

Warum Vertrauen heilsam sein kann

Philosophische Betrachtungen zum Verhältnis von Vertrauen und Trauma

von Dr. Martin Brassler, Theologe und Philosoph

Eine kurze Zusammenfassung des Vortrags vom 02. Juni.2022 im Rahmen der Tagung von traversa zum Thema Trauma

ABSTRACT.

Was ist Vertrauen? Ich argumentiere, dass das Vertrauen genau die gegenteilige Botschaft zu dem enthält, was in einer Trauma-Erfahrung immer wieder erlebt wird: es gibt gute Gründe dafür, dass wir annehmen, dass «es gut kommt» im Leben. Traumatische Erfahrungen vermitteln die gegenteilige Botschaft und verstellen den Weg zu dem Ort, an dem man an das Vertrauen anknüpfen kann: den Weg zur Erfahrung des schlichten Daseins. Aus dieser Erfahrung heraus kann Vertrauen heilsam werden.

Die Titelfrage möchte ich mit zwei philosophischen Gedanken zum Verhältnis von Vertrauen und Trauma beantworten. Die erste Teilantwort lautet: Vertrauen ist heilsam, weil es genau das Gegenteil von dem erfahrbar macht, was typischerweise in traumatischen Erlebnissen erfahren wird. Vertrauen ist der Gegenentwurf zum Trauma. Die zweite Teilantwort lautet: Vertrauen ist älter als jedes Trauma. Vertrauen ist mit dem blossen Existieren, mit dem Dasein als solchem mit da – Traumatisierungen geschehen erst danach und kommen lebensphilosophisch folglich erst an zweiter Stelle. Aus beiden Teilantworten ergibt sich dann die Antwort. Vertrauen deshalb heilsam, weil und wenn

es bei der Erfahrung des Daseins ansetzen kann – im Trauma hingegen erleben wir, dass der Zugang zu dieser hinter dem Trauma liegenden Erfahrung des Existierens durch eben dieses Trauma verschüttet ist.

Vertrauen ist der Gegenentwurf zum Trauma

Wer vertraut, lebt in einer Grundstimmung, die Traumatisierten nicht zugänglich ist: gelassen, heiter, durchlässig, entspannt dem entgegenschauend, was kommen wird. Mehr noch: wer Vertrauen hat, der sieht in dem, was kommen wird, eher das Heitere, Entspannte und Gute als das Schlechte, Schwere und Niederdrückende. Er oder sie projizieren ihr Grundgefühl auf das, wie sie in die Zukunft sehen. «Es kommt schon gut» ist der Satz für die Grundstimmung, in der Vertrauende leben dürfen. Das klingt nach dem Phänomen Hoffnung, ist es aber bei genauerem Hinschauen nicht. Denn Vertrauen baut im Unterschied zur Hoffnung auf guten Gründen auf. In der philosophischen Diskussion wird gelegentlich folgende Situation angeführt, um den Unterschied von Vertrauen und Hoffnung klarzumachen: jemand ist auf dem Eis eines zugefrorenen Sees eingebrochen und jemand anderer macht sich auf, diese Person zu retten. Hoffnung wäre, sich bis zur eingebrochenen Person hinbewegen zu wollen und dabei das Risiko, selber einzubrechen, bewusst in Kauf zu nehmen. Vertrauen wäre, sich bis an diejenige Stelle des Eises zu begeben, von der man gerade noch wissen kann, dass sie einen selber trägt, weil man Indizien dafür hat, dass dem so ist – und von dort aus die Rettungsversuche unternehmen. Das will sagen: Vertrauen sucht (und findet) gute Gründe, weshalb man – in diesem Fall – die Hoffnung haben darf, dass

Rettungsbemühungen erfolgreich sein können, und weshalb man – ganz allgemein gesprochen – glaubt, dass «es gut kommt», wenn man dies oder jenes tut oder nicht tut.

Das Beispiel vom Rettungsversuch soll das Typische am Vertrauen zeigen: Die Ausrichtung auf das Gute, die im Vertrauen liegt, baut auf guten Gründen auf, auf erfahrene Gutes, das man im Moment, in dem Ungewissheit vorherrscht, bei sich und anderen abrufen kann. Traumatisierung kann man als die gegenteilige Annahme beschreiben: als Dissoziation von den guten Erlebnissen, guten Gefühlen und guten Grundlagen, auf die man dann zurückgreifen kann, wenn Gefahr und Risiko uns herausfordern.

