

Verena Kast

Leben ist Beziehung

Vom Selbst zur Welt

Ausgewählt und herausgegeben von Christiane Neuen

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

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.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1461-0

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin	7
1. Bezogen auf ein Du	10
Resonanz: in Beziehung sein	10
Das Beziehungsselbst	12
Empathie	16
Vertrauensbeziehungen	18
Verbundenheit mindert die Angst.....	22
2. Was die Liebe prägt: Beziehungsphantasien	25
An der Fähre zum anderen Ufer.....	26
Das Ideale sehen	31
Sehnsucht nach Ganzheit.....	34
Mythen als Modelle.....	38
Die bezogene Existenz.....	39
3. Identität entsteht in Beziehungen	47
Die Frage nach mir selbst.....	47
Worauf kann man sich verlassen?	50
Kontinuität und Kohärenz.....	51
Ich bin, wie ich gesehen werde, oder: Ich werde gesehen, also bin ich	55
Identität entwickelt sich im Dazwischen.....	57
Affekte, Affektregulation und der freundliche Blick	59
Der Blick des Anderen und die Zuschreibung.....	61
4. Komplexe sind Beziehungsmuster	67
»Wenn mich jemand von oben herab anspricht, sehe ich Rot« – eine Komplexreaktion.....	67
Komplexe – Energiezentren des psychischen Lebens.....	68
Wie entstehen Komplexe?.....	72
Komplexepisoden	73

Komplexhaftes Erleben und Verhalten im Alltag	78
Komplexepisode und Lebensthema	81
5. Individuation: Selbstwerdung in Beziehung	85
Der Individuationsprozess: Werden, der/die man ist	85
Der Archetyp des Selbst	89
Selbstwerdung als Beziehungsprozess.	96
6. Die therapeutische Beziehung	101
Der therapeutisch induzierte Individuationsprozess	101
Übertragung und Gegenübertragung.	104
Erlebtes Verstandenwerden in der therapeu- tischen Beziehung	108
7. Der Schatten im Zusammenleben	122
Der Schatten und die Persona.	122
Der kollektive Schatten.	141
Der Schatten als das Fremde.	143
Schattenprojektion und die Angst vor dem Fremden. . . .	149
8. Wege aus Angst und Hass	152
Verschwörungsnarrative.	152
Von der Angst zum Fanatismus	156
Was wir gegen Hass tun können – ein paar Ideen	164
Sich dem Hass entgegenstellen	166
Der Angst vor dem Fremden vorbeugen	173
Mut zur Angst und Mut zur Hoffnung.	175
Anhang	178
Anmerkungen	178
Literatur	186
Quellennachweis.	191

Vorwort der Herausgeberin

Viele Bücher, die Verena Kast in den vergangenen Jahrzehnten veröffentlicht hat, waren für zahlreiche Menschen wichtige Lebenshilfe, haben sie ermutigt, sich ihren jeweiligen Lebens-themen zu stellen, sich mit Hilfe tiefenpsychologischer Erkenntnisse selbst besser zu verstehen und nach Lösungen für ihre Probleme zu suchen.

Wenn die Lebensthemen in den Blick genommen werden, ist es nach Verena Kast wesentlich, »beidseitiges Sehen« zu lernen: Es gilt, sich nicht nur auf die Probleme und das Pathologische zu konzentrieren, sondern die Ressourcen eines Menschen wahrzunehmen. Es geht um die Gestaltungskraft, ein eigenes Leben zu entwickeln, so Kast, darum, »dass das Seelenleben, wie alles Leben, auf die Verwirklichung von Möglichkeiten, auf Selbstentfaltung, auf ein immer neu mögliches Werden hin ausgerichtet ist«¹.

