

Der Mensch braucht Vertrauen*

Vertrauen. Es gibt viele Definitionen dieses Begriffs. Obwohl jeder von uns intuitiv weiß, was er bedeutet, lohnt es sich für einen Augenblick stehenzubleiben und sich seinen Sinn und seine Bedeutung zu überlegen. Das Vertrauen stellt für mich einen Glaubensakt dar, es ist ein Willenszustand, eine bewusste Wahl. Ich vertraue, weil ich einen bestimmten Entschluss gefasst habe, auch wenn die Voraussetzungen gerade solch einen Entschluss zu fassen, nicht unbedingt klar, logisch und einleuchtend sind. Manchmal sind sie im Durcheinander widersprüchlicher Gefühle und Emotionen sogar schwer zu benennen. Das Vertrauen ist demnach eine Frage der Wahl und nicht des Zufalls.

Es gibt mehrere Faktoren, die über die Bedeutung des Begriffs Vertrauen entscheiden. Ich persönlich finde, dass das Vertrauen nicht gerade bedeutet sich willenlos, unkritisch einer Person, Gruppe, Idee oder Religion zu unterwerfen. Ich würde das Vertrauen eher vom blinden Glauben an sich selbst, an etwas oder jemanden unterscheiden, weil ein solcher Glaube oft zur hasserfüllten Verblendung, zur Vorstellung von eigener Macht oder zu Hochmut führen kann. Handlungen, die dann als Folge einer solchen Einstellung zum Vorschein kommen, sind manchmal schwierig, rücksichtslos und schmerzhaft. Ein echtes Vertrauen bringt immer das Gute mit. Eine wahre Erklärung:

„ich vertraue Dir“ ist gegen allen Anschein durch gewisse Faktoren bedingt. Ich vertraue Dir und gerade deswegen kontrolliere ich Dich. Ich glaube Dir, aber es ist mein gutes Recht, Dir nicht unbedingt zuzustimmen. Ich schätze Deine Meinung und würde mein Leben dafür geben, dass Du diese zum Ausdruck bringen kannst, doch ich selbst bin anderer Meinung.

Ein wahres Vertrauen vernichtet nicht die Subjektivität des Individuums. „Ich vertraue“ bedeutet nicht nur, dass ich mich auf Dich stützen kann, sondern auch, dass Du dich auf mich stützen kannst. Das Vertrauen stellt somit ein beiderseitiges Verhältnis dar, da gibt es kein Objekt und Subjekt, aber zwei Subjekte. Dazu noch: „ich vertraue Dir“ ist nicht nur im Sinne von: ich möchte mich auf Dich verlassen, oder Dir Glauben schenken zu verstehen, „ich vertraue Dir“ bedeutet ebenfalls: ich glaube Dir, ich glaube an Deine Möglichkeiten, an Dein Potenzial. Und letztendlich „ich vertraue Dir“ bedeutet auch „ich achte Dich“, ich achte Dein Recht auf Eigenart, auf Andersartigkeit, ich achte Dein Recht, mit mir nicht übereinzustimmen, ich achte ebenfalls diejenigen von Deinen Entscheidungen, die für mich schwierig und schmerzhaft sind, einschließlich der Entscheidung, mich zu verlassen, da ich Dein Recht auf Freiheit achte. Das Letzte beantwortet zugleich die Frage angesichts der Kosten des Vertrauens. Der höchste Preis, den man für das Vertrauen zahlen muss, ist nämlich nicht die Enttäuschung in Bezug auf

die Person, der wir unser Vertrauen geschenkt haben, sondern die Situation, in der wir diese Person enttäuscht haben.

Zu einer großen Bedrohung des Vertrauens kann Kritiklosigkeit werden, da diese beiden Begriffe, wie ich erwähnt habe, keineswegs synonym zu verstehen sind. Sie stellen unterschiedliche Begriffe dar, bewirken getrennte Assoziationen und haben verschiedene Auswirkungen. Das Wichtigste, was man nicht vergessen darf: Ich soll mir immer dessen bewusst sein, dass das Vertrauen, das ich einer Person, einer Idee oder einem Gedanken schenke, mich nicht von der Denkpfllicht befreit. Ich vertraue, doch höre ich nicht auf zu denken und sogar zu überprüfen und zu kontrollieren.

