

Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

VERTRAUEN

die tragende Kraft



Friederike Westerhaus Neues wagen – Vertrauen
in Zeiten des Umbruchs Diana Staudacher
Vertrauen als soziale Energie – Aspekte einer
vertrauensbasierten Humanität Thomas
Geldmacher Vertrauensverlust nach Trennungen
Andreas Heller Frieden mit dem Tod schließen:
Vertrauenshaltung oder Planungsmodus?

EDITION LEIDFADEN – NEUE BÄNDE



Nicole Friederichsen |
Stefan Springfeld
**Fundraising in der
Hospiz- und Trauerarbeit**
– ein Praxisbuch
2020. 119 Seiten, mit 22 Abb. und
Download-Material, kartoniert
€ 17,00 D | € 18,00 A
ISBN 978-3-525-40689-2

eBook: € 13,99 D | € 14,40 A

Für das Fundraising im Trauerbereich bietet dieses Buch handfeste Unterstützung: Mit einem Praxiseck ist zunächst schnell zu erkennen, was in einer Organisation gut läuft, aber vor allem auch, was noch besser werden könnte. Die Autoren präsentieren eine Menge praktischer Ideen für Veranstaltungen und Kampagnen, die schnell und einfach umsetzbar sind, auch unter Nutzung des dazugehörigen Download-Materials.



Marianne Bevier |
Christoph Bevier
Selig sind die Trauernden
Trauer in der Seelsorge
2020. 135 Seiten, kartoniert
€ 17,00 D | € 18,00 A
ISBN 978-3-525-40690-8

eBook: € 13,99 D | € 14,40 A

Die Autoren geben eine biblische und theologische Grundlegung in Seelsorge und eine psychologische Grundlegung in Trauer. In Kapiteln zu Bestattung, Weisheit und Resilienz, Ritualen, Schuld in der Trauer und Hoffnungs- und Trostbildern werden Aspekte von Trauerseelsorge nahegebracht. Eines der Hauptanliegen dieses Buches ist, seelsorgliche Kompetenzen für die Trauerseelsorge zu vermitteln und zu ermutigen, den Transzendenz- und Gottesbezug in die Beziehung einzubringen.



Urs Münch
Anhaltende Trauer
Wenn Verluste auf Dauer
zur Belastung werden
Mit einem Vorwort von H. Müller.
2020. 119 Seiten, mit 22 Abb. und
Download-Material, kartoniert
€ 17,00 D | € 18,00 A
ISBN 978-3-525-40691-5

eBook: € 13,99 D | € 14,40 A

Die international kontrovers diskutierte, mit der ICD-11 auf uns zukommende Diagnose der »Anhaltenden Trauerstörung« will für betroffene Menschen eine verbesserte Versorgung schaffen. Eine solche Diagnose bringt aber auch Ängste vor einer Pathologisierung von Trauer mit sich. Umso mehr braucht es Wissen, das hilft, die Betroffenen in ihrer Beeinträchtigung erkennen zu können, ihnen Würde während zu begegnen sowie sie angemessen zu unterstützen.



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Gesellschaft erlebt in diesen Tagen und Wochen eine *Krise*, die einzigartig in der Geschichte der Menschheit ist. Unser bisheriges Leben ist *unterbrochen*. Scheinbar *Unmögliches* ist auf einmal *möglich* geworden. *Unvorstellbares* ist *Wirklichkeit*. Die Situation führt uns mit höchster Deutlichkeit vor Augen, wie verwundbar und wie erschütterbar wir sind. Auch unser Vertrauen ist erschüttert. In dieser Zeit größter Unsicherheit und Ungewissheit erscheint dieses Leidfaden-Heft zum Thema »Vertrauen«.

»Vertrauen ist eine Erfahrung, die es Menschen erlaubt, sich auf Unsicherheit einzulassen.«¹ Ein Mensch, der vertrauen kann, hat die Kraft, mit Ungewissheit zu leben. Vertrauen ermöglicht, sich Anderem, Unbekanntem und Fremden gegenüber zu öffnen, ohne sich dadurch in der eigenen Sicherheit gefährdet zu fühlen. Die Fähigkeit, zu vertrauen, führt dazu, sich mit negativer Wirklichkeit konfrontieren zu können. Verlust, Leiden, Schmerz lassen sich annehmen, ohne dass die Persönlichkeitsstruktur zu zerbrechen droht. Wer Vertrauen hat, kann mit Ambivalenzen leben. Krisen- und Leidenssituationen sind oft mit dem Verlust des Welt- und Selbstvertrauens verbunden. Bisherige haltgebende Muster erweisen sich als nicht mehr stark genug, um mit der aktuellen Lebenssituation umgehen zu können. Dadurch ist die psychische Integrität fundamental bedroht. Wie kann es dann gelingen, Vertrauen wiederaufzubauen?

Die Fähigkeit des Vertrauens beruht auf frühesten Erfahrungen in der sozialen Umwelt. Die Qualität eines sorgenden, tragenden und empathischen Bindungserlebens entscheidet darüber, ob Menschen vertrauen können oder nicht.

Vertrauen ist also eine zutiefst soziale Kraft. Sie ermöglicht, sich *dem anderen Menschen* und *der Welt* zu öffnen, statt vorwiegend selbstzentriert zu leben. Somit eröffnet Vertrauen die *prosoziale Dimension* des menschlichen Lebens.

Die Krise, die wir im Moment erleben, erschüttert die *soziale* Dimension unseres Lebens fundamental. Wir beginnen, über Vertrauen als soziale Kraft in unserem Leben neu nachzudenken. Krisen haben einen hohen und leidvollen Preis. In dem sie das Bisherige unterbrechen, eröffnen sie aber auch einen Raum für Neues. Möge es Ihnen gelingen, sich einen solchen Raum zu erschließen und Vertrauen leben zu können.

Die für Mai 2020 vorgesehene Fachtagung in Naters (Schweiz) zum Thema dieses Hefts wurde verschoben auf den 21. Mai 2021. Das Thema lautet »Neubeginn? Bewahren und Verändern«.



Erika
Schärer-Santschi



Sylvia
Brathuhn



Diana
Staudacher

1 Benson, O.; Gibson, S.; Boden, Z.; Owen, G. (2016). Exhausted without trust and inherent worth: A model of the suicide process based on experiential accounts. In: *Social Science & Medicine*, 163, S. 126–134.



4 Diana Staudacher | Die »Brücke« zwischen Ich und Welt



10 Friederike Westerhaus | Neues wagen – Vertrauen in Zeiten des Umbruchs

Inhalt

1 Editorial

4 Diana Staudacher
Die »Brücke« zwischen Ich und Welt – Grundlagen des Vertrauens aus neurobiologischer Sicht

10 Friederike Westerhaus
Neues wagen – Vertrauen in Zeiten des Umbruchs

14 Esther Spinner
Dem Wort vertrauen – Von der Kraft der Sprache

19 Diana Staudacher
Vertrauen als soziale Energie – Aspekte einer vertrauensbasierten Humanität

25 Kate Binnie
Mamas Tod, 28. August 2019 – Und dann ist es passiert

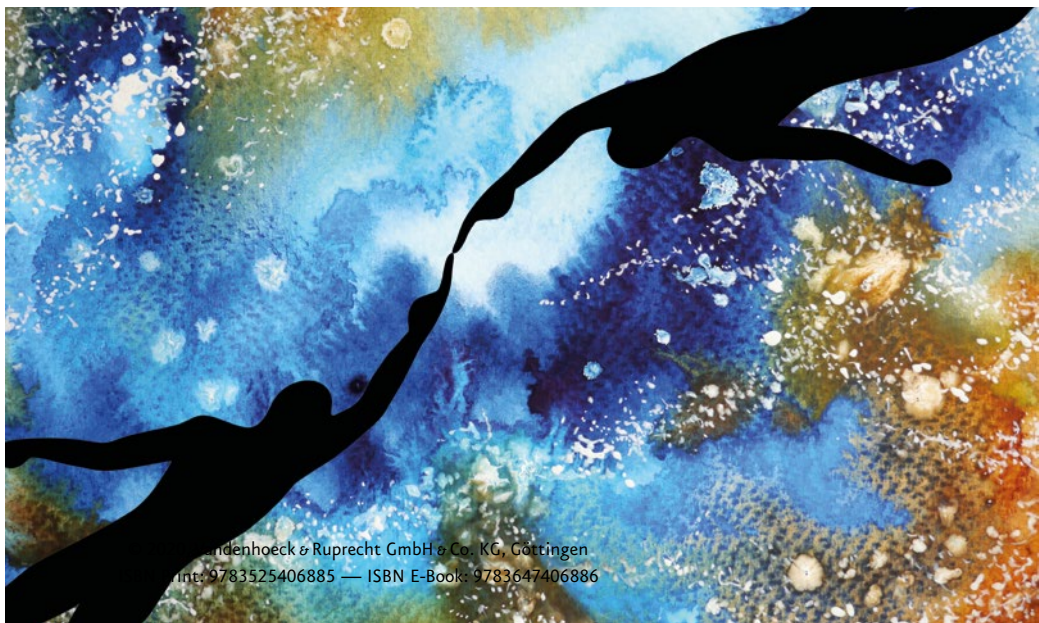
28 Eva Schulte-Austum
Vertrauen – die unsichtbare Kraft

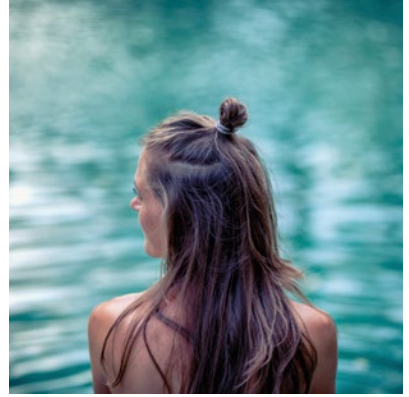
32 Erika Schärer-Santschi
Leichtsinn oder Vertrauen – Eine Kurzgeschichte

33 Monika Müller
Sich selbst vertrauen oder dem Selbst trauen? Gedanken zum Vertrauen als Ressource von Sterbenden/Trauernden und ihren Begleiterinnen/ Begleitern

38 Kurzinterview aus der Praxis mit Hans Schilli

19 Diana Staudacher | Vertrauen als soziale Energie





39 Andrea Frölich Oertle und Peter Oertle
Schritte ins »Paaradies« – Heilendes Vertrauen in Beziehungskrisen

43 Stephan Dorschner
»Schlimm ist eigentlich für mich die Einsamkeit ...« – Verlusterfahrungen pflegender Angehöriger

47 Kurzinterview aus der Praxis mit
Rita Suppiger Saier

48 Thomas Geldmacher
Vertrauensverlust nach Trennungen

51 Eva Schumacher-Wulf
Vertrauen – Ein wichtiger Begleiter in schwierigen Zeiten

53 Birgitta Hadatsch-Metz
Erschüttert durch traumatisierende Erfahrungen – Vertrauen und Misstrauen aus Sicht der Polyvagal-Theorie