Sich selbst zu entfalten, ist ein Ausdruck des Schöpferischen, das Verena Kast besonders wichtig ist. Schöpferischsein meint nicht nur schöpferisches Gestalten von Materie, z. B. beim Malen, sondern es geht um das schöpferische Gestalten des eigenen Lebens. Schöpferisch zu leben als Haltung bedeutet, offen zu sein für Neues, neugierig auf sich selbst und die Welt zu sein, sich mit Konflikten und deren Lösungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen.² Mit ihrem Gesamtwerk – Zeugnis ihrer eigenen beeindruckenden Schöpfungskraft – hat Kast es in den vergangenen Jahrzehnten vielen Leserinnen und Lesern immer wieder ermöglicht, schöpferisch zu leben.

Verena Kasts Arbeit hat wesentlich dazu beigetragen, dass die Analytische Psychologie C. G. Jungs in der allgemeinen Öffentlichkeit einen größeren Bekanntheitsgrad erfahren hat und auch in Fachkreisen im Spektrum der verschiedenen tiefenpsychologischen Richtungen stärker wahrgenommen wird. Mit eigenen Forschungsansätzen hat Kast gezeigt, dass die

Emotionen der wesentliche Faktor für das Verständnis des menschlichen Erlebens und Verhaltens sind – sowohl im Bereich der Psychotherapie als auch im Alltag. Ihre Psychologie der Emotionen hat sie in einer Reihe von Büchern zu verschiedenen Emotionen – Trauer, Angst, Ärger, Hass, Neid, Eifersucht, Interesse, Freude, Hoffnung – differenziert entfaltet.³

Emotionen prägen auch die zwischenmenschlichen Beziehungen, wie Verena Kast herausgearbeitet hat, und so ist Beziehung bei ihr ein zentraler Begriff. Geht es bei C. G. Jung vor allem um intrapsychische Beziehungen zwischen dem Bewusstsein und dem persönlichen und kollektiven Unbewussten, um die Wirkungen des Unbewussten auf die Persönlichkeit, so weitet Verena Kast den Beziehungsaspekt auf die Ich-Du-Beziehung und die gesellschaftspolitische Ebene aus.

Im Rahmen ihrer Forschungen zu Trauerprozessen, die sie in ihrem Klassiker *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*⁴ veröffentlichte, entwickelte sie den Schlüsselbegriff »Beziehungsselbst«, der die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehung auf den Punkt bringt. »Das Beziehungsselbst«, so Kast, »ist ein Selbst, das zwischen zwei Menschen entsteht, die sich aufeinander einlassen: Es ist die Verinnerlichung der Dynamik einer gelebten, engagierten Beziehung. Dieses Beziehungsselbst wird durch die gelebte Ich-Du-Beziehung geformt, durch die Begegnung; es entsteht in der Resonanz aufeinander und auch in den täglichen Werken, in dem, was man miteinander gestaltet und aufbaut.«⁵ Beim Verlust eines geliebten Menschen müssen Trauernde sich schmerzlich von diesem Beziehungsselbst lösen und auf das individuelle Selbst zurückorganisieren.

Auch bei ihrer Darstellung der Individuation als Schlüsselkonzept der Analytischen Psychologie, die in ihrem Standardwerk *Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jung'schen Psychotherapie* enthalten ist, betont Verena Kast den Beziehungsaspekt. Mit Rekurs auf zentrale Aussagen von C. G. Jung arbeitet sie heraus, dass Individuation, die Selbstwerdung des Menschen, ein innerer und äußerer Beziehungsprozess ist, der nur

in zwischenmenschlicher Beziehung möglich ist: »Ziel des Individuationsprozesses ist es, dass man zu dem Menschen wird, der man eigentlich ist. [...] Der Individuationsprozess ist aber auch ein Beziehungsvorgang, denn, so Jung, »die Beziehung zum Selbst ist zugleich die Beziehung zum Mitmenschen, und keiner hat einen Zusammenhang mit diesem, er habe ihn denn zuvor mit sich selbst.«⁶ Selbstwerdung darf nicht so gesehen werden, dass sie die Mitwelt ausklammert, sondern Selbstwerdung, Selbstgestaltung ist immer auch Beziehungsgestaltung.«⁷