Meines Erachtens drückt eine solche Einstellung Sorge und Verantwortungsbewusstsein aus: gegenüber einer Person, einer Angelegenheit, die uns verbindet, aber auch gegenüber mir selbst, was nicht ohne Bedeutung ist. Kritiklosigkeit, Denkmangel, fehlende Distanz führen zur Geistesverblendung und zahlreichen gefährlichen Verhaltensweisen. Es ähnelt einem Menschen, der durch die Sonne verblendet wurde, der nicht mehr sehen kann, was um ihn herum geschieht und infolge dessen das ihn Umgebende zerstört. Keiner von uns wählt so etwas bewusst. Es fängt normalerweise ganz harmlos an. Wer von uns hat es nicht wenigstens einmal erlebt: einen kürzeren oder längeren Augenblick, in dem wir uns für eine Person, einen Gedanken oder eine Idee begeistert haben? Zum Problem wird es, wenn diese Begeisterung in Obsession übergeht. Von der Obsession bis zur Feindlichkeit und zum Hass gegenüber einem Anderen ist es kein langer Weg mehr. Ich vertrete die Meinung, dass Kontrollieren und Überprüfen, trotz negativer Verbindungen, die sie hervorrufen können, über die Reife eines Individuums oder einer Institution entscheiden. Die Voraussetzung ist dabei aber eine positive Absicht. Überprüfen und Kontrollieren soll nämlich nicht dem Schädigen und Vernichten, sondern dem Entwickeln und Aufbauen dienen.

Ein besonderes Ausmaß des Vertrauens bildet das Selbstvertrauen. Um sich selbst zu vertrauen, soll man aufrichtig drei Fragen beantworten: Kann ich mir gegenüber in meinen Handlungen und Absichten ehrlich sein? Kann ich mich auf mich selbst verlassen? Verdiane ich meinerseits Achtung? Kurz zusammengefasst zeigen die Antworten auf die oben gestellten Fragen entweder das Selbstvertrauen oder aber dessen Mangel. Selbstachtung und Selbstvertrauen sind sicherlich am schwierigsten zu verdienen - es liegt wohl daran, dass wir uns selbst am besten kennen, mit allen unseren Nachteilen, Schwächen und Enttäuschungen, die wir uns selbst in der Vergangenheit angetan haben. Kein anderer verfügt über ein Gesamtwissen, was uns betrifft, und gerade deshalb müssen wir selbst auf die Frage antworten: Was sehen wir, wenn wir in den Spiegel schauen.

Doch habe ich den Eindruck, dass der Mensch eine natürliche Tendenz hat, sich selbst Vertrauen zu schenken. Erst die durch viele Ereignisse geprägte Zeit zwingt uns zur Konfrontation, zum Nachdenken und zu Entscheidungen. Eines solcher Ereignisse stellt die Erfahrung einer psychischen Krankheit dar. Im Fall einer psychischen Krankheit wird das Vertrauen auf dem Grundniveau zerstört. Auf Grund der Erfahrung einer Psychose lernt der Mensch, dass er eigenen Sinnen nicht vertrauen kann. Wenn die Augen lügen, die Stimmen Unwahrheit sagen und die Ohren von falschen Klängen erfüllt sind, verliert der Mensch Stabilität und Stütze - die Welt bricht in ihm zusammen. Im Psychose-Zustand ist der Mensch hundertprozentig der Situationen und Ereignisse sicher, die es in der Realität nicht gibt.

