

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?



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

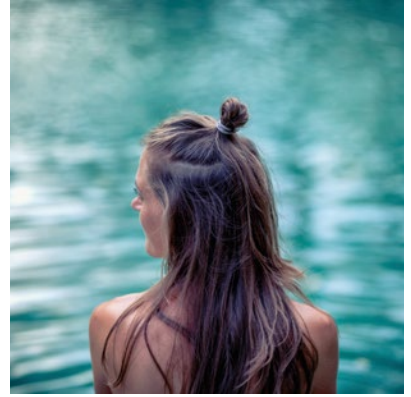
84 Rezensionen

87 Ausstellung

91 Verbandsnachrichten

92 Cartoon | Vorschau

93 Impressum



71 Helmut Kaiser | Reflexionen zur Manie des Vertrauens



Schritte ins »Paradies«

Heilendes Vertrauen in Beziehungskrisen

Andrea Frölich Oertle und Peter Oertle

Krisen und Konflikte gehören in jede Beziehung und halten diese gesund und lebendig. Eine Beziehung ohne Krisen gibt es nur als ideale Vorstellung. Als Illusion, die tatkräftig genährt wird von Film und anderen Medien. Theoretisch wissen wir es alle. Doch in der Praxis bewerten wir eine Beziehung sehr oft nach Häufigkeit und Intensität der Krisen. Viele Konflikte – schlechte Beziehung. Wenig Konflikte – gute Beziehung. Keine Konflikte – Traumbeziehung.

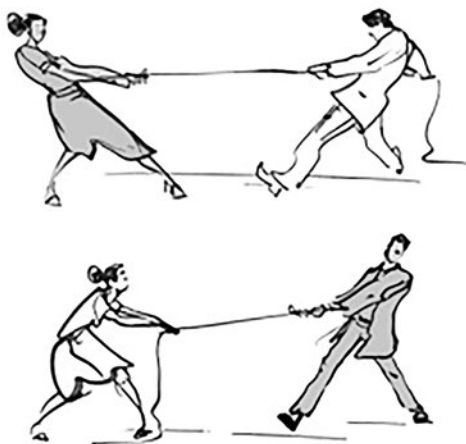
Wir wollen im Folgenden einen Blick auf Beziehungskrisen werfen, der über die polarisierende Haltung von gut und schlecht hinausgeht. Einen Blick, der Beziehungskrisen als Heilungs- und Entwicklungsmöglichkeiten sieht. Einen Blick, der weniger auf Problem und Lösung fokussiert als vielmehr auf das Vertrauen in Lebensrhythmen und in die sinngebende Vernetzung der Geschehnisse.

Du bist alles, was mir fehlt – Du hast mir gerade noch gefehlt

Es gibt zwei Sprichwörter, die herkömmlich auf Beziehungen angewandt werden: »Gleich und gleich gesellt sich gern« und »Gegensätze ziehen sich an«. Auf den ersten Blick scheinen sich diese beiden auszuschließen. Wir sind jedoch der Meinung, dass beide in der Beziehung gleichzeitig zum Tragen kommen und die Dynamik einer Beziehung ausmachen. Sie bringen das, was in einer Beziehung geschieht, auf den Punkt: Zwei Menschen finden sich aufgrund einer ähnlichen Ohnmacht, die sie aus ihrer Kindheit mitbringen, mit der sie jedoch auf gegensätzliche Art umzugehen lernten. Irgendwie fühlen sich die beiden

verwandt, und gleichzeitig sind sie fasziniert von ihrer Andersartigkeit. Aufgrund dieser Gegensätzlichkeit, die sie füreinander attraktiv macht, verlieben sie sich ineinander. Ganz im Sinne von »Du bist alles, was mir fehlt«. Etwas unromantisch ausgedrückt, führt uns die Verliebtheit in die kleinste Art von Selbsthilfegruppe und die beste Form von Therapie.