Gesellschaftspolitische Themen nimmt Verena Kast vor allem in ihren späteren Büchern in den Blick, etwa wenn sie sich mit Vertrauen und Misstrauen auseinandersetzt, beschreibt, was Zusammenhalt gibt oder Menschen entzweit, z. B. bei Verschwörungsmythen,⁸ oder wenn sie analysiert, wie der Schatten auf die Fremden projiziert wird und Hass entsteht.⁹

Die Texte dieses Buches, das zu Verena Kasts 80. Geburtstag aus ihrem umfangreichen Werk zusammengestellt wurde, umkreisen das Thema Beziehung in verschiedenen Kontexten: Bezogenheit auf ein Du, Liebe und Beziehungsphantasien, Identität, Individuation, Komplexe, therapeutische Beziehung, Schattenproblematik sowie Wege aus Angst und Hass. Dabei wird deutlich: Immer wieder geht Kast auch auf aktuelle Probleme und Konflikte auf sozialer und gesellschaftspolitischer Ebene ein, weitet sie den Blick vom Selbst zur Welt. Auch Ingrid Riedel, seit vielen Jahren Kollegin und Weggefährtin von Verena Kast, sagt über deren Werk: »Eine Psychologie, die wie Verena Kast die Emotionen als Schlüssel zum Menschen sieht, stellt auch den Beziehungsaspekt der Psychotherapie in den Vordergrund. So ist Verena Kasts Psychologie eine Psychologie der Beziehung, womit sie Jungs Psychologie, die den Beziehungsansatz implizit enthält, ihn jedoch nur wenig belichtet, in einem wesentlichen Bereich neu beleuchtet und akzentuiert.«¹⁰

*Münster, im November 2022
Christiane Neuen*

I. Bezogen auf ein Du

Resonanz: in Beziehung sein

Resonanz heißt: zurück-tönen. Töne sind Schwingungen, deshalb meint zurück-tönen auch, dass sich Schwingungen einander vermitteln, dass es dazu kommt, dass man sich gegenseitig in Schwingung versetzen kann. Etwas, das wir in der Welt wahrgenommen haben, Musik zum Beispiel, beschwingt uns, belebt uns, wir sind lebendiger als zuvor, emotionaler, schwungvoller – Erinnerungen tauchen auf, Sehnsüchte, Phantasien. Für einen Moment sind wir berührt von etwas, können uns eins fühlen mit diesem uns Berührenden. Und das gilt für alles, was wir mit den Sinnen wahrnehmen können, also für die ganze Welt: für die Mitmenschen, die Natur, Kunst, für Geschichten, Filme. Wir sind dann animiert, »beseelt«, wenn wir uns die Zeit dafür nehmen. Auch unsere Innenwelt kann einen ähnlichen Einfluss auf unser Erleben haben: Wir träumen von einer geheimnisvollen Katze. Das Traumbild beschäftigt uns. Was will denn diese geheimnisvolle Katze in unserem Seelenleben? Nachbars Katze auf dem Dach gewinnt nun plötzlich eine ganz andere Aufmerksamkeit: Natürlich ist sie nicht die Katze im Traum, aber unsere Gedanken verbinden sich mit ihr, der an sich nicht geheimnisvollen Katze. Katzen sind ein Thema, werden mit Gefühlen verbunden, mit der Phantasiewelt, der Welt der Symbole.

Ganz besonders deutlich wird uns die Bedeutung der Resonanz für unser Seelenleben in den menschlichen Beziehungen, insbesondere in den Liebesbeziehungen oder auch in lange gelebten Freundschaften. Im Zustand der Verliebtheit erleben wir wohl am ehesten, was es heißt, in Resonanz zu einem anderen Menschen zu sein, mit ihm mitzuschwingen. Alles im

anderen wird wahrgenommen, ist interessant, wird von der eigenen Person beantwortet, nicht nur im Erleben, sondern auch im Ausdruck. Dieses beglückende voneinander Angesprochensein, das tiefe Mitschwingen mit einem anderen Menschen in der gleichen Emotionalität – so erlebt man es zumindest –, macht das Verliebtsein aus und gibt das Gefühl des Einsseins mit dem Anderen – und manchmal weitet sich dieses Einssein noch auf die ganz Welt aus. Man könnte dann die ganze Welt umarmen – eigentlich ein mystischer Zustand.

