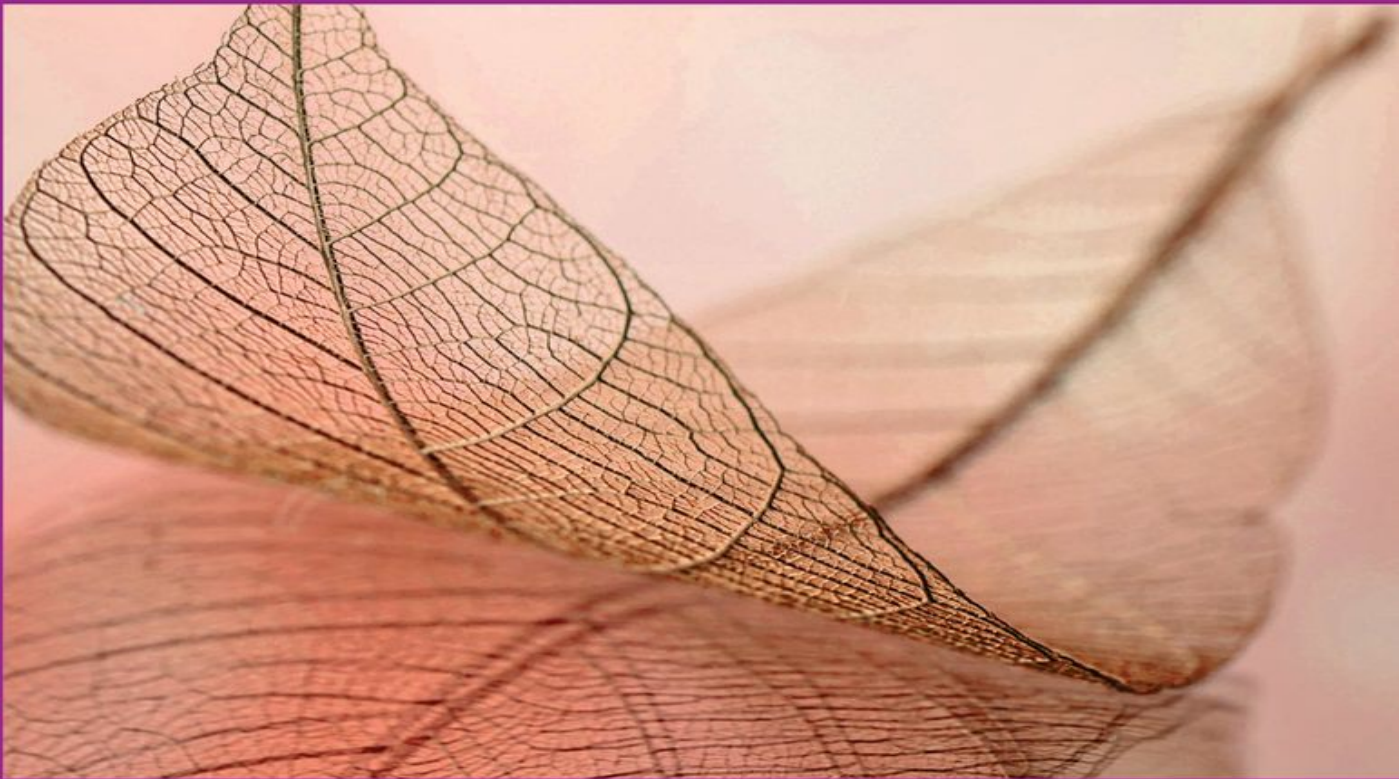


Frank-M. Staemmler

Resonanz und Mitgefühl: Wie Trost gelingt



Frank-M. Staemmler

Resonanz und Mitgefühl: Wie Trost gelingt



Frank-M. Staemmler

Resonanz und Mitgefühl: Wie Trost gelingt

Leben
LERNEN 
Klett-Cotta

Zu diesem Buch

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

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

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Impressum

Leben Lernen 322

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © adobe stock/Roman
Pyshchyk

Datenkonvertierung: Eberl & Köesel Studio GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89269-7

E-Book: ISBN 978-3-608-12124-7

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20503-9

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der
Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