Im »Paradies« der Verliebten sind die beiden ein Herz und eine Seele – die Ergänzung ist perfekt. Mit der Zeit hält jedoch der Alltag Einzug und damit auch Auseinandersetzungen und Krisen. Sie stören die einstmalige innige Nähe und schaffen schmerzhaft Distanz. Der Fall aus dem »Paradies« lässt die Partner die gegenseitige Andersartigkeit spüren. In der Folge erlebt das Paar die ergänzenden Anteile vermehrt als polarisierende Gegensätze. Auch diese ergänzen sich perfekt, ganz im Sinne von »Du hast mir gerade noch gefehlt«.



Gegensätze

Illustration: Linus Riegger, Basel

Beziehungskrisen sind aus dieser Warte ein kräfte- raubendes Seilziehen um die Macht. Denn keiner der beiden will mit der alten Ohnmacht und den dazugehörenden Gefühlen aus Kinderjahren wieder in Kontakt kommen. Doch Beziehungskrisen haben die Macht, genau diese alten Emotionen wie Trauer, Wut, Schuld, Scham und Schmerz wieder an die Oberfläche zu bringen. Die Partner reinszenieren miteinander auf der Gefühlsebene die »alten Geschichten« und die damit verbundenen Überlebens- und Abwehrmuster im Hier und Jetzt.

Das »Paradies auf Erden«

Doch Gegensätze sind auch *Gegenschätze*. Im »Paradies auf Erden« wird eine Beziehungskrise aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und auch als Chance verstanden. Sie ermöglicht uns, miteinander und aneinander zu wachsen und in Verbundenheit die eigene Individualität (lateinisch »Ungeteiltheit«) wiederzuentdecken. Dafür braucht es eine gute Portion Vertrauen: Vertrauen ins Leben, in die Liebe, in die Beziehung, in den Partner oder die Partnerin und in sich selbst.



Gegenschätze

Vertrauen ins Leben

Das Leben ist geprägt von Gegensätzen, die zusammen ein Ganzes bilden. Dieses Ganze kann mit dem Paradies verglichen werden, in dem es keine Unterschiede gibt und in dem alles mit sich

eins ist. Mit dem Fall aus dem Paradies zerfiel die Einheit in zwei Teile. Nehmen wir als Beispiel einen Tag von vierundzwanzig Stunden. Darin enthalten sind Tag und Nacht. Erst diese Gegensätze ermöglichen es, zu unterscheiden, zu benennen und zu erkennen. Von der Ebene der Ganzheit aus betrachtet, ist ein jedes Gegenteil letztlich Ausdruck des Gleichen und die beiden Teile gehören absolut gleichwertig zusammen. Doch können wir nicht gleichzeitig beide Seiten wahrnehmen. Eine Hälfte bleibt im einen Moment verborgen, auch wenn die Ganzheit immer da ist. Denn erst ein nächster Moment erlaubt, auch die andere Seite zu sehen. Oft fällt es schwer, beiden Seiten Gleichwertigkeit einzuräumen. So geben wir dem Tag mit seinen Erlebnissen meist mehr Bedeutung als der Nacht mit ihren Träumen.

Anzuerkennen, dass Gegensätze die zwei Seiten ein und derselben Medaille sind, braucht Mut und Vertrauen. Vertrauen in Lebenszusammenhänge und einen wachen, couragierten Geist, um der Gleichwertigkeit der Gegensätze immer wieder und immer öfter Raum zu geben.

Vertrauen in die Liebe

Aus diesem ganzheitlichen Blickwinkel ist die Liebe ebenfalls »ein Tag von vierundzwanzig Stunden« und beinhaltet Tag und Nacht. Sie umfasst alles: Einssein und Getrenntsein durch Gegensätze und Widersprüche. Sie verlangt, sich mit Sonnen- und Schattenseiten zu zeigen und anzunehmen. Sie fordert ein tiefes Vertrauen in alle Facetten des Seins.