Da man die andere Person ja eigentlich noch nicht kennt, spielen die Vorstellungen, die Phantasien eine große Rolle. Nicht nur der andere reale Mensch in seiner ganzen Körperlichkeit zieht uns an, sondern auch die Phantasien, die wir uns von ihm oder von ihr, aber auch von unserem Zusammensein, machen und die durchaus auch wieder auf den uns faszinierenden Menschen zurückwirken. Wenn wir in einem Menschen seine besten Möglichkeiten sehen, wir einen anderen Menschen in einer großen Offenheit seiner oder ihrer möglichen Entwicklungen wahrnehmen, dann kann sich der geliebte Mensch in Resonanz darauf auch in diese Richtung entwickeln.¹¹ Liebe kann Menschen verwandeln. Im Zustand der Verliebtheit sind die Phantasien auf die Potentiale hin offen. Im Zuge der Entwicklung einer Beziehung kann dann die Realität des Alltags die Offenheit der idealisierenden Resonanz beeinträchtigen. Im besten Fall zu einer liebevollen, realistischeren Einschätzung, die auch den Schatten¹² des geliebten Menschen ertragen kann, im schlechteren Fall zu einer groben Verengung und damit einer Enttäuschung. Man hat sich getäuscht.

Dauert eine Beziehung zwischen zwei Menschen, die sich aufeinander eingelassen haben, an, dann entwickelt sich aus diesem ständigen In-Resonanz-Sein ein Beziehungsselbst.

Das Beziehungsselbst

Das Beziehungsselbst ist ein Selbst, das zwischen zwei Menschen entsteht, die sich aufeinander einlassen: Es ist die Verinnerlichung der Dynamik einer gelebten, engagierten Beziehung. Dieses Beziehungsselbst wird durch die gelebte Ich-Du-Beziehung geformt, durch die Begegnung; es entsteht in der Resonanz aufeinander und auch in den täglichen Werken, in dem, was man miteinander gestaltet und aufbaut. Resonanz bedeutet, dass man einander wahrnimmt, gegenseitig aufeinander einwirkt und dadurch auch immer wieder in der eigenen Identität versichert oder auch in Frage gestellt wird. Da freut sich jemand an mir oder findet mich gerade ätzend – und man muss darauf reagieren, reagiert auch emotional mit den damit verbundenen Vorstellungen und ändert entsprechend die Haltung oder das Verhalten. Oder aber man ändert es gerade nicht, leistet Widerstand, weil man spürt, dass es so sein muss. Die eigene Identität – gespiegelt im Du – wird sichtbar. Aber nicht nur gespiegelt, sondern immer auch mitbewegt, mitgeformt: »Ich werde; Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung«¹³, so Martin Buber. Am Du zum Ich werden, wenn wir es denn zulassen, immer wieder neu, wenn wir in einer bezeugenden Beziehung stehen, und das heißt, wenn wir auch in Resonanz zueinander sind, wenn der andere Mensch nicht zu einem »Objekt« wird, die Beziehung nicht zu einer ausschließlichen »Ich-Es-Beziehung«, wie Buber sie nennt. In Resonanz werden wir in unserer jeweiligen Identität versichert, in unserer spezifischen Entwicklung. Damit verbunden ist eine wechselseitige Belebung von Persönlichkeitsanteilen im Verlauf der Zeit.¹⁴ Dieses Beziehungsselbst ist immer im Werden, verändert sich mit der Zeit und mit der Beziehung. Beide Beteiligten erleben dieses Beziehungsselbst aus der je eigenen Perspektive, auch wenn es als »gemeinsam« erlebt wird. In der Begegnung mit dem Du spielen auch Projektionen eine Rolle: Alle Liebesbeziehungen, die man jemals

erlebt hat, von Kindesalter an, werden auch auf dieses Du projiziert. Für Buber ist im Du auch das »absolute Du« enthalten.