Der Moment, in dem er vom bösen Schlaf, der Psychose genannt wird, „erwacht“, ist schwierig und ergreifend schmerzhaft. Wenn sich der Mensch dessen bewusst wird, dass er an Sachen glaubte, die es nicht gibt, mit Personen sprach, die nur in seiner Phantasiewelt existierten, dass er Teilnehmer von Ereignissen war, die in Wirklichkeit nicht vorhanden waren - dann kommen bei ihm widersprüchliche Gefühle zum Ausdruck, wobei

das dominierende Gefühl das Schamgefühl ist. Das Vertrauen erlebt eine Krise. Wenn sich der Mensch dessen bewusst wird, was für Mechanismen ihn leiteten fängt er an, sich als minderwertig anzusehen, es kommt bei ihm zu Geringschätzung. Das ist eine äußerst schwierige Erfahrung. Viele verschließen sich in dieser Situation und versuchen alles zu vergessen. Sie glauben, wenn sie nicht immer wieder darauf zurückkommen, dann werden die Erinnerungen im Laufe der Zeit verblassen und sie werden quasi als weniger eigene anzusehen. Die Menschen haben ein Recht darauf und ihre Entscheidungen sollen geachtet werden. Es gibt aber auch solche, die tief glauben, dass sich die krankhafte Wirklichkeit mit der Gesamtheit der Erfahrungen verbinden lässt, so dass diese in ihre Lebensgeschichte eingefügt werden kann. Sie versuchen zu lernen, wie sie mit dieser Erfahrung weiterleben können, manchmal versuchen sie sogar, aus dieser Erfahrung Kraft zu schöpfen.

Diejenigen, die sich die Mühe geben, sich einer Therapie zu unterziehen, lernen von Anfang an das Selbstvertrauen, sie lernen auch einem Anderen zu vertrauen. Das Selbstvertrauen bedeutet, außer Grundvertrauen auf eigene Sinne, auch Vertrauen auf eigene Klugheit, auf die Fähigkeit eine Situation richtig einzuschätzen, Vertrauen auf die Richtigkeit der gefassten Entschlüsse, die Fähigkeit, die richtige Wahl zu treffen, auf eigene Zuverlässigkeit, auf richtige Urteile. Anders ausgedrückt ist das Selbstvertrauen ein Glaube an sich und die eigenen Möglichkeiten. Diese Möglichkeiten werden von einer psychischen Krankheit völlig zerstört und es braucht Zeit, Arbeitsaufwand und viel Ausdauer, damit sie sich wieder entwickeln können. Es fällt auch nicht leicht, jemandem zu vertrauen.

Ich persönlich habe den Eindruck, dass die Unfähigkeit einem Anderen zu vertrauen, sekundär ist und sich aus mangelndem Selbstvertrauen ergibt. Das Problem finde ich auch äußerst wichtig. Die Frage nach fehlendem Vertrauen gegenüber einer anderen Person ist in der Realität eine

Frage danach, wovor wir uns im Falle eines Kontakts fürchten – wobei wir uns vor allem vor Ablehnung und Einsamkeit fürchten. Das ist der Grund, warum wir Angst haben, einem anderen Vertrauen zu schenken und uns aufzuschließen. Ich glaube, diese Erfahrung gilt für alle Menschen, obwohl sie bei den von einer psychischen Krankheit Betroffenen besonders deutlich zum Ausdruck kommt.

Die Angst vor Ablehnung wird durch Erinnerungen psychischer und körperlicher Isolation aus der Krankheitszeit verstärkt. Jemand der von einer psychischen Krankheit betroffen wurde, muss allmählich, Tag für Tag, Vertrauen lernen. Besonders schwer fällt es denjenigen, bei denen die Krankheit gerade deshalb angefangen hat, weil sie einer nicht richtigen Person oder Personen vertraut hat, sowie bei denen, die sich bereits getäuscht haben, verspottet wurden oder denen ein Unrecht zugefügt wurde. Manchmal sind diese Wunden ganz tief und es braucht Zeit, einen echten Willen und die Meisterschaft eines Therapeuten, damit diese Wunden vernarben können. Ich möchte an dieser Stelle hervorheben, dass das Vertrauen Mut erfordert, es setzt auch einen Kampf gegen eigene Ängste, sowie Glauben an sich selbst und andere Menschen voraus.