Vertrauen in die Beziehung

Um das Vertrauen in Beziehungskrisen zu stärken, möchten wir das Thema Beziehung noch etwas genauer beleuchten.

- **fifty-fifty**

Beziehung ist etwas Drittes, das zwei Menschen miteinander kreieren, einem Kind gleich. Bezie-

hung ist das, was zwischen diesen beiden entsteht und sie umgibt. Sie ist mehr als die Summe zweier Menschen. Sie ist ein lebendiges System, für das beide, mit allem, was sie tun und nicht tun, zu je fünfzig Prozent verantwortlich sind – in guten wie in schlechten Zeiten. Aus diesem Blickwinkel gibt es in Beziehungskrisen keinen Schuldigen und Unschuldigen, sondern nur eine Paardynamik, die beide mitgestalten und zu der beide das Ihre beitragen, sei es aktiv oder passiv. Entlastend ist, dass keiner allein die gegenwärtige Situation verursacht hat. Schwierig ist, dass jeder auch nur fünfzig Prozent Kontrolle über die Beziehung hat. Das, was geschieht, entzieht sich der Macht des Einzelnen. Das ist meist unangenehm und macht ohnmächtig. Das Gute daran ist, dass da, wo Kontrolle begrenzt ist, Neues eindringen kann und damit Weiterentwicklung gesichert ist.

- **Das Damals im Heute**

Beziehung kreierte einen vertrauten Raum. Einen Raum, der bewusste und unbewusste Erinnerungen an die ersten Beziehungen zu Mutter, Vater und Geschwistern weckt. Auch früheste unbewusste Erinnerungen an unser Erleben während der Schwangerschaft, Geburt und unseren ersten Kinderjahren werden berührt. Die damit verbundenen Gefühle, angenehme wie unangenehme, werden durch die Beziehung getriggert. Sie werden wieder an die Oberfläche gespült, verbinden sich mit den aktuellen Emotionen, die durch den Partner, die Partnerin ausgelöst werden, und führen zu einer heftigen Reaktion, die der aktuellen Situation nicht angepasst ist. Diese Überreaktion, das kann »Explosion oder Implosion« sein, ruft beim Anderen ebenfalls seine alten Emotionen aufs Tapet. Auch seine Reaktion ist in Bezug auf die aktuelle Krise nicht adäquat. Altbekannte Gefühle aus der Vergangenheit befeuern so den Konflikt. Aus diesem Geschehen ergibt sich eine Paardynamik, in der die »alten Geschichten« nahtlos ineinandergreifen und die in jeder Auseinandersetzung zu finden ist.

Beziehungskonflikte sind unumgänglich und heilsam, wenn sie zu einem späteren Zeitpunkt reflektiert und in der je eigenen Geschichte verortet werden. Jeder Partner ist aufgefordert, Eigenverantwortung für seine alten, bisher unverdauten Gefühle zu übernehmen. Das heißt zum Beispiel, die Wut so zum Ausdruck zu bringen, dass er weder sich noch andere damit verletzt.

Mit diesem Wissen sind Krisen in der Beziehung auch Chancen, die helfen, abgespaltene, verdrängte Anteile bewusst zu machen und sie zu sich zurückzunehmen und zu integrieren. Hierfür braucht es Vertrauen in die intuitive Weisheit der Partnerwahl und die Sinnhaftigkeit von Beziehungen.