Aber auch in der Liebesbeziehung, und das ist ebenfalls ein Aspekt des Beziehungselbst, gibt es die »Ich-Es-Beziehung«: Wenn wir nicht in dieser Resonanz sind, wird das Du zu einem Es, kann aber »durch Eintritt in den Beziehungsvorgang zu einem Du werden«¹⁵. Es gibt die gestaltbare und gestaltete Welt aus der Beziehung heraus, mit der umgegangen werden kann und muss; Buber nennt sie die »Eswelt«¹⁶, die sich in Raum und Zeit ereignet. Zu einem Beziehungselbst gehören aber immer auch wieder die »Du-Momente«. »Die Du-Momente erscheinen in dieser festen und zuträglichen Chronik als wunderliche lyrisch-dramatische Episoden, von einem verführerischen Zauber wohl [...]«.«¹⁷

Zum Beziehungselbst als der gestalteten Ich-Es-Beziehung gehört der miteinander bewältigte Alltag, gehören die geteilten Interessen, Werke, die man vollbracht hat, vollbringt und noch vollbringen möchte. Diese »Werke« können Kinder sein, Unternehmungen, die wir miteinander gestaltet haben, indem wir einander angeregt, aufgeregt, herausgefordert und in der Folge etwas auch realisiert haben. In den meisten Beziehungen werden Dinge möglich, die alleine nicht möglich geworden wären – andererseits liegen auch gewisse Möglichkeiten brach. Da beide der aufeinander Bezogenen am Beziehungselbst Anteil haben, erleben sie es, auch wenn sie es jeweils aus der eigenen Perspektive erleben, als etwas Gemeinsames: Man hat Anteil am anderen Menschen, der andere Mensch hat Anteil an einem selbst. Man hat einiges vom anderen übernommen, man hat sich auch etwas angeglichen, der Andere hat auch etwas übernommen. Man hat Anteil aneinander, und dieser Anteil verwandelt sich auch immer, wenn die Beziehung lebendig bleibt. Allerdings können auch Projektionen, Phantasien, wie man denn den Anderen sieht, über Jahre hinweg unverändert bleiben. Da nimmt man lange Zeit nicht wirklich wahr, wofür

sich der Partner oder die Partnerin wirklich interessiert – man hat die eigenen Interessen projiziert –, und dieser Wahrnehmung hat der oder die andere nicht wirklich widersprochen. Erst wenn dieses Beziehungselbst nicht mehr weiterentwickelt werden kann, etwa beim Tod eines Partners, einer Partnerin, oder aber auch bei einer Trennung, wird bewusst, was dieses Beziehungselbst überhaupt war, aber auch, dass es zu einem Abschluss gekommen ist. Es kann mit diesem Menschen nicht mehr weiterentwickelt werden und wesentliche Aspekte der Identität, die dieses Beziehungselbst abbilden, werden in Frage gestellt.

Zu diesem Beziehungselbst gehören auf einer mehr unbewussten Ebene aber nicht nur Projektion und Delegation, sondern auch persönliche Eigenheiten und Entwicklungen, die durch die Beziehung ineinander geweckt und durch die gegenseitige Resonanz auseinander herausgeliebt worden sind.¹⁸ Dieser Aspekt des Beziehungselbst ist in der Verliebtheit begründet, in der Phase, in der man die idealen Lebensmöglichkeiten ineinander und in eine mögliche Zukunft hineinsieht – die Vision für das Beziehungselbst. Auch wenn vieles idealisiert wird, es werden Entwicklungsmöglichkeiten erahnt, die durch die gemeinsame Beziehung teilweise realisiert werden können. Natürlich werden im Laufe der Beziehung auch Eigenheiten belebt, »herausgezwängt«, die man als weniger positiv erachtet: etwa die Frau, die ihr Vertrauen verliert, weil sie immer wieder belogen worden ist. Im Beziehungselbst schlagen sich natürlich auch schwierige Wechselwirkungen nieder. Und natürlich gibt es auch in einer engen Beziehung Selbstanteile, die durch die Beziehung nur wenig oder nicht beeinflusst sind.