58 Hildegard Kusicka
Auffangen – Informieren – Begleiten und aushalten

60 Kurzinterview aus der Praxis mit Barbara Leu

62 Christian Ruch
Blicke auf dich selbst in den Augen deiner Dämonen – Der Umgang mit dem Bösen in Christentum und tibetischem Buddhismus

67 Andreas Heller
Frieden mit dem Tod schließen: Vertrauenshaltung oder Planungsmodus?

71 Helmut Kaiser
Reflexionen zur Manie des Vertrauens – Eine sinnvolle Rekonstruktion eines überhöht gebrauchten Begriffs

77 Aus der Forschung: Bescheidenheit ist eine Zier ...

80 Fortbildung: Vertrauen stärken

84 Rezensionen

87 Ausstellung

91 Verbandsnachrichten

92 Cartoon | Vorschau

93 Impressum

71 Helmut Kaiser | Reflexionen zur Manie des Vertrauens



Die »Brücke« zwischen Ich und Welt

Grundlagen des Vertrauens aus neurobiologischer Sicht

Diana Staudacher

»Wir alle erfahren am Anfang des Lebens das Zerbrechen einer Bindung – die Geburt. Wir werden getrennt von einer Einheit, von einer Verschmelzung« (Marin 2019, S. 1). Vertrauen entsteht als Brücke zwischen zwei Welten. Sie verbindet die vorgeburtliche Welt mit dem In-der-Welt-sein. Der neugeborene Mensch »verlässt die schützende Hülle der Gebärmutter und gelangt in einen völlig andersartigen, fremden Raum« (Posth 2014, S. 36). Um dieses Fremdsein zu bewältigen, braucht es ein soziales Umfeld, das die verlorene »schützende Hülle« ersetzen kann. Warum ist dieser Schutzraum weiterhin notwendig? Der Mensch kommt mit einem unreifen Nervensystem zu Welt. Auch das Gehirn ist bei der Geburt noch nicht ausgereift (Shonkoff 2014). Die Reifungsprozesse geschehen erst nach der Geburt. Dadurch sind sie Einflüssen aus der Außenwelt ausgesetzt.

Dauerhaft intensive Reizanflutung kann die unreifen Systeme überfordern (Shonkoff 2014). Deshalb kommt dem Schutz vor »toxischem« Stress höchste Bedeutung zu. »Toxisch« wirkt Stress, wenn das Neugeborene ohne eine schützende Person lange Zeit und wiederholt hochintensiven Außenweltreizen ausgesetzt ist (»Toxic Stress Model«; Shonkoff 2014). Besteht idealerweise ein »extrauterines« Schutzmilieu, begegnet der neugeborene Mensch einer Welt, die ihm sorgend, empathisch und verstehend entgegenkommt. Negative Körper- und Seelenzustände haben schnell ein Ende. Es gibt Menschen, die beruhigend, tröstend und besänftigend eingreifen. Dadurch entsteht ein Gefühl tiefer seelischer Sicherheit. Dank sensibler Bezugspersonen lässt sich Angst lindern. Traurigkeit löst sich in Freu-

de auf. Auf Anspannung folgt Entspannung. Die Welt wirkt dadurch nicht bedrohlich. Sie überfordert nicht. Das Sicherheitsempfinden ist so stark, dass Fremdes und Anderes nicht angsterregend sind. Dadurch kann der neugeborene Mensch eine zentrale Erfahrung machen: Er kann sich der Welt annähern – und Vertrauen empfinden.

Frühe Verletzlichkeit

Ohne einen »extrauterinen« Schutzraum sieht die nachgeburtliche Welt völlig anders aus. Ein unempathisches Umfeld, häufiges Alleinsein und fehlende soziale Resonanz wirken sich verheerend auf das unreife Nervensystem aus (Shonkoff 2014). Zu häufig strömen zu starke Außenweltreize auf das Neugeborene ein. Ohne Schutzschild erlebt es eine überwältigende, unberechenbare und überfordernde Welt (Gruen 2016). Um sich selbst zu schützen, muss es sich von der Welt zurückziehen oder sich gegen sie verteidigen. Negative Emotionen halten lange Zeit ungemildert an. Aus eigener Kraft lassen sie sich nicht regulieren. Nur wer immer wieder getröstet wird, kann sich mit der Zeit selbst trösten (»hetero-matic affect regulation«; Taipale 2016).

Ohne fürsorgenden Reizschutz erscheint die Welt feindlich, aggressiv und hoffnungslos. Der kindliche Organismus ist hohen Mengen an »toxischen« Stresshormonen ausgesetzt. Das Nervensystem ist zu häufig und zu stark aktiviert: »Häufige und andauernd aktivierte stressbezogene Gehirnsysteme können zu erhöhter Vulnerabilität für eine Reihe von physiologischen und verhaltensbezogenen Beeinträchtigungen während der gesamten Lebensspanne führen« (Shonkoff

2012, S. 4). In einem stressbelasteten Umfeld kann kein Vertrauen entstehen.

Bleibendes Verbundensein

Der Psychologe Arno Gruen sprach von der »ununterbrochenen Beziehung der Nähe und der nicht abreienden Verbindung mit der lebensgebenden Person [...]. Das Kind hat neun Monate [im Mutterleib] verbracht. Darum ist es katastrophisch, wenn diese Verbindung unterbrochen wird« (Gruen 2014, 36). Vertrauen lässt sich als verinnerlichte »Verbindung mit der lebensgebenden Person« verstehen. Damit sich Vertrauen bilden kann, muss ein Mensch nach der Geburt zunächst eine »Fortsetzung« des vorgeburtlichen Verbundenseins erleben. Dies geschieht durch »biologische Synchronie« (Feldman 2007). Dabei handelt es sich um das Miteinanderteilen physiologischer Rhythmik und emotionaler Intensität. Regelmäßige, gleichartige Rhythmen vermitteln eine Kontinuität des vorgeburtlichen Erlebens.

Dadurch können Muster der Vorhersehbarkeit entstehen. Fein abgestimmtes Erkennen, Auffangen und Teilen der kindlichen Emotionen entlasten das unreife Nervensystem (Feldman 2015). Zentral sind feinfühlige Resonanz und sensibles Eingehen auf die Gefühle des Kindes (Feldman 2007). Der neugeborene Mensch erlebt dann eine Gefhlsgemeinschaft. Sogar hochintensive negative Emotionen lassen sich miteinander teilen und dadurch ertragen (Kinreich et al. 2017). Dank hoher Synchronie und sensibler »Affektabstimmung« (»affect attunement«) ist der kindliche Organismus vor zu häufigen Stressreaktionen geschützt (Berlin et al. 2019). Frühes Synchronieerleben trägt somit wesentlich zur Genese des Vertrauens bei.

Harmonie zwischen »innen« und »außen«

Fehlende Synchronie und mangelnde Responsivität der Bezugspersonen sind Formen emotionaler Vernachlässigung (»emotional neglect«)



Paula Modersohn-Becker Liegende Mutter mit Kind, 1906 / alg / P. Modersohn-Becker Museum

(Shonkoff 2019). Sie verhindern die Genese des Vertrauens. Indem Bezugspersonen die emotionalen Bedürfnisse des Kindes kontinuierlich missachten, ignorieren und entwerten, ist das unreife Stresssystem hochgradig belastet. Verletzte psychische Grundbedürfnisse bilden eine gefährliche Kombination mit empfindlichen Phasen der Gehirnentwicklung. Es bleiben nicht nur »neurobiologische Narben« in der Gehirnaritektur (Shonkoff et al. 2019). Eine zentrale vertrauensbildende Erfahrung fehlt: »Ich werde als fühlendes Wesen verstanden, also bin ich« (Fonagy und Allison 2011). Das Ich-Empfinden verdankt sich der Anerkennung durch Andere. Selbst-Vertrauen setzt voraus, als Person mit einer eigenen innerseelischen Welt von anderen anerkannt zu werden: »Ich sehe, wie es dir geht. Ich kann mir vorstellen, wie du dich im Moment fühlst« – dieses Erleben ist vertrauensbildend (Bateman und Fonagy 2017).

»Weltvertrauen« setzt Harmonie zwischen »innen« und »außen« voraus. Die Außenwelt ist auf die kindliche Innenwelt »abgestimmt«. Um Fremdem und Anderem angstfrei begegnen zu können, braucht es am Anfang des Lebens die Erfahrungen der Ähnlichkeit (»Similarity-Attraction«-Konzept; Van Oudenhove und Hofstra 2006). Ähnliches vermittelt Sicherheit. Allzu große *Andersheit* würde das reifende Nervensystem überfordern (Mikulincer et al. 2005).

Das »innere Du«

Getragen, geschützt und umhüllt zu sein, macht die »Unheimlichkeit« des Auf-der-Welt-Seins erträglich (Bystrova et al. 2009). Zentral ist eine »haltende Umwelt« als »Fortsetzung« des vorgeburtlichen Raums. Wer berührt und gehalten wird, spürt die Grenzen des eigenen Körpers (Boehme et al. 2019). Durch Berührung entsteht ein vertrauensvolles Körper-Selbsterleben: Integrität in einem schützenden Raum (Ciaunica und Fotopolou 2017). Berührtwerden mildert Stressreaktionen und wirkt schmerzlindernd (Gentsch

et al. 2015). Das Konzept der »psychischen Hülle« (»enveloppe psychique«) beschreibt den zentralen Stellenwert des Umhülltseins für das körperliche und seelische Integritätserleben (Ciccone 2001). Die »psychische Hülle« basiert auf dem »Haut-Ich« – dem Empfinden der eigenen Körpergrenzen als schützender Barriere zwischen Innen- und Außenwelt (Anzieu 2003).

Vertrauen hat somit tiefe körperliche Wurzeln (Feldman et al., 2002). Sich physisch geschützt und geborgen zu fühlen, weitet sich aus zu psychischem Selbstwert- und Würdeempfinden (Ratcliffe 2008). Frühes Schutz- und Sorgeerleben verdichtet sich zu einem »inneren Bild« – zur Repräsentanz des »inneren Du« (Felman und Laub 1992). Somit basiert Vertrauen auf der verinnerlichten Beziehung zum sorgenden, haltenden und verstehenden »Du«. Dieses »innere Du« repräsentiert erlebte Sicherheit, Anerkennung und Würde. Wer sich auf ein »inneres Du« beziehen kann, ist geschützt vor emotionaler Vereinsamung, Verzweiflung und Sinnverlust.

Erinnertes Vertrauen

In Gestalt von Nervenzellnetzwerken ist das frühe Erleben von Sicherheit auch im Erwachsenenalter jederzeit aktivierbar. Dies geschieht durch »Security Priming« – der neurobiologische »Basis« des Vertrauens (Gillath und Karantzas 2019). Dieser Aktivierungsprozess löst ein Gefühl tiefer seelischer Sicherheit aus – vergleichbar mit der realen Anwesenheit einer Bindungsperson. Diese »Hintergrundsicherheit« besteht unterhalb der Bewusstseinsschwelle. Sie prägt das gesamte Selbst- und Welterleben (Gillath und Karantzas 2019). Wie Studien belegen, wirkt sich »Security Priming« unter anderem aus auf

- die Interpretation der Sinneseindrücke (Mikulincer und Shaver 2001);
- das verstärkte Erleben positiver Emotionen und das Abmildern negativer Emotionen (Liao et al. 2017);

- die offene Haltung gegenüber allem, was Nicht-Ich ist (Mikulincer und Shaver 2001);
- die Fähigkeit, die Perspektive des Anderen einzunehmen (Boag und Carnelley 2016);
- die Fähigkeit, Empathie zu entwickeln und zugunsten des Anderen zu handeln (Gillath et al. 2005);
- verringerte Aggression und Todesangst (Gillath und Hart 2010).