Vertrauen in den Partner oder die Partnerin

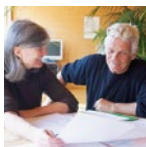
Sich dem Anderen gegenüber verletzlich und ehrlich mit all seinen Gefühlen zu zeigen, stärkt das Vertrauen zueinander. Für viele Menschen ist es unvorstellbar, dass die gegenseitige Offenbarung unliebsamer Gefühle ein Zeichen der Liebe sein kann. Doch würde sich kaum jemand einem Menschen gegenüber öffnen und »nackt« zeigen, der ihm gleichgültig ist. Unsere Erfahrung in der Arbeit mit Paaren zeigt: Einander gefühlvoll zu begegnen, festigt die Verbundenheit mit dem Partner, der Partnerin und stärkt die Beziehungsresilienz. Es bedeutet ein umfassendes Ja füreinander mit allen Sonnen- und Schattenseiten. In diesem Vertrauen können wir uns mehr und mehr im Anderen erkennen und spüren, dass er nicht gegen, sondern mit uns ist.

Vertrauen in sich selbst

Und nicht zuletzt braucht es in Beziehungskrisen Vertrauen in sich selbst. Vertrauen und Hingabe an Prozesse, die wir einerseits nicht allein und andererseits nicht ausschließlich mit unserer Willenskraft und unserem Intellekt steuern können. Unbewusstes aus den Kinderjahren gehört

oft in die vorsprachliche Zeit. Meist sind es Körperempfindungen und Gefühle, jenseits des Erklärbaren. Es geht um subjektive Wahrnehmung und gefühlte Stimmigkeit. Um etwas, das in unserem Innersten Resonanz findet und dem es zu vertrauen gilt. Nur wir selbst können das hilflose innere Kind und seine Bedürfnisse verstehen. Nur wir können Verantwortung und Selbstfürsorge für dieses übernehmen. Das braucht Vertrauen in die eigene innere Beziehungsfähigkeit, die Heilung und Entwicklung ermöglicht.

Jede Beziehung trägt das Potential zur Heilung in sich und fordert auf, notwendige Schritte in Richtung Selbstheilung zu gehen. In diesem Prozess sind alle Vertrauensebenen aktiviert, miteinander vernetzt und beeinflussen sich gegenseitig. Dem Vertrauen zu schenken ist nicht ganz einfach, doch es lohnt sich, ganz in Sinne von: »Lass dich fallen und du wirst auf dem höchsten Gipfel landen« (Zenweisheit).



Andrea Frölich Oertle ist in eigener Praxis tätig als LebensArchäologin, Lebens- und Trauerbegleiterin und Supervisorin.

Peter Oertle arbeitet selbstständig als Psychosynthese Guide mit dem Schwerpunkt Männer- und Suchtarbeit. Gemeinsam führen sie seit 1999 unter dem Namen »pandrea« eine Praxis für Paarberatung und Persönlichkeitsbildung.

E-Mail: info@pandrea.ch

Literatur

- Alberti, B. (2003). Die Seele fühlt von Anfang an. Wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen. Kreuzlingen.
- Canacakis, J. (1992). Ich sehe deine Tränen. Trauern, klagen, leben können. Stuttgart.
- Levine, P. A.; Frederick, A. (1998). Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren. Essen.
- Moeller, M. L. (1992). Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbek.

Anmerkung

- 1 Dieser Artikel basiert auf dem Buch »Drei Schritte zum Paradies« (2019) von Andrea Frölich Oertle und Peter Oertle. Es wurde darauf verzichtet, auf Zitate jeweils explizit hinzuweisen.

Andrea Frölich Oertle, Peter Oertle (2019). Drei Schritte zum Paradies. Frieden finden zu zweit. Winterthur: Edition Spuren

Zwei Menschen gehen eine Beziehung ein, weil sie am Gleichen leiden und gegensätzlich damit umgehen. Dieses Buch regt Paare an, einen Pfad durch den Beziehungsdschungel zu finden. Einen Weg, der die vermeintlichen Gegensätze von individueller Entwicklung und Beziehung aufs Engste miteinander verbindet. Denn Gegensätze sind Gegensätze.