Die Resonanz, die die Basis für das Beziehungselbst ist, zeigt sich nicht nur in zauberhaften Begegnungen, sondern auch in Gesprächen, in denen man einander wirklich etwas erzählt, in denen in Resonanz auf das Erzählte eigene Einfälle auftauchen, so dass etwas Gemeinsames entsteht. In diesen Gesprächen, die auf einer Verbundenheit über das Unbewusste

beruhen, zeigt sich, wie beide jeweils die Welt erleben, wie dieses Erleben aber auch zusammenklingt.

Wenn wir einander von etwas erzählen, das begeistert, weckt das andere Erfahrungen, als wenn wir einander nur die Erfahrungen mitteilen, in denen wir zu Opfern geworden sind. In letzterem Fall wird das Beziehungsselbst zu einer Institution, in der man sich im besten Fall die Wunden leckt oder aber in Hass und Verbitterung einander beisteht. Nimmt die Ich-Es-Beziehung überhand, dann löst man im Gespräch nur noch Probleme, man spricht nicht mehr wirklich miteinander. Gespräch ereignet sich dort, wo man sich aufeinander einlässt, wo man dem Anderen davon erzählt, was einen im Moment emotional wichtig ist. Oft geht es darum, wo die Interessen sind.

Die Entwicklung eines Beziehungsselbst ist für mich ein zentrales Beispiel dafür, was im Menschen entstehen kann, wenn er oder sie sich über die Sinne, über die Sprache in Resonanz begibt zur Welt: Indem man sich auf einen anderen Menschen einlässt, werden eigene Aspekte und die eigene Identität belebt. Man hat aber auch Anteil am anderen Menschen, man weitet sich aus in den Anderen und hat gleichzeitig auch Erfahrungen der Einsamkeit, des Getrenntseins. Die Entwicklung eines Beziehungsselbst braucht zum einen eine Beziehung, die dauert, und innerhalb der Beziehung Zeit für Begegnung: nicht nur für die schönen Stunden, in denen wir in harmonischer Resonanz aufeinander reagieren, sondern auch für die Störungen. Wir ärgern uns, das heißt, in der Beziehung ist eine Störung. Nehmen wir uns die Zeit für sie. Es geht vielleicht um eine kleinere Korrektur im Zusammenleben, die Einfluss auf die Entwicklung von unserem Beziehungsselbst hat, auch wenn uns das im Moment nicht bewusst ist. Ärger heißt, dass wir uns in unseren Grenzen nicht respektiert fühlen oder dass es uns nicht erlaubt wird, unsere Grenzen auszuweiten. Das ist in nahen Partnerschaften wichtig: Gerade, weil wir so viel miteinander teilen, muss es auch möglich sein, sich selber auch treu zu bleiben, die eigene Integrität zu verteidigen. Ärgern wir uns,

zeigt das, dass die eigene Integrität in Frage gestellt wird. Den Ärger anzusprechen, bevor er zu einer großen Wut wird, hilft, diese Dynamik zwischen dem eigenen Selbst und dem Beziehungselbst, die immer stattfindet, gelegentlich bewusst zu korrigieren. Dazu braucht es Aufmerksamkeit, dafür braucht es Zeit – und es ist auch sehr hilfreich, wenn die Phantasien, die mit dieser Emotion verbunden sind, wahrgenommen und auch ausgedrückt werden. Dazu braucht es auch Empathie.