Somit stellt vertrauensbasiertes »Security Priming« die Grundlage für weltoffenes, prosoziales Verhalten dar.

Geprägte Zukunft

Menschen nehmen wahr, was sie *erwarten* (De Lange et al. 2018). Erfahrungen der frühesten Kindheit werden zu Erwartungsmustern, die durch »Predictive Coding« sämtliche Wahrnehmungsprozesse prägen (De Lange et al. 2018). Positives frühes Erleben führt zu zuversichtlichen Erwartungsmustern (Friston und Kiedler 2009). Diese dienen ein Leben lang als Metamodelle (»Priors«; Peters et al. 2017). Dank positiver Modelle besteht die Erwartung, auch schwierige Lebensereignisse bewältigen zu können. Wer Vertrauen verinnerlicht hat, kann sich negativer Realität stellen, ohne dabei durch belastende Vorstellungsbilder überwältigt zu werden. Somit ist »Vertrauen eine Erfahrung, die es Menschen erlaubt, sich auf Unsicherheit einzulassen« (Benson et al. 2016, S. 126). Wer Vertrauen hat, kann mit Ambivalenzen leben und Ungewissheit akzeptieren. Vertrauen befreit von ständigem Streben nach Sicherheit und Selbstschutz. Erst dadurch ist es möglich, sich *anderen Menschen und der Welt* zu öffnen.

Ohne verinnerlichtes Vertrauen reagiert das Gehirn auf Unbekanntes mit erhöhter Aktivierung angstbezogener Areale. Es fehlt die Fähigkeit, »sich effizient und effektiv auf Zukünftiges vorzubereiten« (Grupe und Nitschke 2013, S. 488). Negative Erwartungsmuster dominieren. Da-

durch kommt es zu »exzessiver Antizipation von Bedrohung« (Grupe und Nitschke 2016, S. 488). Überwiegend pessimistische Vorstellungsbilder führen dazu, Gefahren zu überschätzen. Selbst positive oder neutrale Reize erscheinen als bedrohlich und überfordernd. Als Folge fehlenden Vertrauens tritt eine »Intoleranz der Unsicherheit« ein (Moriss und McSorley 2019). Dies kann zu starkem seelischem Leiden führen. Bei einer Depression fehlen verinnerlichte Bilder, die erlebte Sicherheit und Zuversicht aktivieren könnten. Da negative Erwartungsmuster dominieren, können positive Erlebnisse nicht mehr zur Geltung kommen (Badcock et al. 2017). Hier deutet sich die bedeutende Rolle des Vertrauens für das Entstehen seelischen Leidens an.

»Katastrophale Einsamkeit«

»Ein Teil von uns ist durch haltende, schützende und wärmende Körper [...] belebt und bewohnt, der andere durch Abwesenheiten, Strafen, Kälte und Verlassenheit unbewohnt, entlebendigt, anästhesiert« (Eisenberg 2016, S. 1). »Vertrauen« und »Misstrauen« sind »existenzielle Grundgefühle« (Ratcliffe 2008). Es sind Körperzustände, die sich zum Weltempfinden und Selbstempfinden ausweiten. Sie bestimmen den »Zugang eines Menschen zur Welt« (Ratcliffe 2008). Schwerwiegende Traumatisierung kann Vertrauen zerbrechen. Dann erlischt das »inneren Du« (Laub 1991). Der Verlust des »inneren Du« ist ein katastrophales Ereignis. Es löst ein »Trauma der Verlassenheit« aus. Zurück bleibt eine »Welt, in der die Vorstellung eines Du nicht mehr möglich ist«. Dadurch zerbricht die »Hoffnung, gehört zu werden, als Mensch anerkannt zu werden und eine Antwort zu erhalten« (Laub 1991, S. 81). Was die Seele verletzt, ist nicht nur das erschütternde Lebensereignis – sondern vor allem die *emotionale Verlassenheit*, das Fehlen einer *schützenden, empathisch antwortenden Person* (Ferenczi 1932). Welt- und Selbstvertrauen brechen zusammen, wenn das lebenstragende »Gefühl menschlicher Bezo-

genheit« auf einmal unerreichbar ist (Laub 1991, S. 81). »Katastrophale Einsamkeit« bedeutet, kein Gegenüber zu haben, um Erlittenes zum Ausdruck zu bringen und soziale Resonanz auf Erlittenes zu erhalten (Grand 2000).

Umso wichtiger ist es, dass Menschen in Krisensituationen ein »äußeres Du« erleben. Dieses »äußere Du« könnte vorübergehend die Rolle des verlorenen »inneren Du« übernehmen – durch Mitsein, Mittragen und Anerkennen. Durch den »Zustrom der Anteilnahme« wird die verletzte Psyche »wie von einem schützenden Mantel umhüllt« (Düsing 2007, S. 73). Dies könnte das verletzte Ich vor »katastrophaler Einsamkeit« bewahren.

Das Ökosystem des Vertrauens

Neurobiologische Erkenntnisse zur Genese des Vertrauens vermitteln eine zentrale Botschaft: Vertrauen ist kein Phänomen »unter anderen«. Es geht um »die Entwicklung eines sicheren, stabilen psychischen Fundaments« (Mikulincer und Shaver 2012, S. 14). In diesem Sinn wäre es wichtig, folgende Punkte zu beachten:

- Vertrauen ist untrennbar verbunden mit der Art und Weise, wie Kinder aufwachsen. Deshalb ist es dringend erforderlich, den Bedingungen des Aufwachsens hohe Priorität zuzuweisen.
- Vertrauen basiert nicht ausschließlich auf familiären Strukturen. Es sind die breiteren sozioökonomischen Bedingungen, welche die Lebenssituation der Eltern bestimmen und das Aufwachsen des Kindes beeinflussen (»Family Economic Hardship«; Hsu und Wickrama 2015).
- Fehlendes Vertrauen ist mit hoher psychischer und physischer Vulnerabilität verbunden. Es wäre wichtig, Gesundheit in einer ökosystemischen Perspektive zu betrachten. Modelle wie »Developmental Origins of Health and Disease« (Gluckman et al. 2007)

sensibilisieren für die Einheit von Individuum und sozialem Umfeld: Krankheit entsteht, wenn Menschen in einer benachteiligten Umwelt aufwachsen.

Wer nicht vertrauen kann, ist nicht in der Lage, empathische Sorge zu zeigen und Personen in Notsituationen zu helfen (Mikulincer et al. 2005). In einer Kultur, die »Autonomie« und »Unabhängigkeit« als Höchstwerte schätzt, fehlt das Bewusstsein für die biologische Notwendigkeit symbiotischer Bindung am Anfang des Lebens. Umso wichtiger wäre es, Erkenntnisse der neurobiologischen Forschung in die therapeutische, sozia-



*In einer Kultur, die »Autonomie«
und »Unabhängigkeit« als Höchst-
werte schätzt, fehlt das Bewusstsein
für die biologische Notwendigkeit
symbiotischer Bindung am Anfang
des Lebens.*

axelbueckert / photocase.de

le und pädagogische Arbeit einzubringen, damit sie für zukünftige Generationen vertrauensbildend wirken können: »Wo kein Du, ist kein Ich« (Feuerbach 1841, S. 113).

Die Literaturliste ist bei der Autorin erhältlich.



Dr. phil. **Diana Staudacher** studierte Germanistik und Humanmedizin. Sie arbeitet als freie Publizistin und ist als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Universitätsspital Zürich sowie an der Fachhochschule St. Gallen, Fachbereich Gesundheit, tätig.

E-Mail: diana.staudacher@gmail.com

Vertrauen – die tragende Kraft

Neues wagen – Vertrauen in Zeiten des Umbruchs

Friederike Westerhaus

Wolfgang Amadeus Mozart hat mit seinem Klarinettenquintett – speziell dem 2. Satz, *Larghetto* – eine Musik geschrieben, die für mich eines sehr stark ausdrückt: Vertrauen. 1789 hat er diese Noten als 33-Jähriger zu Papier gebracht. Er konnte damals nicht wissen, dass er nur zwei Jahre später sterben würde. Geschrieben hat er dieses Stück für seinen Freund, den Wiener Klarinettenisten Anton Stadler. Der hatte Mozart mit seinem wunderbar weichen Klarinettenenton eine neue Welt eröffnet. Und so ging Mozart mit diesem Werk neue Wege. Er stieß die Tür zu einer Klangwelt auf, die er mit dem berühmten Klarinettenkonzert von 1791 weiter erkundete, einem seiner letzten Werke.

Was also spricht aus diesem *Larghetto*, was kommt uns da entgegen?

Die Streicher spielen eine ruhige Achtelbegleitung, sanft dahingleitend. Sie tragen die Klarinettenstimme förmlich auf ihren Händen. Sie bereiten den sicheren Boden, auf dem sich die einzelne Stimme der Klarinette entfalten kann. Diese Begleitung hat etwas Fließendes, Lichtes, sie bietet eine Kontinuität. Und irgendwie scheint es, als hätte diese Musik schon immer existiert. Wir blenden uns nur ein, in diesem Moment, in dem wir beginnen, sie wahrzunehmen.

Auf diesem Boden kann sich die Klarinette frei entfalten, sie stimmt einen ganz intimen Gesang an. Sie ist ganz bei sich und doch strahlt sie nach außen. Möglich wird das nur durch den Halt, der ihr vom Fundament der Streicher gegeben wird. Ohne diese Begleitung würde die Klarinettenstimme einfach nur hohl klingen, in der Luft hängen. Sie wäre einem Abgrund ausgesetzt. Das kann man sich auch ganz bildhaft in der Par-

titur vorstellen, in der diese Achtel der Begleitung unter der Klarinettenstimme förmlich ein Netz spannen.

Und dann passiert ein Moment, der uns aufhorchen lässt: Wenn sich nämlich die erste Violinstimme zu der Klarinettenstimme hinzugesellt und sie in einen Dialog treten. Da öffnet sich etwas, da geht etwas auf – da passiert Leben in dieser Nähe, die dort entsteht.

Warum spricht für mich aus dieser Musik Vertrauen?

Vertrauen kann nur dort entstehen, wo die Erfahrung von Halt ist. Von einer Halt gebenden Struktur, von einem Halt gebenden Boden. Oder wie der Existenzanalytiker Alfried Längle es formuliert:

Vertrauen ist die Einwilligung, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die wahrgenommene Unsicherheit (Risiko) zu überbrücken. Der tiefe Halt sind geistige Haltungen mit Inhalten, die Vertrauen vermitteln. Je tiefer die geistige Haltung gründet, desto mehr Halterfahrungen sind möglich (Längle und Bürgi 2014, S. 88).

