stichwort »*bystander apathy*« untersucht (vgl. Latané & Darley 1969). Ein ähnlich erscheinendes, aber völlig anders motiviertes Phänomen kann sich im Kontext von helfenden Berufen, z. B. bei Psychotherapeuten, zeigen. Hier ist manchmal von einem »*compassion fatigue*« die Rede, das sich bei ansonsten einfühlungsbereiten Menschen einstellen kann, wenn sie von einer lange andauernden Konfrontation mit dem Leid anderer erschöpft oder überfordert sind und dadurch unter »sekundärem traumatischem Stress« leiden (vgl. Figley 1995; 2002; Staemmler 2009, 191).

Abends berichtet Sandra Tim von den leichten Blutungen und von ihrer Angst. Sie zittert zwar jetzt nicht mehr, aber ihr steigen Tränen in die Augen. Kurz fühlt sich Tim berührt, dann aber wehrt er seine Gefühle ab und denkt sich: »Nach diesem anstrengenden Arbeitstag kann ich Tränen jetzt wirklich nicht ertragen.«

Er wendet sich an Sandra: »Schatz, reg' dich doch nicht gleich auf. Das bedeutet bestimmt gar nichts. Bislang war doch alles prima und in Ordnung.« Sandra schaut in sein abweisendes Gesicht, fühlt sich nicht gesehen und zieht sich mit ihrem Kummer in sich zurück.

Der emotionale Ausdruck eines Menschen gegenüber einem anderen ist etwas, womit er den anderen sowohl *anspricht*, als auch etwas, womit er einen impliziten *Anspruch* an den anderen stellt, ihm zu antworten bzw. zumindest die Entscheidung zu treffen, ob er antworten will oder nicht. Doch natürlich ist auch die unterlassene oder verweigerte Antwort eine Antwort. Allerdings verlangt die Bereitschaft, das Entstehen einer tröstenden Situation zu ermöglichen, den Entschluss, sich von der Situation des anderen *ansprechen* zu lassen und sich seinem *Anspruch* zu stellen; Waldenfels (2000, 268) nennt das »Responsivität«. Sie ist die Voraussetzung dafür, eine Resonanz mit der Not des anderen Menschen zuzulassen; das bedeutet allerdings auch den Verzicht auf die vollständige Kontrolle über das eigene Erleben, weil sie in jeder echten zwischenmenschlichen Begegnung störend wirkt. Denn die Offenheit für das Unbekannte, das sich erst noch entwickeln wird, ist ein bedeutendes Element jeder Begegnung und erfordert ein klares Ja zu der Möglichkeit, *beeinflusst* oder *verändert* aus ihr hervorzugehen – ohne dass man vorab schon wissen könnte, welche Form diese Veränderung annehmen wird.

So gesehen liegt der Ausgangspunkt für das Trösten in der Bereitschaft, diese Art von Kontrolle aufzugeben und etwas mit sich *geschehen* zu lassen. Dieser Ausgangspunkt lässt sich auch als die bewusste Aufgabe jeder Machtposition gegenüber dem erschütterten Menschen begreifen. Er liegt in der Bereitschaft, sich für die Vulnerabilität des anderen zu öffnen, sich von ihr berühren zu lassen – und in seiner Verletztheit und Verletzlichkeit vielleicht sogar eine

liebenswerte menschliche Schönheit zu erkennen. Wirklicher Trost, so wie ich ihn verstehe, entspringt keiner Machtposition, sondern impliziert den freiwilligen Verzicht darauf.¹³ Die Aussage »Ich tröste dich« ist daher, wenn man sie in ihrer Subjekt-Objekt-Struktur wörtlich und ernst nimmt, eine implizite Anmaßung, die ich nur akzeptieren kann, wenn sie als bewusste sprachliche Verkürzung dem Zweck der Alltagstauglichkeit dient.¹⁴

Eigentlich müsste es stattdessen heißen: »Ich öffne mich für dich und deine Not in der Hoffnung, dass du durch unsere Begegnung Trost findest.« Das wäre der Ausdruck einer Haltung, die die Grenzen ihrer Einflussmöglichkeiten erkennt und akzeptiert. Frei nach Theodor W. Adorno könnte man diese Haltung als eine Form von Liebe für den erschütterten Menschen verstehen: »Geliebt wirst du einzig, wo du schwach dich zeigen darfst, ohne Stärke zu provozieren« (2001, 365).

Die Hoffnung der unterstützenden Person ist immer ungewiss und unbestimmt; sie lässt sich nicht begründen, denn sie beruht allein auf der anteilnehmenden Haltung dessen, der die Hoffnung im Interesse des erschütterten Menschen hegt, ohne dabei jemals wissen zu können, ob das Erhoffte eintritt und, wenn ja, in welcher Form, bzw. ob die leidende Person sich von seiner Hoffnung überhaupt affizieren lässt.

Scham, Vertrauen und »Innewerden«

Die Person, die Trost erfahren möchte, muss ebenfalls Voraussetzungen erfüllen, wenn auch ganz andere: Vor allem muss sie bereit sein, sich mit ihrer Not *anzuvertrauen* und zu *zeigen*; die erwähnten

13 Ein nicht beabsichtigter Nebeneffekt besteht darin, dass sich somit auch die Person in der unterstützenden Position auf eine gewisse Ohnmacht einlässt und so das mögliche Gefälle zwischen sich und der anderen Person, die sich ihrem Leid mehr oder weniger hilflos ausgeliefert fühlt, mindestens in der Tendenz reduziert.