In der psychischen Krankheit wird der Mensch unglaubwürdig, und zwar nicht nur für sich selbst, sondern er wird auch unglaubwürdig für andere. Manche Worte und Handlungen, die mit der Krankheit in Verbindung stehen, verursachen, dass wir von den Listen der Bekannten und der sogenannten Freunde für eine lange Zeit, manchmal für immer gestrichen werden. Der Menschenkreis derjenigen, die mit uns rechnen und uns vertrauen verringert sich dramatisch. Niemand will, dass sein Freund unberechenbar ist. Niemand will Bekannte haben, auf die man sich nicht verlassen kann. Niemand will einer Person etwas anvertrauen, die irgendwann einmal schon versagt hat. „Krise, psychische Krankheit, Rückfall der Krankheit“ – es klingt wie eine abstrakte Ausrede, schwache Erklärung eines enttäuschten Vertrauens. Es kommen dann

wieder Gewissensbisse, Schuldgefühle und Selbstmissachtung. Bin ich denn wirklich so klein? Im Zusammenhang mit dem verlorenen Vertrauen tauchen neue Fragen auf: Was soll ich alles machen um wieder Vertrauen zu verdienen? Um das Vertrauen wiederaufzubauen? Ist das überhaupt möglich? Und brauche ich das wirklich? Hat das überhaupt Sinn? Lohnt es sich? Nach der Krankheit muss man sich auch mit diesen Fragen auseinandersetzen. Ich meine, die Antworten auf diese Fragen bilden einen Teil einer allgemeinen Ganzheit, sie entscheiden über die Wahl eines neuen Weges. Es kann entweder der Weg eines Kampfes, einer Mühe und eines Strebens oder alternativ der Weg des Verzichtens, Nachgebens sein. Somit ist es eine Entscheidung, die auf die Lebensqualität und das Selbstbild einen großen Einfluss ausübt. Ich möchte das nicht bewerten. Einerseits kann der Entschluss: „es lohnt sich nicht“ richtiger als der Kampf um jeden Preis sein, bei dem die Konsequenzen, auch die emotionalen außer Acht gelassen werden. Andererseits stärkt nichts den Menschen mehr als das ihm geschenkte Vertrauen. Habe ich das Vertrauen verdient das heißt: Ich bin ein wertvoller Mensch, mein „ich“ wird noch stärker, wächst. In einem solchen Fall bemühe ich mich ganz besonders, mich vertrauenswürdig zu erweisen. Manchmal kann so eine Situation von anderen missbraucht werden, es gibt Menschen, die mit diesen Mechanismen gut umgehen können. Es gibt dagegen wohl aber kein besseres Arzneimittel als diese Handlungen zu enthüllen. Abgesehen davon soll man, wie bereits erwähnt, es nicht vergessen: Für uns ist es schmerzhafter, wenn wir enttäuscht haben als wenn wir von einem anderen enttäuscht wurden.

Bei der Wiedergewinnung des Vertrauens durch den Patienten ist die Rolle des Psychotherapeuten nicht zu überschätzen. Es handelt sich dabei sowohl um das Selbstvertrauen als auch um das Vertrauen in BezugaufdieUmgebung. MeinerMeinungnach soll der Mensch wenigstens das Minimum an Vertrauen schenken können, um die Therapie

wirken zu lassen. Ein gegenseitiges Vertrauen bildet die Grundlage für eine therapeutische Beziehung, ohne dieses Vertrauen sind, meines Erachtens, Genesung und Rückkehr ins normale Leben kaum denkbar. Obwohl ich hier über gegenseitiges Vertrauen spreche, bin ich mir dessen bewusst, dass das Verhältnis zwischen dem Vertrauen, das ein Therapeut seinem Patienten schenkt und dem Vertrauen, das ein Patient seinem Therapeuten zeigt unterschiedlich und phasenbedingt ist.