Vertrauen entsteht aus und wächst an Geschichten, die gut ausgegangen sind und die präsent sind in dem Moment, in dem das gute Ende nicht mehr ganz so klar vor Augen steht. Je mehr solcher guten Geschichten man präsent hat oder je mehr Gutes eine Geschichte präsent macht, desto mehr Vertrauen entsteht daraus. Vertrauen ist sozusagen der Versuch, das Gute an erlebten Geschichten fortzuschreiben auch dann, wenn die aktuelle Geschichte nicht danach aussieht, dass sie gut enden wird. Man darf vermuten, dass der, der mit Vertrauen an die Rettung des im Eis Eingebrochenen rangeht, die deutlich höhere Erfolgchance hat als der, der «nur» auf den Erfolg seiner Rettungstat hofft.

Daraus wird deutlich, wie sehr Vertrauen als Grund- und Lebensgefühl das Andere ist zum Trauma und dessen Erfahrungswelt. Aber selbst wenn dem so sein sollte, ist damit noch nicht gesagt, dass das Vertrauen Recht und das Trauma Unrecht hat oder gar dass Vertrauen «besser» und Trauma «schlechter» sein

sollte. Konzept steht gegen Konzept wie Erfahrung gegen Erfahrung oder wie Wissen gegen das Erleben. Genau besehen ist das nicht eine Gegenüberstellung auf gleicher Ebene und auch nicht eine Überordnung des Traumas über das Vertrauen, auch wenn die Traumatisierung dies glauben machen will. In der zweiten Teilantwort behaupte ich: Vertrauen ist «älter als das Trauma». Damit ist gemeint, dass Vertrauen bereits mit dem blossen Existieren mit gegeben ist, während traumatisierende Erfahrungen dieses Existieren voraussetzen und es «nur» gestalterisch formen. Eine «existenziale Psychologie» würde versuchen, hinter diese Formungen zurück auf das blosse Dasein zu steigen – und dort den Zugang zum Vertrauen zu erschliessen, zu eröffnen und freizulegen.

Vertrauen ist älter als das Trauma

Vertrauen ist für sich betrachtet kein grosser Akt des Handelns. Es ist viel eher etwas, was man «hat», als etwas, was man «tut». Es ist etwas, was man in mehr oder weniger grossem Umfang hat (oder in dieser oder jener Situation auch mal nicht hat) – so wie man Geld hat oder Glück oder ein E-Bike oder andere Dinge des alltäglichen Lebens. Die Analogie zum Geld ist hier hilfreich. Geld wirkt wie Vertrauen allein schon dadurch, dass man es hat. Wer viel davon hat, steht gesellschaftlich woanders als jemand, der wenig oder nichts davon hat. Geld bewirkt soziale Stellung – Vertrauen bewirkt eine Art Lebens-Stellung, und zwar allein schon dadurch, dass man es (mehr oder weniger) hat. Vertrauen wirkt von sich aus, ohne dass man dafür noch etwas tun müsste. Etwas pointiert formuliert: durch Vertrauen «ist» man wer, und zwar ohne dass man dafür noch zusätzlich etwas tun

müsste. Vertrauen (in sich selbst, in die anderen, in «Gott und die Welt») wirkt durch die Ausstrahlung, die davon kommt, dass man es hat. Das bloße Haben erzeugt Resonanz – in der Person, die Vertrauen ausstrahlt, und in den Personen, die diese Ausstrahlung aufnehmen, und in «Gott und der Welt». Vertrauen sagt: «du darfst der sein, der du bist» und «du darfst so sein, wie du bist» - «du bist gut so in dem, wer du bist und was du bist und wie du bist» und «so, wie es ist, und als das, was es ist, ist es gut so». Das Dasein so, wie es ist, ist gut – so könnte man das Vertrauen und seine Botschaft ausdrücklich machen.