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

Inhalt

Einleitung

Wovon dieses Buch handelt

Kapitel 1

Die soziale Dimension - Mitgefühl für das Geschehene

Resonanz und Responsivität

Scham, Vertrauen und »Innewerden«

Persönliche Präsenz

Akzeptanz und Mitgefühl

Unmittelbare und »kollaterale« bzw. »existenzielle« Gefühle

Zusammenfassung von Kapitel 1

Kapitel 2

Die emotionale Dimension - Halt für das Aktuelle

Aufforderungscharakter und angemessene Antwort

Externe Perspektive, Selbstgespräch und Contenance

Körperliche Berührung

Emotionale Konfrontation und zeitweilige Ablenkung

Emotionen und Empathie

Vitalitätskonturen und Affektabstimmung

Tröstliche Klänge

Rhythmik, Rituale und Räume

Religion und Spiritualität

Zusammenfassung von Kapitel 2

Kapitel 3

Die kognitive Dimension - Konsequenzen für das Zukünftige

Primäres und sekundäres Leid

Schemata, Assimilation und Akkommodation

Die Erschütterung des Kohärenzgefühls

Lösungswege für eine Herkulesaufgabe

Zwischen Wachstum und Überforderung

Erzählte Geschichte

Expressives Schreiben

Posttraumatisches Wachstum 1: Vorbereitetsein

Posttraumatisches Wachstum 2: Weitere Faktoren

Zusammenfassung von Kapitel 3

Schluss

Wenn das Trösten gelingt

**Nachwort für Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten**

Die Vernachlässigung eines Menschheitsthemas

Anhang

Der Zehn-Punkte-Plan für Krisen

Literatur

Einleitung

Wovon dieses Buch handelt

Stellen Sie sich bitte einmal die folgende Situation vor:

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

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

Jonas weint und schluchzt.

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

Jonas: »Eile . . . eile . . . puste.«

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

Jonas: »Mmh.« Jonas' Tränenfluss stoppt.

Tim: »Soll der Papa nochmal pusten?«

Jonas schüttelt den Kopf.

Tim: »So ein blöder Eimer auch!«

Jonas: »Eimer doof!«

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

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

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

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

Jonas lächelt sie an.

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

Kleine Kinder, deren Kompetenz zur Regulation von Emotionen noch stark von der Unterstützung durch ihre Bezugspersonen abhängig ist, brauchen schon bei Ereignissen Trost, die bei Erwachsenen meistens noch lange keine intensiven Gefühle¹ und auch keinen Wunsch auslösen, getröstet zu werden. Aber gleichgültig, wo genau die situationsabhängig und individuell recht unterschiedliche Schwelle liegt, ab der Menschen Trost brauchen, entsteht das Bedürfnis danach immer dann,

wenn die jeweils eigenen, bisher entwickelten Kompetenzen, eine Situation emotional und/oder kognitiv zu bewältigen, an ihre Grenzen stoßen. Das führt zur Erfahrung einer *Krise*, d. h. »einem Missverhältnis zwischen der Schwierigkeit und Wichtigkeit des Problems und den unmittelbar verfügbaren Ressourcen, damit umzugehen« ([Caplan 1964](#), 39).² Daraus ergibt sich – aus der *subjektiven* Perspektive der Betroffenen gesehen – für Kinder und für Erwachsene eine prinzipiell sehr ähnliche Ausgangslage:

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

Selbstverständlich können auch manche in ihrer Relevanz begrenzten Begebenheiten wie ein alltägliches Missgeschick oder eine erlebte Enttäuschung bzw. Kränkung (vgl. [Staemmler 2016](#)) das Bedürfnis nach

Tröstung hervorrufen, je nach Ausmaß der gegebenen Vulnerabilität der betroffenen Person. Das muss nicht unbedingt zu einer Krise führen. Aber natürlich ist es für sie schön, wenn sie auch dann auf Verständnis und anteilnehmende Zuwendung trifft, die es ihr erleichtern, das Erlebte zu verarbeiten. Das gilt auch, wenn es für sie vielleicht nicht so schlimm war, dass sie unbedingt auf Unterstützung angewiesen ist. In diesem Buch beschäftige ich mich jedoch vorwiegend mit den schwerer wiegenden Anlässen, weil ich denke, dass man, wenn man weiß, wie man auf die größeren Belastungen eingehen kann, die ein anderer Mensch erlebt, auch mit den kleineren Belastungen angemessen umgehen wird.