Beim ersten Kontakt in der Anfangsphase der Therapie ist es sicherlich die Rolle des Therapeuten, seinem Patienten Vertrauen zu erweisen. Es handelt sich hier nicht darum, dass sich der Psychotherapeut vor seinem Patienten aufschließt, er soll ihm aber als Menschen Vertrauen zeigen. Das heißt, der Therapeut soll dem Patienten deutlich zu verstehen geben, dass er an seine Menschlichkeit glaubt, an seine Fähigkeit, wieder gesund zu werden und die Fähigkeit, soziale Beziehungen wiederaufbauen zu können, sowie an seine geistige Kraft über sich selbst zu entscheiden. Eine derartige Vertrauensspritze heilt die verwundete Seele des Kranken. Zu dem Zeitpunkt, wenn die meiste Umgebung nicht mehr weiter weiß und weitere Bemühungen aufgibt, gibt der Therapeut ein kleines Fünkchen Hoffnung; Später bleibt - nichts weiter übrig als nur das Feuer zu entfachen. Manchmal gibt es mehr Strahlen, es kommt vor, dass unsere Familienmitglieder, manche Freunde, ein vertrauter Priester an uns glauben, in der Regel sind diese Personen-Strahlen nicht so zahlreich.

Eine Wende in der Therapie erfolgt, wenn sich der Patient in der Anfangsphase entschließt, seinem Therapeuten Vertrauen zu schenken, wobei es ihm gar nicht leicht fällt, wenn er sich noch nicht selbst vollständig vertrauen kann. Das Gewicht dieses Vertrauens stellt zugleich das Gewicht der Verantwortung dar, auch wenn es nicht um das Leben und die Entscheidungen des Patienten geht, da diese letztendlich nur ihm gehören. Es ist eher eine Verantwortung für die Form der therapeutischen Beziehung, die

oft wenigstens eine Zeitlang die wichtigste Beziehung im Leben des Patienten ist. Das in der Beziehung Therapeut-Patient aufgebaute Vertrauen wächst, indem der Patient das Selbstvertrauen, Vertrauen gegenüber anderen Menschen und der ihn umgebenden Welt wiedergewinnt.

Wenn hier in Oświęcim über das Vertrauen die Rede ist, muss man aller gedenken, die in den Gaskammern in Auschwitz ums Leben gekommen sind. Ihr Vertrauen wurde gerade an diesem Ort in Asche verwandelt. Ich wage nicht, hier große Worte auszusprechen, denn es gibt einfach nicht solche, die das Ausmaß der Tragödie, die sich dort abgespielt hat und der Tragödie von über einer Million Menschen, die hier ihr Leben verloren haben, wiedergeben könnten. In diesem Kontext lässt sich das Wort: „Vertrauen“ einfach nicht aussprechen ohne im Munde einen bitteren Geschmack zu fühlen.

Wir sollen auf die Menschen, die hier ihr Leben verloren haben, Rücksicht nehmen und voller Achtung eine solche soziale Philosophie schaffen, die schwächeren Menschen ein Gefühl der Behutsamkeit und Stabilität geben könnte. Wir sollen eine Gesellschaft erziehen, die den Bedürfnissen dieser Menschen gerecht wäre. Weltweit kennt jeder Mensch die Geschichte von Auschwitz, doch ist die Vernichtung der seelisch Kranken während des Zweiten Weltkrieges weniger bekannt. Durch den Holocaust verdeckt, konnte sie sich nicht mehr dauerhaft im Sammelgedächtnis der folgenden Generationen durchsetzen. Und diese Vernichtung hat doch den Völkermord eingeleitet, es war eine Art Versuchsgelände, das später den Nazis zur Entwicklung von effizienten Methoden der Menschenvernichtung diente, wo die Menschen massenweise ermordet werden konnten. Die Kranken wurden mit Hilfe einer tödlichen Dosis Morphin oder – später – in Gaskammern, die in den Autos installiert wurden oder an den dazu vorgesehenen speziellen Orten getötet. Dieses Programm wurde mit dem Kryptonum T 4 genannt, der Name kommt von der Straße der Einrichtung, die die Vernichtungsaktion leitete. Die

Opfer wurden häufig in den Wäldern, in Massengräbern ohne Namen beigesetzt.