2019 Heft 1:
**Langsame Fahrt voraus –
 die Kunst ethischen
 Reflektierens**



2019 Heft 2:
**Herausforderung
 Kommunikation –
 Brücken und Wege**

Leidfaden

Das Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

Die Zeitschrift möchte allen, die Menschen in Krisen und Trauer therapeutisch, medizinisch oder seelsorgerlich begleiten, zur Seite stehen und sie mit fundierten Beiträgen bei ihrer Arbeit unterstützen.

Geschäftsführende Herausgeber: Monika Müller (Rheinbach),
 Lukas Radbruch (Bonn) und Sylvia Brathuhn (Neuwied).

Herausgeber: Arnold Langenmayr (Ratingen), Heiner Melching
 (Berlin), Christian Metz (Wien), Petra Rechenberg-Winter
 (Hamburg), Erika Schärer-Santschi (Thun), Margit Schröer
 (Düsseldorf), Patrick Schuchter (Wien), Reiner Sörries
 (Erlangen).



2019 Heft 3:
**TrauerPolitik –
 Verluste gestalten**



2019 Heft 4:
**Bindung: Entstehung –
 Bedeutung – Belastung**

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com



Vandenhoeck & Ruprecht

8. Jahrgang | 1 | 2019 | ISSN 2192-1202

Leidfaden
 FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com





2020 Heft 1:

Digitalisierung – Krisen.Leid.Trauer 2.0

ISBN: 978-3-525-40687-8

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz sind heute in aller Munde. Nicht alles ist Zukunftsvision, sondern reicht schon in unser gegenwärtiges Leben hinein: Dr. Google konkurriert mit Dr. med. und Psychotherapie geht auch per Skype.



2020 Heft 3:

Von der Lust und der Last mit den Methoden

ISBN: 978-3-525-45921-8
erscheint im August

In der Begleitung von Menschen durch Krisen und Trauer sind neben Gesprächen auch andere methodische und kreative Zugänge unterstützend. Dieses Leidfaden-Heft stellt eine breite Palette vor mit Hintergrundinformationen, Anleitungen und Werkstatteinblicken.



2020 Heft 2:

Vertrauen – die tragende Kraft

ISBN: 978-3-525-40688-5
erscheint im Juni

Sich einem anderen Menschen anzuvertrauen, ist ein Grundbedürfnis in lebenserschütternden Situationen. Vertrauen bildet die Brücke zwischen Betroffenen und Begleitenden. Umso wichtiger ist es, der Frage nachzugehen: Was ist Vertrauen?



2020 Heft 4:

Was ist mit dem SINN LOS?

ISBN: 978-3-525-45922-5
erscheint im November

Solange alles stimmig zusammenhängt, sich nahtlos fügt, schlüssig scheint, geht das Leben gut voran, muss der Sinn nicht hinterfragt werden. Was aber geschieht, wenn das Leben durch unvorhergesehenes Leid erschüttert wird?

Hiermit bestelle(n) ich/wir von

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage
Theaterstr. 13
37073 Göttingen

über die

HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice GmbH
Holzwiesenstr. 2
72127 Kusterdingen
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de

die Zeitschrift:

Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

erscheint 4-mal jährlich mit einem Umfang von je etwa 100 Seiten, durchgehend farbig
ISSN print 2192-1202 | ISSN online 2196-8217

- Bitte senden Sie mir zunächst ein kostenloses Probeheft.
- Ich möchte die Zeitschrift »Leidfaden« kostenpflichtig als Privatkunde abonnieren.
- Ich möchte die Zeitschrift »Leidfaden« kostenpflichtig als Institution abonnieren.

Abonnement

Für Privatkunden: print + online: € 70,- D | € 72,- A*
Für Institutionen: print + online: € 132,- D | € 135,80 A*

*Preise zzgl. Versandkosten. Preisänderungen vorbehalten. Die Bezugsdauer verlängert sich um 1 Jahr, wenn das Abonnement nicht bis zum 01.10. des Jahres gekündigt wird.

Absender: _____

E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____