Vertrauen ist also etwas ganz Basales, etwas, das uns die Existenz überhaupt erst ermöglicht. Ohne Vertrauen in der Welt zu sein hieße im Grunde, dass wir das Risiko unserer eigenen Existenz nicht tragen könnten. Nicht er-tragen könnten. Die empfundene Unsicherheit würde uns in den Abgrund reißen.

Längle fasst das Vertrauen in einem Bild als Brücke. Eine Brücke über den Strom der Unsi-

cherheit. Was aber sind die Brückenpfeiler? Da ist auf der einen Seite der eben beschriebene Halt, auf dem die Brücke ruht. Und auf der anderen Seite – der zweite Brückenpfeiler – ist der Mut.

Halt – Mut – Vertrauen

Halt – Mut – Vertrauen: Das ist ein Dreiklang, der uns hilft, Unsicherheiten im Leben und damit auch der Unsicherheit des Lebens an sich zu begegnen. Diesen Dreiklang hören wir gewissermaßen besonders laut in Krisensituationen, in Zeiten des Umbruchs und des Wandels. Wenn es darum geht, Neues zu wagen. Wenn der Strom der Unsicherheit besonders viel Wasser zu führen scheint und besonders laut rauscht. Je stärker dann unsere Brücke des Vertrauens ist, je stärker die Brückenpfeiler Halt und Mut sind, desto gelassener können wir die neuen Wege beschreiten.

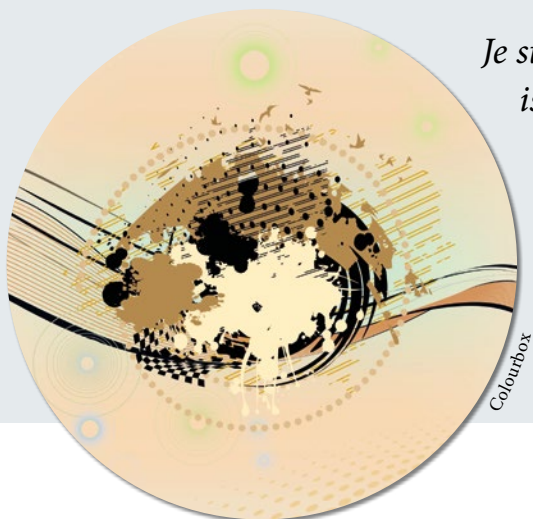
Ich persönlich wurde mit diesem Thema in den letzten Monaten sehr intensiv konfrontiert. Es ging dabei um eine berufliche Weichenstellung. Schon früh hatte ich den Wunsch, Journalistin

zu werden. Und eine weitere große Leidenschaft war die klassische Musik. Der Weg in den Musikjournalismus war also naheliegend und wie vorgezeichnet. Er führte mich zum Radio. Auch da geht es wie bei der Musik ums Zuhören. Der Weg mündete in der Festanstellung in einer Musikredaktion des öffentlich-rechtlichen Rundfunks. Es lässt sich denken, dass das sehr auf den Brückenpfeiler »Halt« einzahlte. Die Stelle war mit großer Sicherheit verbunden.

Parallel aber entwickelte sich in den letzten Jahren ein Strang, mit dem ich überhaupt nicht gerechnet hatte: Eher zufällig bin ich mit Coaching in Verbindung gekommen. Nach einer systemischen Coaching-Ausbildung begegnete mir dann das Existentielle Coaching, basierend auf den Grundlagen der Existenzanalyse und Logotherapie. Was ich in der Ausbildung bei dem zuvor zitierten Alfred Längle in Wien erlebte, war ein Gefühl von Nach-Hause-Kommen. Nicht nur, was die Inhalte des Existentiellen Coachings anging, sondern auch, was die phänomenologische Haltung in diesem humanistischen Ansatz betraf.



noophoto/Shutterstock.com



Je stärker unsere Brücke des Vertrauens ist, je stärker die Brückenpfeiler Halt und Mut sind, desto gelassener können wir die neuen Wege beschreiten, wenn der Strom der Unsicherheit besonders viel Wasser zu führen scheint und besonders laut rauscht.

In Resonanz gehen

Die phänomenologische Haltung: ein Sich-Öffnen, ein Zuhören und Auf-sich-wirken-Lassen. Was kommt mir entgegen, wenn der Coachee mir etwas von sich erzählt, von seiner oder ihrer Wahrnehmung, dem Anliegen? Wie resoniert das in mir? Und wie kann ich das, was in mir zum Klingen gebracht wird, ausdrücken?

Ich war selbst überrascht, wie nah das an dem war, was ich die ganze Zeit schon gemacht hatte. Mit dem intensiven Hören von Musik, dem Zuhören, und der Verbalisierung dessen, was ich dort wahrnahm, hatte ich im Grunde schon über Jahre diese phänomenologische Haltung geübt, ohne es zu wissen. Dass sich dort ein Gefühl von Vertrautheit einstellte, ist nicht weiter verwunderlich. Das dieses Gefühl allerdings so heranreifen würde, dass es mich immer mehr in die Richtung des Existentiellen Coachings zog und der Wunsch entstand, dem mehr Raum in meinem Leben zu geben – das hat mich überrascht.

Und dann war er da, der Moment, in dem ich mich gefragt habe: Wie gehe ich jetzt damit um? Bleibe ich in dem Sicherem, Gewohnten – oder habe ich den Mut, auf das Neue zuzugehen? Und da war die Frage nach dem Vertrauen: Habe ich

das Vertrauen, dass da etwas Gutes entstehen kann? Ist meine Brücke des Vertrauens stark genug, um den ganzen Strom der Unsicherheit und des Risikos zu überspannen? Nicht weggerissen zu werden?

Es hat sich angefühlt wie ein Sprung zu mir selbst. Den Mut zusammenzunehmen, die Kündigung auszusprechen, und die Arme auszubreiten, um das Neue willkommen zu heißen. Den Absprung zu wagen, ohne zu wissen, was daraus entsteht. Den Brückenpfeiler des Muts habe ich zuvor selten so stark gespürt wie in diesem Moment. Und ich hatte eine starke Überzeugung und das Vertrauen, dass es nur gut sein kann, wenn ich dieser inneren Stimme zuhöre, die mich zu diesem Neuen geführt hatte. Ich hätte das einige Jahre zuvor nicht geahnt. Aber das war jetzt da, es war ein Teil meiner Realität. Es war wie ein Angebot des Lebens – und ich hatte mich entschieden, mich dem zuzuwenden. Das fühlte sich gut an. Entschieden. Das war getragen von einer inneren Zustimmung.

Der Absprung war aber nur der erste Schritt. Und das Thema des Vertrauens rückte in den darauffolgenden Monaten noch etwas anders in mein Blickfeld. Ich erlebte nämlich plötzlich, dass die Seite des Halts sich spürbar verändert hatte. Die



Carr Bridge mit Dulnain / INTERFOTO / David Wall

Seite, die zuvor mehr betont war als die Seite des Muts, war nun plötzlich schwächer geworden. Das Vertrauen wurde nochmal neu geprüft. Da wackelte etwas. Die Brücke ruhte nicht gleichmäßig stabil auf beiden Seiten.

Und in dieser Phase habe ich mir nochmal verstärkt die Fragen nach dem Halt gestellt. Was gibt mir denn nun eigentlich Halt? Ist es das Abgesichertsein für die Zukunft? Für eine Zukunft, von der ich nicht weiß, was sie bringen wird?

Alfried Längle spricht in seiner schon oben zitierten Definition von Vertrauen von dem »tiefen Halt«:

Der tiefe Halt sind geistige Haltungen mit Inhalten, die Vertrauen vermitteln. Je tiefer die geistige Haltung gründet, desto mehr Halt-erfahrungen sind möglich (Längle 2014, S. 88).

Die geistigen Haltungen: Hoffnung, Treue, Wahrhaftigkeit und Glauben. Sie können bis ganz in die Tiefe hinein Vertrauen vermitteln.

Ein Vertrauen, das ein Leben mit innerer Zustimmung ermöglicht: das Erleben einer Konstanz. Das Erleben, dass ich getragen bin. Und da sein kann. Mich dem zuwenden, was ich mag. Das Erleben, dass ich nicht allein bin. Dass ich

permanent mit anderen Menschen, mit dem Außen, im Dialog stehe. Das Erleben, dass ich mich selbst entfalten darf – mit der Stimme, die mir gegeben ist. Das Erleben, dass ich meinen Beitrag leisten soll zur Musik des Lebens.

Die Brücke des Vertrauens ist nicht immer gleich stabil. Und wenn sie mal zu wanken scheint, dann lohnt sich der Blick, das In-mich-Hineinhören: Was braucht es gerade? Was könnte mir jetzt gerade zusätzlich Halt geben? Familie, Freunde, Ruhe, Meditation? Was kann mir helfen, den Mut für den nächsten Schritt zu haben? Und ist der Strom der Unsicherheit wirklich so reißend, wie er gerade scheint? Auch da lohnt der Blick.



Friederike Westerhaus arbeitet als freie Musikjournalistin, Moderatorin und Existentieller Coach in Berlin und Hamburg.

E-Mail: mail@existenzielles-coaching-berlin.de

Website: ww.existenzielles-coaching-berlin.de

Literatur

- Längle, A.; Bürgi, D. (2014). Existenzielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision. Wien.
- Mozart, W. A. (1789). Klarinettenquintett A-Dur, KV 581. Daraus: Larghetto (2. Satz). Martin Fröst & Vertavo String Quartet, BIS.