Das klingt vielleicht etwas umständlich, zeigt aber auf einen wichtigen Zusammenhang: Vertrauen ist die Bejahung des Daseins so, wie es ist. Aus dieser Bejahung entsteht zunächst Dankbarkeit und dann der Optimismus, den man als die Basis eines Lebens verstehen kann, das mit Widrigkeiten im Grossen und Ganzen aktiv und integrativ umgehen kann. Denn es weiss aus dem Bezug auf sich als Dasein: «es kommt schon gut».

Diese Erfahrung des schlichten Daseins als Ausgangspunkt für die Entwicklung von Vertrauen wurde in Trainings genutzt, in die das US Militär Soldaten geschickt hat, die vom ersten und zweiten Irak-Krieg nach Hause gekommen sind – traumatisiert und unfähig, an das alte Leben vor dem Kriegseinsatz wieder anzuknüpfen. In speziellen Settings wurden sie auf das fokussiert, was in ihrem Leben und vor allem was während ihres Kriegsaufenthaltes gut gewesen war. Sie fanden zunächst in aller Regel keine Antwort auf diese Frage und konnten sich bei allem guten Willen nicht in diese Perspektive

hineinversetzen. Der Wendepunkt im Prozess hin zur Rückkehr in ein Leben mit Vertrauen und Perspektive wurde in der Regel genau dann vollzogen, wenn einem Soldaten bewusst wurde, welches grosse Glück er hatte: er hatten trotz allem überlebt und sass jetzt hier. Was sich einstellt in dem Moment, in dem man sich bewusst wird, dass man noch lebt und existiert, ist wie das Abfallen eines riesigen Gewichts und das Eintauchen in einen Grund aus Dankbarkeit und Optimismus, der die Lebenskräfte freisetzt.

Wir können regelmässig in ruhigen Momenten und ruhigen Orten folgendes Gedankenexperiment starten. Setz dich bequem hin oder lege dich entspannt hin. Stell dir nun allen deinen Besitz vor, dein Auto, dein Velo, deinen Kleiderschrank, alles, was du besitzt – und lass es los, indem du dir vorstellst, wie all das nach oben in den Himmel fliegt und sich wie Wolken am Himmel auflöst. Stell dir dann deine Beziehungen vor, deine Partnerin oder deinen Partner, deine Freundinnen und Freunde, deine Kolleginnen und Kollegen, deine Familie und lass sie los in den Himmel hinauf. Manchen Menschen wird es an dieser Stelle leichter, anderen eher schwerer zu mite. Lass die Gefühle, die diese Vorstellung begleiten, ebenfalls aufsteigen und sich in Wolken auflösen. Dann lass deinen Körper los und schliesslich mach dasselbe mit deinen Gedanken – was bleibt? Du selbst. Und dann lass auch dich selbst los hinauf in den freien Wolkenhimmel. Was bleibt dann noch? Das, was wir als tragenden Grund in uns tragen bzw. das, was uns als Grund unseres Daseins trägt. Wie sieht das aus? Als was sehe und denke ich mir diesen Grund unter meinem Dasein? Was ist dieser Ab-Grund?

Was immer er ist: er ist älter als das Dasein selbst und damit auch älter als das, was aus dem Dasein heraus geschieht und an ihm gestaltet wird. Er ist auch älter als das Trauma, das das Dasein voraussetzt und darauf aufbaut.

Vertrauen kann heilsam sein

Deshalb kann Vertrauen heilsam sein. Es muss nicht und wir oft daran gehindert. Aber es kann. Denn, wie wir gesehen haben, es ist die Haltung, bei der wir optimistisch auf gute Gründe bezogen bleiben, auch dann noch, wenn starke Gegenerfahrungen uns davon abhalten wollen. Je grösser das Vertrauen, desto weniger schaffen es auch noch so üble Erfahrungen, unseren Blick auf das Gute bei allem, was bisher geschah und noch geschehen wird, ganz einzutrüben oder zu verstellen. Und: Vertrauen ist weniger ein Tun als vielmehr diejenige Art zu sein, bei aus dem Bewusstsein für das Dasein die Kraft zum guten Weitermachen entstehen kann, die im Vertrauen liegt.

Darin liegt die Überzeugung, dass hinter und vorgängig zur Verletzung etwas Unversehrtes liegt, das auch trotz der Verletzung selbst unversehrt geblieben ist. Allein schon durch den Rückstieg ins blosse Dasein besteht die Chance, dieses Unverletzte kurz und wirksam zu berühren.