Im allgemeinen Bewusstsein werden psychisch Kranke nicht als Opfer der Verfolgungen betrachtet, sie werden ausschließlich als eine Randgruppe der Opfer des Nationalsozialismus betrachtet. Doch hat ihre Vernichtung den Grundstein für Massen-Völkermord eingeleitet. Hier wurden Erfahrungen gesammelt und die Lösungen ausgearbeitet, die später den Massenmord an Menschen in den Vernichtungslagern ermöglicht haben. Was schwer zu begreifen scheint, ist die Tatsache, dass psychisch Kranke nur als Instrument zum Testen von Methoden ausgenutzt wurden, sie waren nicht einmal würdig genug, ermordet zu werden.

Einerseits haben wir eine wichtige doch bittere Sentenz von Wisława Szymborska: „So viel wissen wir von uns, inwieweit wir von anderen überprüft wurden“. Andererseits, auch wenn man weiß, wie unmenschlich die Menschen gegeneinander handeln können, darf es nicht vergessen werden, dass es unter ihnen auch solche gibt, bei denen diese Handlungen Gutes hervorrufen können. Professor Kępiński hat das folgendermaßen kommentiert: „In den Bedingungen der Lagerhölle konnte sich im Menschen das Kristallisieren, was am edelsten war, denn nur infolge der Mobilisierung von tiefen Schichten seiner Psyche konnte er sich der Lagerrealität entgegenstellen“. Ähnliche Gedanken stellt Wiktor Frankl in seinem Buch: „Człowiek w poszukiwaniu sensu“ (Der Mensch auf Suche nach dem Sinn) dar, wobei er hinzufügt: „die Edelsten von uns haben nicht überlebt“. Wir können unsere Verehrung zum Ausdruck bringen, indem wir unsere gemeinsame polnisch – deutsche Zusammenarbeit denen widmen, die in den Vernichtungslagern und im Programm T4 ihr Leben verloren haben. Wir sollen versuchen daran zu denken, was uns verbindet und uns gegenseitig Vertrauen, wobei wir unser Gedächtnis und unsere Identität behalten sollen.

Zurück zum Vertrauen: Man darf nicht vergessen, dass je mehr Vertrauen du schenkst, umso mehr bekommst du davon

zurück. Vertrauen gehört zur Kategorie solcher Güter, die sich durch das Teilen vermehren, wie Güte, Liebe, Friede und Freude. Ohne Vertrauen kommt nicht nur Genesen, sondern auch keine andere gemeinsame Handlung in Frage. Zusammenfassend möchte ich mich auf den Titel meines Beitrags beziehen: „Der Mensch braucht Vertrauen“. Der Mensch braucht Vertrauen um sich zu entwickeln, um Partnerschaften aufzubauen, um zu lieben und zu schaffen. Das Vertrauen kann uns zwar nicht vor Verrat und Enttäuschung schützen, es ist aber kein Grund dafür, niemandem zu vertrauen. Verrat und Enttäuschung sind in zwischenmenschlichen Kontakten immanent.

Doch, was wichtiger ist, ohne Vertrauen sind keine Bindungen möglich, es gibt keine Freundschaft, keine Liebe, das Geistesleben des Menschen ist arm und leer. Der Mensch

braucht diese Bindungen nicht weniger als eine Pflanze Licht oder Wasser. Wenn ich keinem vertraue, erlebe ich vielleicht keine Enttäuschung, aber ich erfahre auch keine Liebe, keine Freundschaft, keine Wärme in den menschlichen Beziehungen. Diejenigen, die an den Menschen glauben, sind in der Lage Bindungen zu schaffen, und sie wissen doch, dass diese keineswegs Verlust der Autonomie und Sicherheit bedeuten. Der Mangel an Vertrauen garantiert zwar, dass wir nicht verletzt oder enttäuscht werden, garantiert jedoch nicht, dass wir glücklich sein werden. Es benötigt Mut, jemandem Vertrauen zu schenken und Vertrauen anzunehmen. Es lohnt sich aber. Denn was wären wir ohne Vertrauen? So wären wir ein tönend Erz oder eine klingende Schelle ... (1. Brief an die Korinther, Kap. 13)