Dem Wort vertrauen

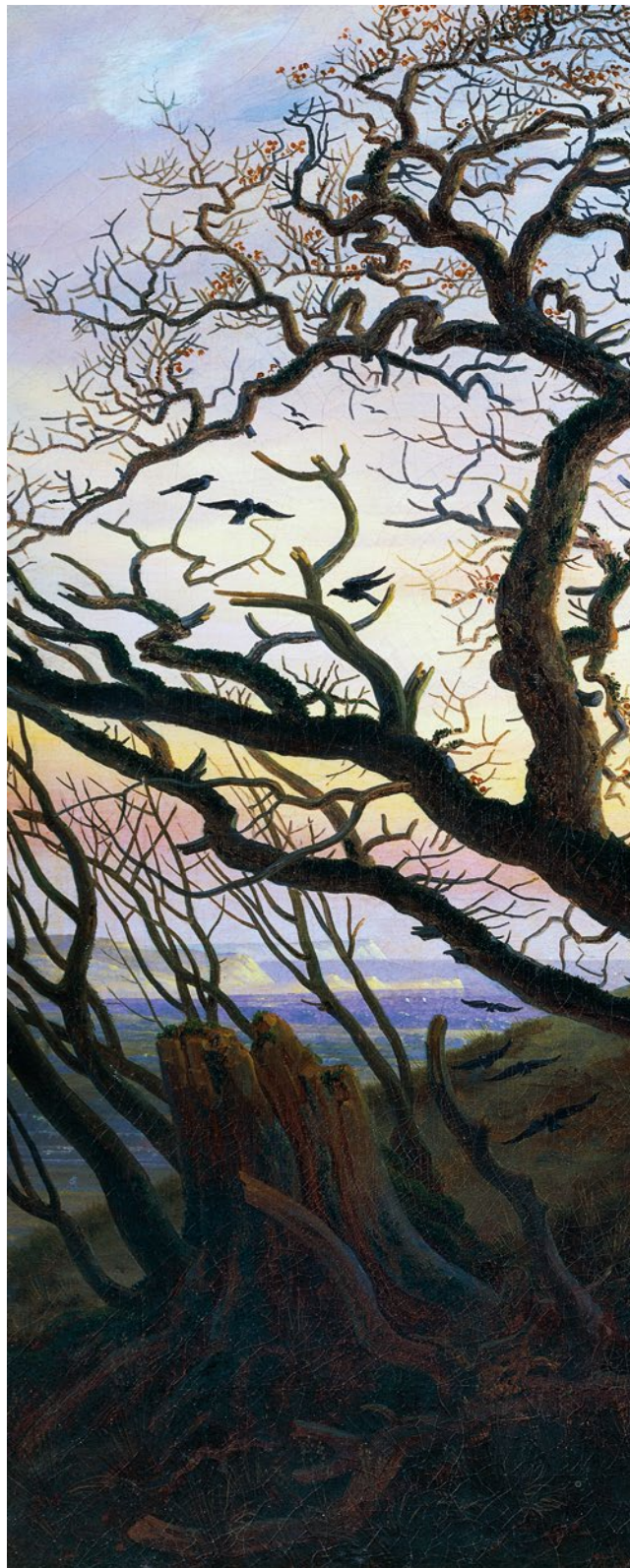
Von der Kraft der Sprache

Esther Spinner

*O brich nicht, Steg, du zitterst sehr!
O stürz nicht Fels, du dräuest schwer!
Welt, geh nicht unter, Himmel, fall nicht ein,
Eh ich mag bei der Liebsten sein!*

Dieses Gedicht von Ludwig Uhland, geschrieben 1811 (zitiert nach Echtermeyer und von Wiese 1956, S. 385), richtet sich an jemanden oder etwas, das dafür sorgen soll, dass weder Fels noch Himmel fallen und der Dichter heil nach Hause kommt. Die Worte sind es, die helfen müssen, die Worte, denen der Dichter vertraut: Nichts wird passieren, was ihm den Weg zu seiner Liebsten versperrt. Er ist geschützt durch das Wort. Die Ängste, in Worte gefasst, verlieren ihren Schrecken, der Trost hingegen wird durch das Wort verstärkt. Dies zeigt sich auch in Uhlands Gedicht »Frühlingsglaube« (zitiert nach Echtermeyer und von Wiese 1956, S. 384). Die sich wiederholenden Zeilen *nun armes Herze, sei nicht bang, nun muss sich alles, alles wenden* trösten durch die Wortwahl ebenso wie durch den Rhythmus.

Gedichte, Gebete, Zauberformeln, sie alle vertrauen der Macht des Wortes. Nicht ohne Grund wurde Apollo von den Griechen als Gott der Heilkunst und der Dichtkunst verehrt, was darauf verweist, dass das Heilen und das gestaltete Wort miteinander verwandt sind (Petzold und Orth 1995, S. 24). Und die Märchen sammelnden Brüder Grimm schrieben, dass im Wort mehr Kraft liege als im Stein oder Kraut: *Und bei allen Völkern geht aus ihm Segen oder Fluch hervor* (Petzold und Orth 1995, S. 22). Schamaninnen und Heiler kennen diese Kraft und nutzen sie, so auch in Tibet, wo die folgende Geschichte erzählt wird:





Caspar David Friedrich, The Tree of Crows, ca. 1822/ agk-images / De Agostini Picture Library

Vertrauen – die tragende Kraft

Ein kleines Mädchen war schwer erkrankt, und die Mutter bat eine tibetische Nonne, Mantras für das Kind zu rezitieren. Noch war der Arzt im Haus, als die Nonne sich ans Bett des Mädchens setzte und zu reden begann. Der Arzt ärgerte sich und schimpfte über die abergläubischen Tibeter. Da sagte die Nonne lächelnd und mit freundlicher Stimme: Du hirnloser Dummkopf, du hast doch keine Ahnung vom Heilen. Der Arzt schnappte nach Luft und bekam einen roten Kopf. Die Nonne aber sagte, immer noch lächelnd: Wenn ein kleiner Satz dich so ärgern kann, dann werden auch meine Mantras etwas bewirken (nach Wetzels 2007, S. 149).

Mantras, Zauberformeln, Gedichte gleichen Träumen. Auch wenn sie auf den ersten Blick unverständlich sind, berühren sie etwas in den Menschen, die sie lesen oder hören. Denn es sind vor allem gebundene Worte, das Lied oder das Gedicht, die eine starke Kraft entfalten. Ihre Worte verbinden sich ganz direkt mit der Seele der Leserinnen und Leser, sie treffen ins Unbewusste. Sprache benennt das Ungreifbare, Unverständliche, und macht es durch die Benennung verfügbar. So stark wirken Worte, dass, wie oben beschrieben, Krankheiten besprochen und geheilt werden können.

Einige Zeit unterrichtete ich Menschen mit psychischen Problemen. Den Zugang zu ihnen zu finden, fiel mir nicht leicht. Ich begann damit, am Ende jeder Stunde ein Gedicht vorzulesen. Meine immer gleiche Frage dazu: »Möchte jemand etwas dazu sagen?« Erst nach einigen Wochen wagten einige zu reagieren: »ein schönes Gedicht«, »hat mir gefallen« oder auch: »Blödsinn«. Als ich zum ersten Mal vergaß, am Ende der Stunde ein Gedicht vorzulesen, ging ein Raunen durch die Gruppe und schon kam die Frage: »Und das Gedicht?« Ich bin seither von der Kraft von Gedichten überzeugt. Sie trugen dazu bei, dass wir bald ein vertrautes Verhältnis zueinander hatten. Die Gedichte schufen einen ge-

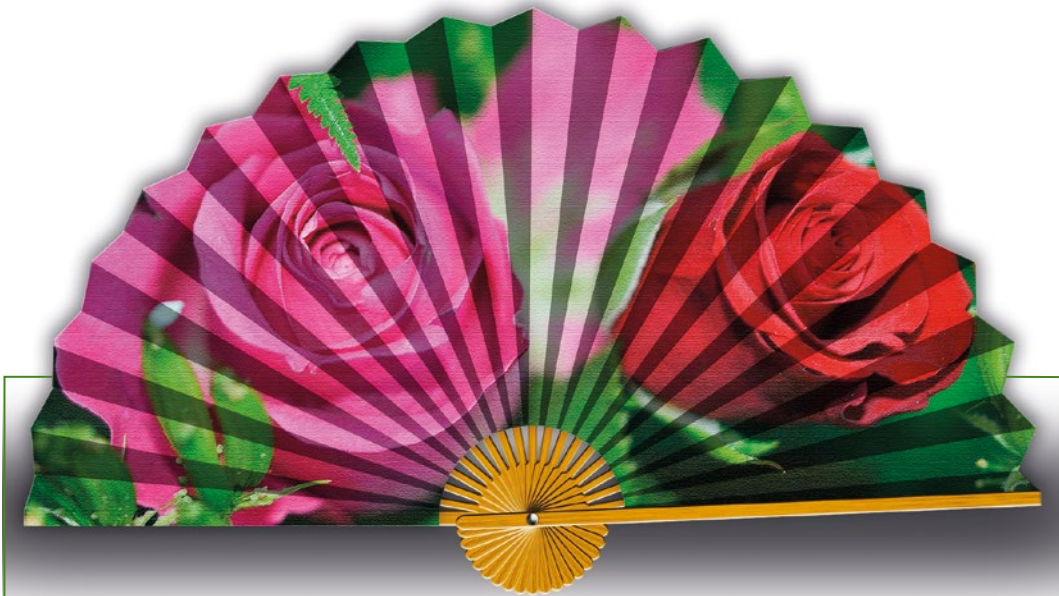
meinsamen Raum, in dem sich einige trauten, ihre Meinung auszudrücken.

Hilarion Petzold berichtet Ähnliches von der Arbeit mit alten Menschen, die schon beinahe verstummt waren, weil ihnen die Ansprache fehlte. Gedichte hätten sie aufgeweckt und ihnen geholfen, Worte zu finden, um ihre Gefühle und ihre Situation zu beschreiben. Sie konnten Vertrauen entwickeln, nicht nur zur Sprache, sondern auch zu ihrem Leben (Petzold und Orth 1995, S. 249).

Mehr als Worte

Gedichte schaffen Vertrauen zwischen Menschen. Doch um Vertrauen zu entwickeln, braucht es das Verstehen. Bei Gesprächen müssen Mimik, Gestik und der Tonfall mitgelesen und ebenso entschlüsselt werden wie die Wörter und Sätze. Wir müssen uns aufeinander einlassen, um zu verstehen, um miteinander vertraut zu werden. Dazu müssen wir uns verändern. *Den Anderen verstehen zu wollen ist ein widersprüchliches Ideal: Es verlangt von uns, dass wir uns ändern, ohne anders zu werden, der Andere zu sein, ohne uns selbst aufzugeben*, schreibt Octavio Paz (1991, S. 41). Dieser Schritt auf andere zu, dieser Mut, uns selbst zu verändern, verlangt von allen Menschen viel. Vielleicht ist auch das in Uhlands Gedicht mitgemeint: *nun muss sich alles alles wenden*.

Zum Verstehen gehören auch die Situation, in der die Worte gesprochen werden, und die Beziehung zwischen den Sprechenden. Den Worten traue ich erst, wenn ich der Sprecherin, dem Sprecher traue, und ihm oder ihr vertraue ich dann, wenn ich mich ernst genommen fühle. Jemanden ernst nehmen ist eine Frage der Haltung und weniger der Technik, wobei dank Techniken wie der Gewaltfreien Kommunikation oder des Aktiven Zuhörens das Ernstnehmen eingeübt werden kann. Resonanz vom Gegenüber zu spüren, gibt mir die Gewissheit, gehört zu werden. Diese Zuversicht vermittelt Vertrauen. Einer Person, deren Resonanz ich spüre, nehme ich die



Die Literaturnobelpreisträgerin Herta Müller betrachtet das Ungesagte im Satz als einen Fächer, der sich plötzlich öffnet.

Gerhard Janson / Pixabay

Worte ab, die sie sagt. Ob sie immer und jederzeit die genau richtigen trifft, ist dann nicht so wichtig, ich vertraue ihrer Sprache, ich glaube ihrer Wahrheit.