Die größeren werden in der Literatur »*stressful life events*« genannt. Der Stress ergibt sich dabei aber nicht allein aus dem äußeren Anlass, sondern ist *relational* zu verstehen: »Psychologischer Stress ist eine besondere *Beziehung* zwischen Person und Umwelt, die von der Person als Belastung oder Überschreitung ihrer Ressourcen und als Gefährdung ihres Wohlbefindens eingeschätzt wird« ([Lazarus & Folkman 1984](#), 19 – H. d. V.³). Bei den Anlässen, die größeren Stress hervorrufen und den dringenden Bedarf an Trost wecken, handelt es sich somit um Vorfälle, die *von der betroffenen Person* – gemessen an ihren *eigenen* Fähigkeiten zur Bewältigung – als gravierend empfunden werden.

Umgekehrt: Sollte jemandem etwas passieren, bei dem er das Gefühl hat, für die notwendige Bewältigung ausreichende eigene Kräfte und Fähigkeiten sowie genug verfügbare Unterstützung durch relevante Bezugspersonen

mobilisieren zu können, wird das für ihn nicht zu einem »*stressful life event*« ausarten, obwohl das für viele andere Menschen durchaus so sein könnte. Trotzdem kann man natürlich feststellen, dass bestimmte Ereignisse für die meisten Menschen zu einer starken Stressreaktion führen. Das sind in der Regel z. B. Ereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen wie einem Ehepartner oder Kind, die ernsthafte Verletzung durch einen Unfall oder die Diagnose einer schweren Krankheit, die Erfahrung einer Gewalttat wie Beraubung oder Vergewaltigung, eine Trennung bzw. Scheidung nach langjähriger Ehe oder der Verlust eines Arbeitsplatzes (vgl. [Dohrenwend & Dohrenwend 1981](#); [Holmes & Rahe 1967](#), 216).

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

mit einer doppelten Dosis von Angst konfrontiert. Die eine Angst ist mit der Erfahrung verbunden, dass das eigene [physische bzw. psychische] Überleben . . . in einer Welt, die erschreckend und unsicher ist, in Gefahr sein kann. Die andere Angst ist mit dem Überleben ihres konzeptuellen Systems verbunden,

das in einen Zustand des Umbruchs und der Desintegration gerät: Genau jene Grundannahmen, die für psychologische Kohärenz und Stabilität in einer komplexen Welt gesorgt hatten, sind die Annahmen, die nun zerbrochen sind.
([Janoff-Bulman 1992](#), 64)

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

Erfahrungen wie diese haben überdies das Potenzial, in lange nachwirkende Traumatisierungen zu münden, weil sie die Psyche der Person in einem Ausmaß bzw. in einer Form herausfordern und belasten, das bzw. die sie kaum bewältigen kann – jedenfalls nicht, wenn sie auf sich allein gestellt ist. Denn eine Traumatisierung, d. h. eine bleibende psychische Schädigung, erwächst in vielen Fällen nicht nur aus dem verhängnisvollen Ereignis selbst und

dem dabei erlebten Kontrollverlust (dem Trauma), sondern auch daraus, was zwischenmenschlich darauf folgt (vgl. [Balint 1969](#)). Im negativen Fall trifft die betroffene Person auf Ignoranz oder sogar auf Ablehnung und Misshandlung, was bedeutet, dass sie entweder allein gelassen oder auch noch zusätzlich diskriminiert und beschädigt wird.

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

Unabhängig davon, ob solche zusätzlichen Stressfaktoren gegeben sind oder nicht, werden die Probleme, die sich aus derartigen Lebensereignissen für die Betroffenen ergeben

können, im Rahmen der *Internationalen Klassifikation der Krankheiten* (ICD-10 – WHO 1992) meist einer von vier diagnostischen Kategorien zugeordnet: (1) »akute Belastungsreaktionen« (F43.0), (2) »posttraumatische Belastungsstörungen« (F43.1), (3) »Anpassungsstörungen« (F43.2) oder (4) »andauernden Persönlichkeitsänderungen nach Extrembelastung« (F62.0). Die Unterschiede zwischen diesen Kategorien liegen in der Art und Heftigkeit der jeweils auftretenden Symptome sowie in der Dauer ihres Auftretens. Sie spielen für meine weiteren Überlegungen aber keine erhebliche Rolle. Denn mir geht es vor allem darum, wie man die betroffenen Menschen in ihrem unmittelbaren, subjektiven Erleben unterstützen, nicht darum, wie man sie kategorisieren kann (vgl. [Staemmler 1989](#)).