Empathie

Resonanz beruht auf Empathie, und Empathie beruht auf Resonanz. Bewusst zu fühlen, was ein anderer Mensch fühlt, nennen wir Empathie. Es gibt allerdings einen erweiterten Empathiebegriff, den ich hier verwende: Empathie meint dann, nicht nur zu fühlen, was ein anderer fühlt, sondern beinhaltet auch Mitgefühl und daraus die Intention, das Leid des Anderen zu verringern. Wir Menschen verstehen uns als empathische Wesen. Fehlende Empathie wird angemahnt. Und das zu Recht. Die Verführung, zu einem anderen Menschen nur so lange in Beziehung zu stehen, als er einem für die eigenen Pläne nützt, ist in einer Gesellschaft, die so sehr auf Konkurrenz und Effektivität aus ist, durchaus vorhanden. In Gefahr sind die Beziehungen und damit die Sicht auf den Menschen mit einer Würde; in Gefahr ist das Menschliche. Wollen wir andere Menschen nicht einfach instrumentalisieren, benützen, ausbeuten, sondern wirklich in Beziehung zu ihnen treten, und sie in ihrem jeweiligen Sosein auch würdigen, dann ist Empathie unabdingbar.

Menschen können empathisch sein. Intuitiv spüren wir, was ein anderer Mensch machen wird, wie sich ein Gespräch entwickeln wird, wie sich der Andere fühlt. Wir zucken zusammen, wenn er sich die Hand verbrennt, wir lesen Skepsis im Gesicht und im Körper eines anderen, aber auch die helle Freude. Wir

können einander emotional verstehen, wir entwickeln Vorstellungen darüber, was im Geist eines anderen vorgeht, und wir können mitfühlen, wir sind empathisch. Wir haben auch die Fähigkeit, unser Mitgefühl auszudrücken. Wenn dieser Ausdruck authentisch ist, weckt dies Sympathie. Wichtig dabei ist, dass zugleich eine gewisse Distanz aufrechterhalten werden kann, man also nicht befürchten muss, dass das Ausdrücken von Mitgefühl bedeutet, dass man die Grenzen des anderen Menschen nicht respektiert. Die Fähigkeit zur Empathie ist eine große Hilfe im täglichen Umgang miteinander.¹⁹ Wer selber wenig Einfühlung erlebt hat, hat meistens Schwierigkeiten, sich in andere Menschen einzufühlen. Dennoch: Man kann es lernen. Dazu braucht man die Entwicklung der Vorstellungskraft. Man muss sich in den anderen Menschen hineinversetzen und sich vorstellen können, dass der andere Mensch anders ist als wir selber: Er ist zwar gleich als Mensch, aber auch anders. Wenn ich mich an einer Sportart freue, muss sich der Andere nicht auch freuen, aber an irgendetwas wird er sich ebenfalls freuen.

Sich eine Vorstellung zu machen von den Absichten und Gefühlen eines anderen Menschen, ist hilfreich, und es gelingt uns auch, wenn wir uns Zeit dafür nehmen. Und es braucht in der Regel sehr wenig Zeit. Wenn Solidarität für uns ein Wert ist, wir in vertrauenswürdigen menschlichen Beziehungen leben wollen, trotz der Schnelllebigkeit, dann ist die Entwicklung von Empathie zentral wichtig. Empathie kann man auch lernen. Wenn wir zum Beispiel Geschichten über andere Menschen und ihr Schicksal lesen, tauchen wir in diese Geschichten ein. Gleichzeitig tauchen wir in unsere eigenen Vorstellungen ein, in unsere eigene Phantasiewelt, die in Resonanz zu diesen Geschichten, die wir lesen, erfahrbar wird. Wir können uns in diese handelnden Personen hineinversetzen, identifizieren uns vielleicht sogar mit ihnen, wir fühlen mit, erschrecken mit, spüren, dass sich etwas Gefährliches anbahnt, das wir zu vermeiden helfen möchten. Je mehr Geschichten wir lesend erfah-

ren, desto mehr Perspektiven auf das menschliche Leben und auf menschliches Handeln haben wir, desto mehr Optionen für das eigene Leben, aber auch desto mehr Möglichkeiten, uns in andere einzufühlen. Kurz: Wir sind empathisch. Voraussetzung ist, dass wir Geschichten so erfahren, dass wir uns auch identifizieren können.