Denn in der Sprache, im Sprechen miteinander, geht es nicht nur um die Aneinanderreihung von Wörtern, sondern um das Herstellen von Sinnzusammenhängen für alle Beteiligten (Petzold und Orth 1995, S. 71). Dazu gehören auch die Leerstellen, die Zwischenräume, die mit Vertrauen gefüllt werden müssen. Die deutsche Literaturnobelpreisträgerin Herta Müller betrachtet das Ungesagte im Satz als einen Fächer, der sich plötzlich öffnet (Müller 2016, S. 77). Dieser Fächer enthält ungeahnte Möglichkeit, auch die des Missverständnisses, der Ungewissheit, aber auch die des Vertrauens, der Sicherheit, der Zuversicht. Je nach Blickwinkel zeigt der Fächer im Satz die

eine oder andere Seite. Es gibt einen Überschuss im Satz, ein Zuviel, das in den Zwischenräumen lagert, zwischen den Zeilen oder am Rand des Gesichtsfeldes, im Augenwinkel. Den einen Augenblick ist es da, im anderen ist es fort. Verfliegen, wie Wörter eben verfliegen, Wörter im Wind, der Augenblick ist vorbei, der Augenwinkel leer, der Fächer wieder zu. Das Vertrauen aber bleibt, wenn es sich im Fächer gezeigt hat. Hat sich jedoch etwas eröffnet, das den sicht- und hörbaren Wörtern widerspricht, dann wird es schwierig, Vertrauen aufzubauen. Auch der deutsche Filmemacher und Schriftsteller Alexander Kluge spricht von dem, was dazwischen steht: *In Texten und noch mehr bei mündlichen Überlieferungen ist wichtig, was zwischen den Zeilen steht. Was unter der Haut des Formulierten mitschwingt* (Kluge 2019).

Vertrauen – die tragende Kraft

Wie Vertrauen entsteht

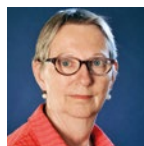
Unter der Haut passiert das Wesentliche. Das, was oberhalb passiert, sollte mit dem Unsichtbaren verwandt sein, darf durchaus noch eine Facette hinzufügen, einen weiteren Gedanken, eine Anregung, aber, wenn Vertrauen entstehen soll, nicht dem Gesagten unvereinbar entgegenstehen. Doch diese Übereinstimmung gelingt nicht immer. Alle Menschen lügen, sogar mehrmals am Tag (Hampel 2019). Das beginnt schon bei der Antwort auf die Standardfrage »Wie geht's?«. Die übliche Antwort »gut« ist nicht immer wahr, oft ist es ein Versuch, das, was sich unter der Haut verbirgt, zu verstecken. Wer will schon im Treppenhaus oder im Lift von gesundheitlichen oder finanziellen Problemen erzählen. In dem Sinne schützen die Lügen vor einem Gespräch im falschen Augenblick. Sind sie allzu häufig, verhindern sie den wirklichen Kontakt zu anderen Menschen, verhindern sie, dass Vertrauen entsteht.

So mehrdeutig und unzulänglich Sprache ist: Sie kann viel. Sie kann als Gedicht Menschen im Innersten berühren, sie kann beeindruckende Bilder malen, wie den zitternden Steg, den dräuenden Fels, sie kann zwischen Menschen Vertrauen schaffen, wenn wir sorgfältig mit ihr umgehen. Ob wir mit anderen sprechen oder mit uns selbst: Sprechend und schreibend werden wir Andere. In Lebenskrisen das aufzuschreiben, was einen bewegt, Briefe zu schreiben an Menschen, mit denen man sich auseinandersetzen will, Trostgedichte zu lesen oder sich selbst eines zu schreiben: All das sind Möglichkeiten, dank der Sprache wieder Vertrauen zu finden ins eigene Handeln und Tun, ins eigene Leben.

Wie Vertrauen entstehen kann, erzählte mir meine Freundin, die als Beraterin bei einem Notfalltelefon arbeitet. Einmal habe eine aufgeregte Frau angerufen, die mit Worten kaum erreichbar gewesen sei. Kurz vor Schließung der Beratungsstelle fragte meine Freundin die Anruferin: »Was kann ich in diesen fünf Mi-

nuten für Sie tun?« »Mich in den Arm nehmen«, antwortete die Frau. Meine Freundin ließ sich darauf ein. Sie sagte: »Setzen sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Jetzt lege ich Ihnen die Hände auf die Schultern. Spüren Sie meine Hände?« Ein leises »Ja« kam zurück. »Jetzt fahre ich über Ihre Arme, über Ihre Hände und wieder zurück. Und jetzt streiche ich langsam rechts und links Ihrer Wirbelsäule entlang.« Nach dieser Berührung auf Distanz habe sich die Frau ruhig bedankt. Das habe ihr sehr gut getan, so nahe sei ihr schon lange niemand mehr gewesen.

Meiner Freundin war es gelungen, mit Worten so viel Vertrauen aufzubauen, dass die verbale Berührung selbst durch das Telefon wirksam wurde. So machtvoll sind Worte.



© Katrin Simonett

Esther Spinner, Pflegefachfrau, Berufsschullehrerin für Pflege, Ausbildung in Poesie- und Bibliothherapie. Sie befasst sich als Schriftstellerin und Leiterin von Schreibwerkstätten seit vielen Jahren mit Sprache und ihrer Wirkung. Ihr letzter Roman: »Alles war« (Zürich, 2018).

E-Mail: espinner@gmx.ch

Literatur

- Echtermeyer, T.; Wiese, B. von (1956). Deutsche Gedichte. Von den Anfängen bis zur Gegenwart. Düsseldorf.
- Hampel, L. (2019). Kleine Lügen. In: Sonntagszeitung, 11.3.2019
- Kluge, A. (2019). Leseratte! In: Neue Zürcher Zeitung NZZ, 28.10.2019.
- Müller, H. (2016). Mein Vaterland war ein Apfelkern. Ein Gespräch. Frankfurt a. M.
- Paz, O (1991). Lektüre und Kontemplation. Frankfurt a. M.
- Petzold, H. G. (1995). Poesie- und Bibliothherapie mit alten Menschen, Kranken und Sterbenden. In: Petzold, H. G.; Orth, I. (Hrsg.): Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Paderborn.
- Petzold, H. G.; Orth, I. (1995). Zu den Grundlagen von Poesie- und Bibliothherapie. In: Petzold, H. G.; Orth, I. (Hrsg.): Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Paderborn.
- Wetzel, S. (2007). Worte wirken Wunder. Reden mit Herz und Verstand. Stuttgart.

Vertrauen als soziale Energie

Aspekte einer vertrauensbasierten Humanität

Diana Staudacher

Die »Geburt der Humanität« besteht im Engagement für das Schicksal des Anderen – im *Sein für den Anderen* (Bauman 2010, S. 97). Humanität beginnt in dem Moment, in dem ein Mensch seine Selbstbezogenheit überwindet, um dem Anderen die erste Stelle einzuräumen (Levinas 2000). Diese »Priorisierung des Anderen« geht bis zur letzten Konsequenz – bis zum Einsatz des eigenen Lebens für einen anderen notleidenden Menschen (Bauman 2000). Humanität bedeutet somit, die »unendliche Verantwortung« für das Schicksal des Anderen zu übernehmen (Levinas 2000). Dies heißt konkret, den anderen Menschen nicht seinem Leiden, seiner Sterblichkeit und seinem Tod zu überlassen. Unmenschlichkeit geschieht durch »seelenlose Gleichgültigkeit« gegenüber dem Anderen (Bauman 2000, S. 92). Gleichgültigkeit »verwandelt den interpersonalen Raum in einen toten Raum. [...] Wo seelenlose Indifferenz herrscht, verblassen menschliche Bindungen« (Bauman 2000, S. 92).

Wie ist es möglich, dass Menschen sich nicht nur *um sich selbst* sorgen? Wie lässt sich nachvollziehen, dass Menschen sich für das Wohl ihrer Mitmenschen einsetzen und bereit sind, dafür Opfer zu bringen? Wie ist Sozialität möglich? Bei der Antwort auf diese Fragen kommt dem Phänomen des *Vertrauens* eine tragende Rolle zu.

Soziale »Antwortlichkeit«

Vertrauen beruht auf frühen Erlebnissen sozialer »Antwortlichkeit« (»Responsivität«; Feldman 2015; Gutknecht 2010; Bachtin 1990). Ein neugeborener Mensch macht die Erfahrung, dass seine soziale Umwelt



Paula Modersohn-Becker, Zwei Mädchen in weißem und blauem Kleid, 1906 / akg-images

Die Welt erscheint als ein Ort, der zum eigenen Empfinden in Beziehung steht. Das Kind erkennt sich selbst im Spiegel der Welt. Dadurch erscheint die Welt nicht fremdartig und bedrohlich.

- achtsam auf seine Blicke, Gesten, Bewegungen und Laute eingeht;
- sich durch Affektangleichung auf seine Gefühlswelt abstimmt und Emotionen weitgehend mit ihm durchlebt;
- sich mit ihm synchronisiert, um Rhythmen und Bewegungen mit ihm zu teilen;
- seine Ausdruckszeichen der Entspannung und Anspannung, der Zugewandtheit und Abgewandtheit, der Offenheit und des Ruhebedürfnisses wortlos versteht und achtet;
- Äußerungen der Schwäche, des Schmerzes, der Enttäuschung, der Verzweiflung und der extremen seelischen Not aufgreift und mitträgt;
- besänftigend und beruhigend einwirkt durch gemeinsame Atemberuhigung und Tonusabsenkung;
- tröstenden Körperkontakt in Situationen intensiver Negativität ermöglicht;
- seinen Emotionsausdruck nicht verurteilt oder bestraft, sondern Emotionen ein Recht einräumt;
- zu intensive und fremdartige Umgebungsreize fernhält;
- durch Blickdialoge, stimmlich-sprachmelodische Interaktionen und feinfühlig koordinierte Bewegungs-/Berührungsinteraktionen eine Gefühlsgemeinschaft herstellt und dadurch intensive Vitalitätsaffekte ermöglicht (Feldman 2015; Gutknecht 2010).

Das Ich im »Spiegel« der Welt

Unter diesen Bedingungen erlebt ein neugeborener Mensch die Außenwelt als antwortenden »Spiegel« seiner Innenwelt. Die Welt erscheint als ein Ort, der zum eigenen Empfinden in Beziehung steht. Das Kind erkennt *sich selbst* im Spiegel der Welt. Dadurch erscheint die Welt nicht fremdartig und bedrohlich. Das Kind macht eine Schlüsselerfahrung: Die Welt *antwortet* mir. Sie *fühlt mit mir*. Diese Erfahrung ist zentral, um Vertrauen in die Welt, in andere Menschen und in

sich selbst zu setzen (Bollas 2017; Echterhoff et al. 2009).

Das Erleben der Außenwelt ist hier von Anfang an dialogisch. »Ich bin, weil du mich erkennst und spiegelst«. Diese Erfahrung ist zentral, um sich als Ich zu fühlen. Das Selbstbild ist dem Menschen nicht angeboren. Es entsteht im Dialog mit der Welt – mit dem »Spiegelstadium als Bildner des Ich« (Lacan 2014). Vertrauen ist ein Verhältnis zur Welt, das auf einem empathischen Dialog basiert. Ich und Welt bilden keinen Gegensatz. Sie *antworten einander empathisch*. In diesem Kontext kann sich ein vertrauenerfülltes Ich entwickeln, das mit anderen mitfühlen kann.