14 Ich werde mich deshalb darum bemühen, solche Verkürzungen im Weiteren zu vermeiden, und nehme die eine oder andere etwas umständliche Formulierung lieber in Kauf.

Darbietungsregeln – z.B. »Ein Mann zeigt keinen Schmerz« – oder auch ganz individuelle, biografisch entstandene Schamgefühle – z.B. »Wenn ich hilflos bin, werde ich ausgelacht« – können das verhindern. Gerade Scham kann hier ein einflussreicher Faktor sein, weil sie für das Gegenüber oft nicht als konkret erlebtes Gefühl des Leidenden erkennbar wird, das ja im Prinzip ebenso wie jedes andere Gefühl in ihm eine Resonanz finden könnte. Aber zur Scham gehört häufig auch die Scham für die Scham, die dann zum Verbergen der Scham führt und dem Gegenüber die Resonanz unmöglich macht oder wenigstens erschwert.¹⁵

Wenn man Trost erfahren möchte, muss man also darauf vertrauen können, »daß nichts von dem, was anvertraut wurde, mißbraucht und gegen einen verwendet wird. Dies bedeutet, daß man durch Selbstentblößung, durch Selbstenthüllung der innersten Bestrebungen, nicht Verachtung oder kalte Ablehnung erwartet, sondern Annahme« (Wurmser 1990, 453). Gerade nach einem schockierenden Erlebnis ist man auf respektvolle Behandlung angewiesen, insbesondere nach Situationen wie Gewalterfahrungen, in denen die eigene Würde bereits verletzt wurde. Dann braucht man zum Trost einen taktvollen Umgang seines Gegenübers mit der offensichtlich werdenden eigenen Fragilität, der geeignet ist, die erschütterte Würde wieder zu stabilisieren. Ein solcher Umgang rechtfertigt erst im Nachhinein den Vertrauensvorschuss, den man seinem Gegenüber gewähren muss, denn ohne sich anzuvertrauen, kann man keine tröstliche Rückwirkung auf sich selbst erfahren.

Die Angst vor der Scham ist nicht nur der direkte Weg in die Vereinsamung, sondern zugleich auch der in die Trostlosigkeit: »Wenn der Mensch ... keine Trauer, keine Melancholie, keine Schuld mehr meint eingestehen zu dürfen, versickern im gleichen Maße die Trostpotenziale und die Tröstungsbereitschaft¹⁶« (Kissler 2008, 120). Deshalb ist es wichtig, dass der Erschütterte dieser Angst nicht erliegt und auch nicht der Gefahr, die drohende Scham durch falschen Stolz zu überspielen – »Ich brauche niemanden; ich komme schon allein

15 Ich danke Doris Köhler herzlich für die Anregung, den Einfluss von Schamgefühlen deutlich anzusprechen.

16 Gemeint ist die Bereitschaft, sich trösten zu *lassen*.

klar«. – Dabei hilft es, sich bewusst zu machen, dass man sich nur für etwas zu schämen droht, das man *selbst* für einen eigenen *Makel* hält, z. B. den Kontrollverlust, wenn heftige Gefühle einen überwältigen, die Hilflosigkeit gegenüber der traumatischen Situation oder das daraus erwachsende Angewiesensein auf Unterstützung durch andere:

Sich ... dem Trost nicht entziehen heißt auch, sich einzugestehen, dass man mit sich allein nicht fertig wird. Man ist angewiesen. Diese Bedürftigkeit ist vielleicht die größte Kunst, die man lernen kann. In den wichtigsten Dingen des Lebens ist man nicht sein eigener Meister. (Steffensky 2008, 53)

Oft verbirgt sich in der Meinung, die eigene Hilfsbedürftigkeit und Bestürzung zu zeigen sei eine Blamage, die Befürchtung, die *anderen* Menschen könnten meinen, diese Gefühle stellten einen Makel dar und könnten mich dafür verachten. Auch wenn es sich dabei häufig um eine Projektion handelt, ist natürlich nie mit vollständiger Sicherheit auszuschließen, dass sie auch einmal zutrifft. Es bleibt darum immer ein gewisses Risiko bestehen, wenn man sich jemandem anvertraut; dies bewusst in Kauf zu nehmen, ist natürlich nicht leicht, speziell wenn man sich ohnehin schon besonders verletztlich fühlt.

Aber es gehört zur menschlichen Realität, dass man nicht nur unabhängig und autark durchs Leben geht, sondern auch auf andere angewiesen ist und viele Lebensereignisse einem *widerfahren*, die man sich nicht ausgesucht hat und nie ausgesucht hätte. Das ist kein Makel, und man kann dieser Gegebenheit nicht entfliehen (vgl. Anfang Kapitel 3, über »primäres Leid«).

Vielmehr ist das, was ich als mein Leben erfahre, in hohem Maße durch Kontingenz [Zufall] bestimmt, also durch die Menschen, die ich getroffen habe, die Konstellationen, in die ich hineingeraten bin, durch die Ereignisse, an denen ich teilgenommen habe, und die Geschehnisse, etwa die Krankheiten, die ich *bekam*. (Böhme 2008, 194)