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

Glücklicherweise sind viele Menschen bereit und in der Lage, anderen, selbst wenn diese ihnen unbekannt sind,

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

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

Daraufhin gewährt der Vater ihm den gewünschten *emotionalen Halt*, indem er ihn auf den Arm nimmt und pustet. Nach einer Weile sagt er dann: »So ein blöder Eimer auch!« Damit bietet er dem Kind abschließend einen *kognitiven Rahmen* an, der es dem Sohn ermöglicht, das schmerzhaftere Ereignis als einen relativ normalen Vorgang

zu betrachten und die Verantwortung für den Schmerz dem Spielzeug zuzuschreiben (und nicht sich selbst).

Schließlich, als Jonas aufgehört hat zu weinen, fragt der Vater nach: »Geht es jetzt wieder, mein Schatz?« Nach Jonas' Bestätigung entlässt Tim ihn wieder.

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

- Trösten bedeutet zuerst und vor allem die *mitfühlende Zuwendung* zu den betroffenen Personen, durch die sie erfahren, dass sie in Bezug auf das, was sie Schreckliches erlebt haben, nicht allein gelassen, sondern mit ihrer aufgewühlten »Grenzlage« verstanden und unterstützt werden und sich mit anderen *verbunden* fühlen können. »Erwachsene, die potentiell verheerenden Ereignissen wie Kriegen, tätlichen Angriffen oder Naturkatastrophen ausgesetzt sind, . . . kommen durchweg besser zurecht, wenn sie sich auf andere Menschen stützen können« ([Bonanno 2012](#), 84). Das ist die *soziale* Dimension des Tröstens.
- Der zweite Aspekt des Tröstens, der eng mit dem ersten verknüpft ist, besteht darin, den betroffenen Menschen einen psychischen und – bei Bedarf – auch physischen *Halt zu geben*, der es ihnen ermöglicht, ihren überaktivierten und negativen emotionalen Zustand in den direkten Kontakt mit einem anderen Menschen und dadurch auf ein erträgliches Maß zu bringen. Hier geht es um die *emotionale* Dimension, d. h. um die Hilfe bei der emotionalen Regulation, die im Kontakt mit einem

anderen, empathischen Menschen in der Regel sehr viel besser gelingen kann als im Alleinsein (vgl. [Kessler et al. 1985](#); [Schore 2003](#)).

- Auf die ersten beiden Aspekte kann dann drittens – und meist zu einem späteren Zeitpunkt – der Versuch folgen, den Betroffenen dabei zu assistieren, das, was sie Schlimmes erlebt haben, möglichst günstig zu verarbeiten. Darüber habe ich im Vorangegangenen (außer kurz im Beispiel von Jonas) noch nichts gesagt. Ich werde im dritten Kapitel aber zu zeigen versuchen, dass Unterstützung häufig nötig und nützlich bei der Suche danach ist, wie die Betroffenen dem Erlebten einen Sinn geben und welche Konsequenzen sie für sich daraus ziehen, damit es ihnen möglich wird, in Zukunft ein *möglichst wenig eingeschränktes, ja vielleicht sogar bereichertes Leben* zu führen. Denn auch nach schockierenden Erfahrungen besteht »die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung z. B. in Form einer intensiveren Wertschätzung des Lebens, der Intensivierung persönlicher Beziehungen, des Bewusstwerdens eigener Stärken oder der Entwicklung neuer Lebensperspektiven« ([Baumann & Linden 2008](#), 16). – Dies kann man als die *kognitive* Dimension des Tröstens verstehen.

In den drei folgenden Kapiteln befasse ich mich schwerpunktmäßig mit jeweils einem der drei genannten Aspekte des Tröstens, dem sozialen, dem emotionalen und dem kognitiven. Diese Gliederung halte ich für sinnvoll, um die einzelnen Gesichtspunkte jeweils deutlich darstellen zu

können; in der Realität ist es aber natürlich immer so, dass die verschiedenen Aspekte in vielfacher Weise ineinander verflochten sind und in unterschiedlichen Gewichtungen und Kombinationen in Erscheinung treten.

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

Damit der folgende Text nicht nur theoretisch ist, sind an zahlreichen Stellen Beispiele eingefügt, und zwar in zweierlei Form: Erstens gebe ich immer wieder Konkretisierungen im laufenden Text. Und zweitens sind über das ganze Buch hinweg ab und zu *Textboxen* eingefügt, die zusätzliche Beispiele liefern; sie weisen hinsichtlich der darin vorkommenden Personen eine

besondere Konkretheit und außerdem eine narrative Kontinuität auf. Sie wurden von meiner Frau, Barbara Staemmler, verfasst, die übrigens auch die Idee für dieses Buch hatte.⁶ Die erste Textbox haben Sie bereits am Anfang dieser Einleitung gelesen. Wie wir hoffen, leisten diese Textboxen einen besonderen Beitrag zur Anschaulichkeit der dargestellten Überlegungen.

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

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

KAPITEL 1

Die soziale Dimension - Mitgefühl für das Geschehene

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

([Nichols et al. 2009](#), 450)

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

physiologischen Stressreaktionen. Aufgrund dessen sahen die Forscher ihre Vermutung bestätigt, dass »tröstendes Verhalten nicht auf hochentwickelte kognitive Fähigkeiten angewiesen ist« (a. a. O., 378).

An dem evolutionären Erbe, das sich bei den Präriewühlmäusen – und übrigens auch bei Menschenaffen (vgl. de Waal & van Roosmalen 1979; [Flack & de Waal 2000](#)) – zeigt, haben auch wir Menschen teil. Nachdem ich das gesagt habe, muss ich zur Ehrenrettung jener Spezies, die sich als ›Krone der Schöpfung‹ versteht, allerdings sofort hinzufügen, dass bei uns, verglichen mit den putzigen Nagetierchen, zusätzliche Entwicklungen und Einflüsse eine Rolle spielen. Tröstendes Verhalten im eigentlichen Sinne lässt sich erst bei Kindern ab dem Alter von ca. eineinhalb Jahren beobachten (vgl. [Zahn-Waxler & Radke-Yarrow 1990](#); [Nichols et al. 2009](#)).

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

Es ist erwiesen, dass die Betreuung von Nachkommen stark durch deren Anzeichen von Stress hervorgerufen wird, insbesondere wenn die Betroffenen verletztlich sind . . . Ebenso zeigen Studien an Liebespaaren, dass Unterstützungsverhalten als Reaktion auf die

Bedürftigkeit eines Partners aktiviert wird und dass intensivere Ausdrucksformen von Not mit verstärkter Fürsorge verbunden sind. ([Collins et al. 2014](#), 603)

Resonanz und Responsivität

Erste Anzeichen dafür sind bereits bei Säuglingen daran zu erkennen, dass sie dazu neigen, sich emotional ›anstecken‹ zu lassen (vgl. [Neumann & Strack 2000](#)) bzw. den wahrnehmbaren Ausdruck eines anderen zu imitieren:⁸ Wenn ein Baby schreit, springt der Funke leicht zu einem anderen Baby über, das sich in der Nähe befindet, und es bricht mit relativ großer Wahrscheinlichkeit ebenfalls in Schreien aus. Offenbar ›überträgt‹ sich das Verhalten des einen Kindes auf das andere. Vielleicht ist es aber nicht nur das äußere Verhalten; möglicherweise aktiviert das Schreien des einen Babys, wenn man es als Ausdruck eines psychischen Zustands versteht, ein ähnliches Befinden in dem zweiten Säugling, das diesen dann veranlasst, seinerseits dieses Befinden mit Schreien zum Ausdruck zu bringen. Viele neuere Untersuchungen über die Funktion sogenannter »Spiegelneurone« lassen eine solche Deutung recht plausibel erscheinen (vgl. [Iacoboni 2009](#)).

Bei Erwachsenen finden solche Vorgänge natürlich nicht mehr so ungefiltert statt wie bei Kleinkindern. Denn im Laufe der Sozialisation bilden sich vielerlei psychische Prozesse heraus, die sowohl den Vorgang der Imitation als auch den des Ausdrucks hemmen: Das Imitieren – manchmal ist hier auch von »verkörperter Simulation«⁹ (vgl. [Gallese 2006](#)) die Rede – wird im Unterschied zu der

Unmittelbarkeit, die es bei Babys hat, erstens dadurch relativiert, dass sich das Bewusstsein von der eigenen, von der des Anderen *unterschiedlichen* Perspektive und Situation mit der Zeit immer mehr ausprägt. Zweitens wird die Unmittelbarkeit des emotionalen Ausdrucks durch das Erlernen von kulturell überlieferten und im Laufe des Lebens angeeigneten Regeln für das Ausdrucksverhalten («Darbietungsregeln» – vgl. [Ekman 1988](#)) modifiziert. Und schließlich unterscheidet sich die erwachsene von der kindlichen Emotionalität auch dadurch, dass der *Gefühlsausdruck* seine alleinige Funktion als Appell an Bezugspersonen verliert, allmählich verinnerlicht wird und stärker der eigenen Orientierung dient (vgl. [Holodynski 2006](#)).¹⁰

Doch das alles sind kognitiv geprägte Lernprozesse, die die primär gegebene Neigung zur Ansteckung bzw. Simulation später ergänzen und dann in vielen Situationen auch überlagern können. Bevor sie wirksam werden, greift aber erst einmal die unmittelbare ›Gefühlsübertragung‹. Dieses Wort ist allerdings irreführend, weil das Gefühl nicht von einer Person zu einer anderen transferiert wird, sodass es dann nicht mehr an dem ›Ort‹ wäre, wo es entstanden ist. Das ist der Grund, warum ich das Phänomen, um das es hier geht, lieber als *Resonanz* bezeichnen möchte. Denn hier gibt es eine bedeutsame Parallele zu Musikinstrumenten, deren Schwingungen in benachbarten Klangkörpern ähnliche Schwingungen hervorrufen.

In dieser Metapher ist ein wichtiges Element enthalten: Die Resonanz des zweiten Musikinstruments ist nicht

einfach nur ein Echo, sondern ist immer gefärbt von seinen *eigenen* Klangqualitäten. Schlägt man z. B. eine Trommel, in deren Nähe sich ein Gong befindet, beginnt der Gong seinerseits zu schwingen, aber natürlich klingt er dabei wie ein Gong, nicht wie eine Trommel. Das bedeutet,

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

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

Sandra und Tim wünschen sich schon seit längerer Zeit Kinder. Sandra hatte schon häufig gehofft, dass sie schwanger sei, wenn ihre Periode für ein oder zwei Tage ausblieb. Und oft musste sie ihre Enttäuschung verarbeiten. Jetzt aber scheint es endlich geklappt zu haben, denn der Schwangerschaftstest ist positiv. Die ersten Schwangerschaftswochen erleben Sandra und Tim mit viel Vorfreude. An Probleme denken sie nicht. Doch an einem Vormittag auf der Arbeit entdeckt Sandra Blutspuren. Sie kommt kreidebleich und zitternd von der Toilette und trifft auf ihre Freundin und Kollegin Maria. Ohne dass die beiden irgendwelche Worte wechseln, spürt Maria Angst, und sie hat das Gefühl, ihr Kreislauf sackt ab. Beide stehen sich eine Weile gegenüber, bevor Maria die Initiative ergreift und mit Sandra in ihr Büro geht; sie sagt: »Ich spüre Angst und ich vermute, dir geht es genauso, und das ist der Grund, weshalb du so blass und zittrig bist.« Sandra antwortet: Ja, ich habe Angst, mein Baby zu verlieren, auch wenn ich weiß, dass ein bisschen Blut am Anfang vorkommen kann.« Beide sitzen noch eine ganze Weile ohne Worte zusammen. Schließlich sagt Sandra: »Danke, es hat so gutgetan, dass du einfach nur da warst.«

Die Resonanz-Metapher ist in besonderer Weise zutreffend, wenn es um Emotionen geht, denn diese sind schließlich nicht nur Überlegungen oder Einschätzungen, sondern maßgeblich »*aufgeregte Gedanken*« (vgl. [Staemmler 2019](#), 4). Sie sind »Formen der intensiven Aufmerksamkeit und des Engagements, mit denen die Welt in ihrer

Beziehung zum Selbst erschlossen wird« ([Nussbaum 2001](#), 106). Sie machen sich durch spürbare Erregung (z. B. erhöhten Puls, schnellere Atmung, Schwitzen) zwar subjektiv deutlich bemerkbar, aber bleiben doch nicht nur subjektive Empfindungen, sondern erfüllen durch ihren *Ausdrucksaspekt* auch eine kommunikative Funktion (aufgrund ihrer für andere erkennbaren körperlichen Anzeichen wie z. B. muskuläre Spannungen, Bewegungen, Gestik, Mimik).

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

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