Menschsein bedeutet Verbundensein mit dem Anderen und der Welt. In diesem Sinn ist das Ich keine unabhängige, separate, »autonome« Einheit, sondern eingebettet in eine Gemeinschaft.



Der Dialog mit dem »inneren Du«

Im feinfühlig-sorgenden Dialog entsteht ein »inneres Du« (Laub 2013). Dieses »Du« ist eine psychische Repräsentanz – die verinnerlichte Erfahrung des bedeutungsvollen, empathischen Anderen (Laub 2013). Das »innere Du« verleiht dem Erleben des Kindes eine dialogische Struktur. Vertrauen lässt sich als lebenslanger Dialog mit dem verinnerlichten sorgenden »Du« beschreiben (Laub 2013). Das »innere Du« bildet den immerwährenden Bezugspunkt der Welt- und Selbstwahrnehmung. Es erfüllt zentrale psychische Funktionen:

- Das Ich kann sich jederzeit an das »innere Du« wenden – in der Sicherheit, gehört, verstanden und anerkannt zu werden.
- Das Ich ist vor emotionaler Vereinsamung geschützt. Falls die Außenwelt emotional vernachlässigend oder traumatisierend ist, kann sich das Ich auf das »innere Du« beziehen.
- Das Ich ist zu keiner Zeit auf sich selbst zurückgeworfen – es findet im »inneren Du« einen mitempfindenden »Zeugen« seiner Lebensereignisse: »Du bist nicht allein.«
- Das Ich kann sein Erleben stets auf das »innere Du« beziehen – es hat die Möglichkeit, Erfahrenes und Erlittenes zu »erzählen« und zu teilen.
- Das »innere Du« bildet eine schützende und hoffnungsvolle Gegenwelt in Situationen des Leidens, der Verlassenheit, des Unverständnisses und der Demütigung.
- Das Ich erlebt im Dialog mit dem »inneren Du« Vitalität, Anerkennung und Verständnis. Es fühlt sich als Mensch angenommen. Es ist weitgehend geschützt vor entmenslichenden Erfahrungen (Laub 2013).

Vertrauen als lebenslanges inneres Bezogensein auf das »inneren Du« entspricht einem soziozentrischen Menschenbild. Menschsein bedeu-

tet Verbundensein mit dem Anderen/den Anderen und der Welt. In diesem Sinn ist das Ich keine unabhängige, separate, »autonome« Einheit, sondern eingebettet in eine Gemeinschaft. Das vertrauensvolle Ich hat eine »soziale Identität« (Cruwys 2014).

Vertrauensbasierte Identität entsteht durch mitmenschliche Anerkennung. Zu keiner Zeit ist Anerkennung so wichtig wie am Beginn des Lebens. Jede Geste, jeder Blick, jede Bewegung kann ein Akt der Anerkennung sein: »Ich sehe, wie es dir geht, und ich stimme mein Dasein auf dein Dasein ab.« Anerkennung bedeutet, gehört und gesehen werden – und eine empathische Antwort zu erhalten. Denn »nichts ist schmerzhafter (für einen Menschen), als nicht gehört, nicht gesehen zu werden und keine Antwort zu erhalten« (Bachtin 1986, S. 127).

Die Würde der kindlichen Emotion

Die »Anerkennung (des Kindes) für *sein ihm eigenes Selbst*« ist zentral, um eine vertrauensvolle Persönlichkeit zu entwickeln (Gruen 2010, S. 2). Auf die Emotionen des Kindes einzugehen ist Ausdruck der Achtsamkeit gegenüber seiner persönlichen Gefühlswelt. Das Kind darf die Welt so sehen und empfinden, wie es *seinen eigenen* Wahrnehmungen entspricht. Dadurch bleibt es in Kontakt mit seinen eigenen Emotionen (Gruen 2010). Es ist nicht gezwungen, Emotionen abzuspalten, weil Eltern sie abwerten. Durch Anerkennen und Miteinanderteilen der kindlichen Emotionen kann sich die »emotionale Substanz« einer Persönlichkeit bilden (Gruen 2010). Das Kind erlebt, dass »Menschen Leid, Schmerz und Not akzeptieren und teilen können. Nur dann kann eine innere Kraft zustande kommen, wodurch Gleichmut trotz Unsicherheit, Sicherheit trotz Hilflosigkeit die Substanz eines Menschen prägen« (Gruen 2010, S. 1). Dies ist nicht selbstverständlich in einer Kultur, in der »Leid, Schmerz und Hilflosigkeit als Schwäche gebrandmarkt werden« (Gruen 2010, S. 1).

Fehlt das Miteinanderteilen der Emotionen, spaltet das Kind seine Gefühle ab. Es verliert den Kontakt zu seinem eigenen Empfinden. Es hat erlebt, dass es die Welt nicht so sehen soll, wie es *seinen eigenen* Wahrnehmungen entspricht. Es soll den Bedürfnissen der Eltern entsprechen, die Leid, Schmerz und Hilflosigkeit als Schwäche verurteilen (Gruen 2010). Das Kind ist gezwungen, sich zu *unterwerfen* – dem Willen der Eltern und der Gesellschaft (Gruen 2003). Gehorsam erweist sich hier als Gegenteil des Vertrauens: »Lange bevor wir sprechen können und sich unser Denken organisiert, müssen wir lernen, gehorsam zu sein und unsere Gefühle zu unterdrücken. Gehorsam ist die Unterwerfung unter den Willen eines anderen. Dieser Andere übt Macht über den Unterworfenen aus. Bereits in frühester Kindheit beginnt diese Unterwerfung, lange bevor Sprache und Denken sich ordnen – sodass der Gehorsame später seine Unterwerfung während der Kindheit gar nicht wahrnimmt« (Gruen 2014, S. 13). Geringschätzung des Fühlens führt zum Verlust der Empathie. Mit der Empathie verlieren Menschen das, was sie zu Menschen macht: Mitfühlendes Anteilnehmen am Leben des Anderen ist »die Schranke gegen Unmenschlichkeit« (Gruen 1997).



Keine Empathie ohne Vertrauen

»Empathie formt die Landschaft unseres sozialen Lebens durch prosoziale Motivationsprozesse, sorgendes Verhalten, Aggressionshemmung und Förderung der Kooperation« (Decety et al. 2016, S. 371). Empathie ist dem Menschen nicht angeboren. Sie setzt Vertrauen und tiefe psychische Sicherheit voraus. Fehlte diese Sicherheit, wirkt Fremdes bedrohlich. Vorurteile gegenüber Fremden lassen sich weitgehend auf fehlende sicherheitsgebende Erfahrungen in der Kindheit zurückführen (Van Oudenhove und Hofstra 2006). Verinnerlichte Sicherheitsmuster sind eine wertvolle Ressource. Sie ermöglichen, Energie auf andere Verhaltenssysteme zu übertragen (Mikulincer et al. 2005). Zudem wirken sie als »Schutzschild«. Wer sich psychisch sicher fühlt, wird beim Anblick eines schmerzleidenden Menschen nicht überwältigt. Prosoziales, empathisches Handeln ist in Stresssituationen nicht möglich. Im Fokus der Aufmerksamkeit steht das eigene Selbst. Ohne Repräsentanzen psychischer Sicherheit (»Security Priming«) entsteht ein Bedrohungsgefühl. Dadurch setzt selbstschützende Verteidigung ein (»ego-protective defense«) (Gillath und Karantzas 2019; Decety et al., 2016). Selbstschutz erfordert hohe Mengen an Energie. Dadurch steht keine Energie zur Verfügung, um die Aufmerksamkeit vom Selbstschutz auf die Sorge für andere zu übertragen (Mikulincer et al. 2005). Aggression, Macht- und Geltungsstreben dienen dazu, fehlende, vertrauensbasierte Sicherheit zu kompensieren (Mikulincer et al. 2005). In diesem Zusammenhang deutet sich der Stellenwert des Vertrauens für eine humane Gesellschaft an.

Feindliche Fremdheit

Eine Welt, die von zwischenmenschlichen, inter-ethnischen, internationalen Konflikten und Gewaltformen gezeichnet ist, stellt ein Spiegelbild psychischer Verhältnisse dar (Mikulincer et al.

2005). Beispielsweise geht aus Studien hervor, dass

- fremdenfeindliche Einstellungen auf fehlende frühere Erfahrungen der Sicherheit zurückzuführen sind (Rüssmann et al. 2010);
- Anerkennungsdefizite, Frustration, geringes Selbstwertempfinden und begrenztes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu Aggression gegenüber anderen Menschen führen;
- das Fremdbild auf dem Vorhandensein oder dem Fehlen einer empathischen, emotional verfügbaren Bezugsperson basiert;
- frühe Erfahrungen mit dem sozialen Umfeld zur Akzeptanz oder Nicht-Akzeptanz der eigenen Person führen. Aufgrund der Zuverlässigkeit und Ansprechbarkeit der Bezugspersonen entsteht ein positives Selbstwertgefühl, gegründet auf das Vertrauen in andere Menschen;
- infolge permanent unzuverlässiger Bezugspersonen keine Offenheit gegenüber anderen Personen entstehen kann. Fremd- und Selbstbild sind negativ geprägt. Hierfür fehlt die notwendige kognitive Flexibilität. Je weniger Sicherheit eine Person in der frühen Kindheit erlebte, desto fremdenfeindlicher ist sie (Rüssmann et al. 2010).

Das »äußere Du« als Zeugin/Zeuge

Als gefährlichste »Krankheit« einer Gesellschaft beschrieb der Soziologe Zygmunt Bauman die Desensibilisierung für das Leiden und die Not anderer Menschen (Baumann 2000). Was geschieht, wenn eine Gesellschaft zunehmend »blind« und »taub« wird für soziale Werte? Was passiert, wenn bereits die Kindheit durch individualistische Werte wie Unabhängigkeit und Selbstständigkeit geprägt ist? Wie wachsen Kinder heran, die keine Möglichkeit hatten, ein »empathisches Du« zu verinnerlichen? Angesichts dieser Fragen deutet sich die *soziale Funktion* der helfenden Berufe an. Menschen in Leidenssituationen brauchen ein

»äußeres Du«. Dieses »äußere Du« tritt in einen »leeren Kreis« ein. Er entstand durch das fehlende oder verlorene »innere Du« (Laub 2013). Helfende Berufe übernehmen die Rolle der Zeugin/ des Zeugen für erlebtes Leiden. Als Zeugin/Zeuge

- stellt das »äußere Du« eine dialogisch antwortende Situation her;
- bietet das »äußere Du« psychische Sicherheit, emotionale Verfügbarkeit und sensible Resonanz;
- schützt das »äußere Du« vor emotionaler Vereinsamung und sozialer Isolation;
- spiegelt das »äußere Du« die Emotionen des leidenden Ich und teilt dessen Gefühlswelt;
- vermittelt das »äußere Du« Anerkennung und stärkt die verletzte Ich-Identität;
- ermöglicht das »äußere Du«, fehlendes oder verlorenes Welt- und Selbstvertrauen (wieder) zu erlangen.