Vertrauensbeziehungen

Nicht nur in der kindlichen Entwicklung spielt Vertrauen eine große Rolle, sondern auch später im Leben. Was Vertrauen bedeuten kann, können wir sogenannten Vertrauensbeziehungen entnehmen. Und unter diesen ist es oft die Freundschaftsbeziehung, an der die Wirkung von gelebtem Vertrauen im Alltag gezeigt wird.

Sich zu befreunden ist eine Beziehungsform und zugleich eine Lebensform, bei der man sich fragt, welchen Menschen man freiwillig mit Wohlwollen begegnet und wie man dieses Wohlwollen auch so ausdrückt, dass es für den Freund oder die Freundin sichtbar und erlebbar wird. Vermöchte unser Wohlwollen nicht auch beim anderen Menschen Wohlwollen zu wecken, könnten wir uns nicht mit ihm oder ihr befreunden. Um sich zu befreunden, braucht es ein wechselseitiges Wohlwollen, das wir einander zeigen müssen, das wir auch voneinander annehmen müssen und das wir uns auch bis zum Ende einer Freundschaft erhalten müssen. Auf dieses Wohlwollen vertraut man – auch in die Zukunft hinein. Man kann sich gar nicht vorstellen, dass dieses Vertrauen beschädigt werden könnte.

Das Wohlwollen zeigt sich darin, dass man dem Freund, der Freundin nur das Beste wünscht, und man setzt sich auch dafür ein, dass dieses »Beste«, wenn immer möglich, erreichbar wird. Vom Freund, von der Freundin erwartet man aber auch nur das Beste, ohne es anmahnen zu müssen, sonst verliert die Freund-

schaft ihren emotionalen Kern. Mehr noch: Man erwartet sogar, dass er oder sie weiß, was im Moment das Beste ist – und weil man befreundet ist, artet das nicht etwa in große Anstrengung aus, man weiß es eben. Freundschaft ermöglicht es uns, unsere besten Möglichkeiten zu aktualisieren, dank der Beziehung, die auf Wohlwollen, auch auf fürsorglichen Gefühlen beruht.

Und was hat man von einer Freundschaft? Man gewinnt die Erfahrung, dass es unter den Menschen verlässlich solche gibt, die uns vertrauen und denen wir vertrauen, letztlich auch angesichts von Meinungsverschiedenheiten, Kränkungen, Enttäuschungen. Dazu kommt auch die Erfahrung, dass man sich mit diesen Menschen geborgen fühlen kann und auch angeregt und herausgefordert wird. Freunde sind immer gut für eine Inspiration für gutes Leben. Freundschaftsbeziehungen sind die Oasen im gelegentlich etwas dornigen Gestrüpp der menschlichen Beziehungen, sie sind auch ein Netz, das trägt, wenn man einmal ins Leere abstürzen droht, etwa durch Verlusterfahrungen. Mit diesen existenziell so wichtigen Freundschaftsbeziehungen meint man natürlich nicht die Nutzfreundschaften, nicht einmal die Lustfreundschaften, auch wenn in jeder Freundschaft natürlich auch Nutzen und Lust ist, sondern man meint die »Seelenfreundschaften«, Beziehungen, in denen wir gesehen werden, in denen wir aber auch unser Innerstes zeigen können.

Die freundliche Gesinnung und das Aufgehen im anderen

Freundschaft hat auch etwas mit Freundlichkeit zu tun, aber sie ist viel mehr als Freundlichkeit. Unter Freunden ist man im Grunde genommen freundlich gesinnt, auch wenn man gerade recht unfreundlich miteinander umgeht. Freundlichkeit ist ein großes Gut. Man kann sich in einer Freundschaft auf die grundlegende Freundlichkeit verlassen, sonst kann man nicht wirklich befreundet sein.