



KANN MAN SICH DIE FÄHIGKEIT, ZU VERTRAUEN, ERARBEITEN?



Es ist der Ausdruck „finale Vorleistung“ angekommen. Dazu möchte ich erläutern, dass es sich um ein Konzept handelt, das aus diversen Sackgassen herausgeleitet und im psychotherapeutischen Methodenrepertoire unverzichtbar ist. Die von Frankl entdeckte geistige Kapazität *Selbstdistanzierungsfähigkeit* versetzt den Menschen unter anderem in die Lage, „sich selbst ein Stück vorauszuweichen“, sich – um auf Münchhausen anzuspielen – von seinem besseren Ich am Schopf aus dem Sumpf ziehen zu lassen. Das ist keinesfalls leicht, sondern bitterschwer, aber machbar und in so manchen Dilemmata und Zwangslagen die einzige Rettung. Denken wir an einen Alkoholiker. Wie kann er seiner Sucht entrinnen? Doch nur, indem er (mit oder ohne Unterstützung) zunächst einmal einen Tag lang „trocken“ bleibt. An diesem Tag leistet er einen Vorschuss auf sein freies Ich. Er lebt bereits so, als wäre er gar nicht alkoholabhängig, obwohl er es noch mit allen Fasern seines Organismus ist. Vielleicht schafft er einen zweiten Tag, eine Woche, ein Jahr ... ständig hinter seinem suchtfreien Ich hinterherhechelnd ..., bis er es eines Tages erreicht.

Denken wir an einen Angstgestörten. Auch er kann seine irrational überbordenden Ängste nur bändigen,

indem er sich ein erstes Mal der angstbesetzten Situation stellt, vor der er bisher bibbernd geflüchtet ist. Er handelt, als besäße er Tapferkeit und Mut, und das zu einem Zeitpunkt, da ihm die Knie vor lauter Horror schlottern. Man kann ihn dabei mit allerlei effizienten Tipps unterstützen, aber den Gang in den „Löwenkäfig“ kann man ihm nicht abnehmen. Er muss ihn, seinem heldenhaften Ich nachstapfend, so lange wagen, bis er die vermeintlichen „Löwen“ als harmlose Häschen entlarvt hat und das Ich geworden ist, das ihm vorgeschwebt hat.

Denken wir an ein Paar im Konflikt. Sie beschuldigt ihn, rüde und gemein zu sein, er beschuldigt sie, unerträglich und zänkisch zu sein, und die Feindschaft wächst. Was kann jeder der beiden Gegner zur Beziehungsbesänftigung unternehmen? Eines gewiss nicht: Keiner kann passiv warten, bis sich der andere ändert. Da würde er lange warten! Aber er kann *sich* ändern, etwa indem er auf den „Feind“ mit ausgestreckter Hand zugeht und ein Signal in Richtung Zugeständnis und Kameradschaft erbringt. Das könnte den „Feind“ bewegen, seinerseits auf einen ähnlich kameradschaftlichen Verhaltensstil umzuschwenken. Allerdings gilt wiederum die Regel, dass diese „finale Vorleistung“ zu einem

Zeitpunkt gestartet werden muss, da man seinem Gegner noch zutiefst grollt – und sich dennoch schon auf die Spur seines eigenen versöhnlichen Ichs begibt.

Ich habe einige Beispiele aufgelistet, um den kurativen Mechanismus des „sich selbst ein Stück Vorausseins“ zu demonstrieren. Er funktioniert gleichermaßen im Falle verlorenen Vertrauens. Der Betreffende kann es nur zurückgewinnen, indem er *gegen allen inneren Widerstand in ein vertrauensvolles Leben hineinschlüpft und sich überraschen lässt*. Nicht selten hatte ich eine Patientin, die ihrem aktuellen Gefährten voller Abwehr und Misstrauen begegnete, weil irgendwann in ihrer Vergangenheit ein Mann ihr geschadet hatte. „Ich kann meinen Freund nicht lieben, ich kann mich ihm nicht öffnen, weil mir meine schlechten Erinnerungen hochkommen ...“, war das übliche Lamento. Sobald eine solche Patientin einsah, dass ihr Freund an ihren miserablen Erfahrungen völlig unschuldig war und also ihr Misstrauen nicht verdiente, dass im Unterschied dazu aber *sie* es verdiente, nach dem überstandenen Debakel die Liebe nunmehr in ihrer schönen und lauterer Form kennenzulernen, war sie willens, sich zu einem Vertrauensvorschluss durchzuringen – und die Liebesbeziehung gedieh.

WAS STÖRT DIE VERTRAUENS BILDUNG?



Gemäß den verschiedenen Seinsdimensionen des Menschen ist auch die Genesis von Krankheiten verschieden dimensional. Manche Krankheiten entspringen Funktionschwächen oder Verletzungen im körperlichen Bereich. Andere wiederum haben ihre Hauptursachen in psychischen Verstrickungen und obsoleten Konditionierungen. Und obwohl Geistiges per se nicht krank werden kann, gibt es auch Störungsbilder, in die Geistiges erheblich involviert ist, die auf ein „existenzielles Vakuum“ (Frankl) zurückgehen oder von einer „Pathologie des Zeitgeistes“ (Frankl) angefacht werden.

In jeder menschlichen Seinsdimension können Vertrauen mindernde Prozesse auftreten. Schwere körperliche Erkrankungen, die mit starken Schmerzen und Todesängsten verknüpft sind, sind nicht notwendigerweise Herausforderungen für das Urvertrauen. Die Statistik lehrt, dass sie oft sogar die Spiritualität der Betroffenen aufstocken. Aber schwere körperliche Erkrankungen aus dem psychotischen Formenkreis wie uni- und bipolare Depressionen und Schizophrenien (insbesondere paranoide Wahngelüste) umzingeln das Urvertrauen wie mit undurchdringlichen Mauern. Es ist dann zwar im Kern der Person noch vorhanden,