Nicht das individuelle Bewältigen steht im Vordergrund, sondern Miteinanderteilen und Solidarität mit dem leidenden Menschen. Krankheit, Leiden und Traumata entstehen häufig nicht »im« Menschen, sondern »zwischen« Menschen – wenn der »interpersonale Raum« zerbrochen ist. Dies macht es erforderlich, dass helfende Berufe Widerstand leisten gegenüber Verhältnissen, die sozialen Schmerz auslösen. Vertrauen ist eine wertvolle soziale Energie. Um sie zu erhalten, braucht es ein Nein gegenüber Ideologien, Systemen und Normen, die Menschen ausgrenzen, diskriminieren, stigmatisieren, demütigen und entwürdigen (Bauman 1990).



Dr. phil. **Diana Staudacher** studierte Germanistik und Humanmedizin. Sie arbeitet als freie Publizistin und ist als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Universitätsspital Zürich sowie an der Fachhochschule St. Gallen, Fachbereich Gesundheit, tätig.

E-Mail: diana.staudacher@gmail.com

Literatur

- Bachtin, M. (1986). *Speech genres and other late essays*. Austin.
- Bachtin, M. (1990). *Art and answerability*. Austin.
- Bauman, Z. (1990). Effacing the face: On the social management of moral proximity. In: *Theory, Culture & Society*, 7, S. 5–38.
- Bauman, Z. (2000). Ethics of individuals. In: *The Canadian Journal of Sociology*, 25(1), S. 83–96.
- Bauman, Z. (2010). *Amour liquide. De la fragilité des liens entre les hommes*. Paris.
- Bollas, C. (2017). *The shadow of the object*. London.
- Cruwys, T. (2014). Depression and social identity: An integrative review. In: *Personality & Social Psychology Review*, 18, 3, S. 215–238.
- Decety, J.; Bartial, I.; Uzevovsky, F.; Knafo-Noam, A. (2016). Empathy as a driver of prosocial behaviour: highly conserved neurobehavioural mechanisms across species. In: *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, Jan 19; 371 (1686).
- Echterhoff, G., Higgins, E., Levine, J. (2009). Shared reality: Experiencing commonality with others' inner states about the world. In: *Perspectives on Psychological Science*, 4, S. 496–521.
- Feldman, R. (2015). Sensitive periods in human social development: New insights from research on oxytocin, synchrony, and high-risk parenting. In: *Development and Psychopathology*, 27, 2, S. 369–395.
- Gillath, O.; Karantzas, G. (2019). Attachment security priming: A systematic review. In: *Current Opinion in Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.001>.
- Gruen, A. (1997). *Der Verlust des Mitgeföhls*. München.
- Gruen, A. (2003). *Die Konsequenzen des Gehorsams für die Entwicklung von Identität und Kreativität*. Lindauer Psychotherapiewochen.
- Gruen, A. (2010). *Empathie und Kooperation. Rede anlässlich der Verleihung des Finnischen »Loviisa Peace Prize 2010«*. Kongress »Gewalt verstehen und begegnen«, Universitätsklinikum Würzburg.
- Gruen, A. (2014). Über das Böse. Interview. In: *Das Magazin*, 45, S. 35–41.
- Gutknecht, D. (2010). *Professionelle Responsivität*. Pädagogische Hochschule Heidelberg. Dissertation.
- Lacan, J. (2014). *Écrits*. Paris.
- Laub, D. (2013). Reestablishing the internal ›Thou‹ in testimony of trauma. In: *Psychoanalysis, Culture & Society*, 18, 2, S. 184–98.
- Levinas, E. (2000). *Entre nous. Essays on thinking-of-the-other*. London.
- Mikulincer, M.; Shaver, P.; Gillath, O.; Nitzberg, R. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: boosting attachment security increases compassion and helping. In: *Journal of Personal and Social Psychology*, 89, 5, S. 817–839.
- Rüßmann, K.; Dierk, S.; Hill, P. (2010). Soziale Desintegration und Bindungsstil als Determinanten von Fremdenfeindlichkeit. In: *Zeitschrift für Soziologie*, 39, 4, S. 281–301.
- Van Oudenhove, J., Hofstra, J. (2006). Personal reactions to ›strange‹ situations: Attachment styles and acculturation attitudes of immigrants and majority members. In: *International Journal of Intercultural Relations*, 6, S. 783–798.

Mamas Tod, 28. August 2019

Und dann ist es passiert

Kate Binnie

Ich sitze auf der Hinterhoftreppe von Mamas Wohnung. Es ist total still, heiß, ein später Augustnachmittag. Nichts scheint sich zu bewegen. Nix los. Ich könnte in den Hügeln oberhalb von Nizza sein; klarer blauer Himmel, Kiefern-duft, trockene Erde – Zeichen des Urlaubs. Ich ploppe mir ein kleines italienisches Bier auf, das ich in Mamas Kühlschrank gefunden habe – seit Tagen habe ich nichts Alkoholisches getrunken, es ist kalt und lecker. Mein Körper entspannt und ich lehne mich an die Backsteinwand und schließe meine Augen. In der Wohnung ist es merkwürdig still. Mama liegt tot auf dem Krankenbett. Wir haben sie aufgebahrt und ihre Augen sind geschlossen, die Spritzenpumpe ist entfernt, aber wir haben es nicht hingekriegt den Blasenkatheter zu entfernen. Ihre Hände sind dunkelblau, die Fingernägel fast schwarz. Ihre Füße sind kalt, das bröckelnde rosa Puder hell gegen ihre sich verdunkelnde Haut. Ich habe ihre Mundwinkel gereinigt und ihre Haare gebürstet. Es ist heiß und ich weiß, dass ich sie nicht rumliegen lassen kann, und ich denke an die Verbrennungsplätze in Indien und ich stelle mir Mama vor: eingehüllt in ein weißes Leichentuch, verschnürt mit Ringelblumen und Flammen lecken in den hellen Himmel. Ich fühle mich leicht und müde.

Es klingelt an der Tür. Zwei junge Männer stehen feierlich auf der Schwelle in der grellen Sonne in schwarzen Anzügen. Sie wurden geschult, so zu stehen auf spezielle Art, die Füße fest nebeneinander gesetzt und die Hände respektvoll vor sich verschränkt. Der jüngere hat erfolglos versucht sich einen Bart wachsen zu lassen und sein Flaum erinnert mich an meinen achtzehnjährigen Sohn. Ich kämpfe gegen ein Kichern an. Ich

biete Ihnen unangemessener Weise ein Bier an, das sie natürlich ablehnen. Sie sagen mir, dass sie gekommen seien, um Mama in ihre Obhut zu nehmen. Ich schiele hinter sie, ein Transporter parkt am Ende der Treppe. Sie halten diskret einen Leichensack hinter sich. Ich entschuldige mich für das Bier und finde mich selbst wieder, als wäre ich auf einer Cocktailparty, plaudere über die seltsame Eigenheit ihrer Arbeit und die Hitze. Ich will nicht, dass sie sie mitnehmen, hier nimmt jetzt etwas seinen Lauf und ich werde nie wieder mit Mama zusammen sein, tot oder lebendig in unserer Privatsphäre, die wir erschaffen haben, um ihre Sterbearbeit zu tun.

Die jungen Männer sehen mich plappern, aber sie werden sich nicht ablenken lassen. Sie fragen höflich nach dem Papierkram, dann, wo sie ist, und ich geleite sie in das schmale Zimmerchen. Ich habe ein Gefühl der Panik. Das Kind, das von seiner Mutter getrennt wird. Ich komme zurecht; Schultern zurück und atme. Wir quetschen uns um das Krankenbett und ich streife ein paar Rosen, die jemand vorbeigebracht hat, die weichen Blütenblätter fallen zu Boden. Sie mustern den Raum und bitten mich hinaus. Die jungen Männer schauen diskret weg als ich mich über sie beuge und sie küsse oberhalb ihres kalten Ohres. Ich rieche sie. Mama. Ich flüstere »Danke dir« und gehe nach hinten raus, um mein Bier runterzustoßen. Mein Herz rast in meiner Brust. Meine Familie ist daheim, niemand, den ich liebe, ist hier außer meiner toten Mutter, die gerade abgeholt wird. Ich fühle den Wohnblock warten und beobachten. Bebauung von drei Seiten mit dem Parkplatz in der Mitte, kein Ausweg aus der Öffentlichkeit.

Impressum

Herausgeber/-innen:

Monika Müller M. A., KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach
E-Mail: vr-leidfaden@monikamueller.com

Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, Zentrum für Palliativmedizin,
Von-Hompesch-Str. 1, D-53123 Bonn
E-Mail: Lukas.Radbruch@malteser.org

Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.,
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V./Bundes-
verband e. V. Bonn
Schweidnitzer Str. 17, D-56566 Neuwied
E-Mail: Brathuhn@t-online.de

Prof. Dr. Arnold Langenmayr (Ratingen), Dipl.-Sozialpäd. Heiner Melching
(Berlin), Dr. Christian Metz (Wien), Dipl.-Päd. Petra Rechenberg-Winter M. A.
(Hamburg), Dipl.-Pflegefachfrau Erika Schärer-Santschi (Thun, Schweiz),
Dipl.-Psych. Margit Schröer (Düsseldorf), Dr. Patrick Schuchter (Wien),
Prof. Dr. Reiner Sörries (Erlangen)

Bitte senden Sie postalische Anfragen und Rezensionsexemplare
an Monika Müller, KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Colin Murray Parkes (Großbritannien), Dr. Sandra L. Bertman
(USA), Dr. Henk Schut (Niederlande), Dr. Margaret Stroebe
(Niederlande), Prof. Robert A. Neimeyer (USA)

Redaktion:

Ulrike Rastin M. A. (V. i. S. d. P.),
Verlag Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Robert-Bosch-Breite 6, D-37079 Göttingen,
Tel.: 0551-5084-423, Fax: 0551-5084-454
E-Mail: ulrike.rastin@v-r.de

Bezugsbedingungen:

Leidfaden erscheint viermal jährlich mit einem Gesamtumfang von
ca. 360 Seiten. Bestellung durch jede Buchhandlung oder beim Verlag.
Jahresbezugspreis € 70,00 D / € 72,00 A. Institutionenpreis
€ 132,00 D / € 135,80 A / SFr 162,00, Einzelheftpreis € 20 D /
€ 20,60 A (jeweils zzgl. Versandkosten), Online-Abo inklusive für
Printabonnenten. Preisänderungen vorbehalten. Die Bezugsdauer
verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn nicht eine Abbestellung
bis zum 01.10. erfolgt.

Verlag:

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstr. 13,
D-37073 Göttingen; Tel.: 0551-5084-40, Fax: 0551-5084-454
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2192-1202

ISBN 978-3-525-40688-5

ISBN 978-3-647-40688-6 (E-Book)

Umschlagabbildung: Bernhard Moser/www.farbebewegt-plus.ch

Anzeigenverkauf: Anja Küttemeyer, E-Mail: anja.kuettemeyer@v-r.de

Bestellungen und Abonnementverwaltung:

HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH,
Servicecenter Fachverlage, Holzwiesenstr. 2, D-72127 Kusterdingen;
Tel.: 07071-9353-16, Fax: 07071-9353-93,
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

© 2020

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen

Gestaltung, Satz und Lithografie: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany