
Trost: ein wichtiges Bedürfnis

Beate von Devivere

Trost: ein wichtiges Bedürfnis

Beate von Devivere
bvd CONSULT
Frankfurt, Deutschland

ISBN 978-3-662-71252-8 ISBN 978-3-662-71253-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-71253-5>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Marion Krämer

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Danksagung

Wir haben Rosen
gepflanzt
es wurden Dornen

Der Gärtner
tröstet uns
die Rosen schlafen

man muss auch
seine
Dornenzeit lieben

(Rose Ausländer, geb. 1901 in Czernowitz, Ukraine, gest. 1988 in Düsseldorf)

Auslöser und Anregung für meine hier dargestellten Recherchen zum Trost war zunächst die globale Pandemie und die weiteren, bis heute akuten Krisen: Niemals waren wir trostbedürftiger als heute und niemals stand uns weniger Trost zur Verfügung als heute. Diese Diagnose des Philosophen der Moderne Hans Blumenberg erlangte geradezu bestürzende Aktualität.

In meiner persönlichen Auseinandersetzung mit der Pandemie und den vielfältigen, bis heute andauernden Krisen und in meiner beratenden Praxis begleitete mich besonders seit dem Jahr 2020 Rose Ausländers Dornen-Gedicht, weil es präzise Zeitdiagnose, Trost und Hoffnung zu einem unteilbaren Humanum verdichtet. Rose Ausländers vollkommene Lyrik, ihre Zeugenschaft durch Poesie begegnete mir zuerst in meinem Studium; bis heute zählt ihre Lyrik für mich zu den größten Zeugnissen der verbindenden Sprache des Trostes.

Die Arbeit an der vorliegenden Veröffentlichung bereicherte und tröstete mich in mehrfacher Hinsicht: Parallel zu der Klage über die Trostvergessenheit des modernen Zeitgeistes, die ich teile, reiften im Laufe meiner Recherchen besonders zwei Erkenntnisse: Im Schatten der heutigen existenziellen Krisen haben sich überlieferte und eingeführte Trosträume erhalten und haben sich Trostpraktiken etabliert, die die anthropologische Grundkonstante des Trostes sowohl als beobachtbares, empirisches Trostbedürfnis als auch als humane Fähigkeit belegen und validieren.

Für beides gilt meine Dankbarkeit in Verbundenheit: Mit allen denjenigen Vergangenen und Gegenwärtigen, die mich mit ihren Forschungen, ihren Veröffentlichungen, ihrer kollegialen Praxis und ihrer Zugewandtheit seit Jahrzehnten in meiner eigenen professionellen Beratung und Logotherapie inspiriert und ermutigt haben; mit allen denjenigen, die ich in dieser Praxis begleiten durfte und von denen ich bis heute unendlich viel lerne; mit allen denjenigen in den verschiedenen Generationen, die mein Denken und Handeln bereichern; mit allen, die mir mit ihren Perspektiven immer wieder aktuelle und zugleich zukunftsweisende Sichtweisen auf die Welt eröffnen; mit allen in meiner Familie, die ihrerseits täglich die Trostpotenziale des Menschen bezeugen. Sei es in meiner akademischen Lehre, in der Forschung oder in der individuellen Begleitung, immer ist der Austausch über Hoffnungs- und Zukunftspotenziale für mich tröstlich, weil er eine Bestätigung bietet für das, was uns als Menschen miteinander verbindet. Ich danke dem Springer-Verlag und besonders meiner Lektorin Marion Krämer, die den Mut zur Aufnahme dieser Veröffentlichung in das Verlagsprogramm hatte. Alle bestätigen für mich die tröstende Erkenntnis dieses Buches: Wir sind vom ersten bis zum letzten Atemzug nicht allein.

In diesem Werk wurde bewusst auf eine einheitliche Genderform verzichtet. Stattdessen wechseln sich im Textverlauf weibliche, männliche sowie neutrale Formulierungen ab. Diese Entscheidung erfolgte mit dem Ziel, sprachliche Vielfalt sichtbar zu machen und der Vielfalt von Geschlechtsidentitäten Rechnung zu tragen. Die gewählte Praxis verfolgt keinen formal einheitlichen Ansatz, sondern versteht sich als inklusives Sprachhandeln, das sowohl die Lesbarkeit als auch die Repräsentation unterschiedlicher geschlechtlicher Perspektiven fördert. Der Wechsel zwischen verschiedenen Formen soll verdeutlichen, dass Sprache nicht nur ein Mittel der Kommunikation, sondern auch ein Instrument der Sichtbarmachung und sozialen Teilhabe ist. Alle Personenbezeichnungen gelten – unabhängig von ihrer konkreten Form – für Menschen aller Geschlechter gleichermaßen.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Trost und Würde	9
2.1	Das Paradox eines Bedürfnisses	9
2.2	Das aktuelle Sein – Der Ausnahmezustand als Dauerzustand	12
2.3	Umzingelt von äußeren Krisen	14
2.4	Die Würde des Menschen. Voraussetzung des Trostes	15
2.5	Trost als Lebensform	17
	Literatur	18
3	Dimensionen des Menschen	21
3.1	Im Abseits der Moderne	21
3.2	Schmerz	22
3.2.1	Schmerzempfinden	23
3.2.2	Dem Schmerz „entkommen“	25
3.2.3	Das Existenzial des Schmerzes	26
3.3	Leid und Leiden	28
3.3.1	Leid	28
3.3.2	Leiden	30
3.3.3	Linderung des Leids	31
3.4	Verlusterfahrungen	34
3.4.1	Verluste	34
3.4.2	Trauer	35
3.4.3	Melancholie	37
3.5	Die Realität anerkennen – Tröstliches und untröstliches Sein	38
	Literatur	39

4	Praktiken des Trostes	41
4.1	Zwischen Bedürftigkeit und Autonomie	41
4.2	Die Urszene des Trostes	41
4.3	Kindheit I von Rose Ausländer	41
4.3.1	Das Bindungssystem des Kleinkindes	43
4.3.2	Das Fürsorgesystem der primären Bezugsperson	43
4.3.3	Die Biologie des gelingenden Lebens	44
4.3.4	Der Trost der ersten Stunde	44
4.3.5	Die älteste Formel: Zwei M's und zwei A's	45
4.4	Die dialogische Beziehung	45
4.5	Das anthropologische Prinzip der Beziehung	46
4.5.1	No man is an island	46
4.5.2	Die Dialogfähigkeit des spätmodernen Subjekts	48
4.6	Trost als intra- und interpersoneller Prozess	49
4.7	Anerkennung der Trostlosigkeit	49
4.7.1	Die Revolte gegen den Trost	50
4.7.2	Bedürfnis des modernen Menschen nach Ermutigung	50
4.8	Trostpraktiken des Alltags	52
4.8.1	Sinnliche Erfahrungen	52
4.8.2	Die „Beseelung“ der Welt	53
4.8.3	Somatische Marker	53
4.8.4	Düfte	54
4.9	Allein oder einsam?	55
4.9.1	Allein sein	55
4.9.2	Einsam sein	56
4.9.2.1	Epidemiologie der Einsamkeit	56
4.9.2.2	Formen der Einsamkeit	57
4.9.3	Kritik der „Strategien gegen Einsamkeit“	60
4.9.4	Einsamkeitsscham – Trostschaam	60
4.9.5	Chronifizierung von Einsamkeitsgefühlen	61
4.9.6	Schuldgefühle und Selbstoptimierung	65
4.10	Tröstung im chronischen Defizit	65
4.11	Das Leid des anderen sehen	66
	Literatur	66
5	Trost – Die Peinlichkeit eines wichtigen Bedürfnisses	69
5.1	Die Grundbedürfnisse	69
5.1.1	Das Grundbedürfnis nach Sicherheit	70
5.1.2	Das Kohärenzgefühl	70
5.1.3	Das Bedürfnis nach Konsistenz	72
5.1.4	Verbundenheit und Zugehörigkeit	72
5.2	Trost – ein neu zu definierendes Bedürfnis	74

5.2.1	Die Artikulation und Umsetzung des Trostbedürfnisses	74
5.2.2	Das beschämte Trostbedürfnis	75
5.3	Ärztliche Seelsorge	76
	Literatur	78
6	Trosterwartungen	81
6.1	Aktuelle Trostdiskurse	81
6.2	Die Psychotherapie	82
6.3	Spiritualität und Religion	83
6.4	Eine anthropologische Grundkonstante	84
6.5	Die Philosophie	85
6.5.1	Der sokratische Dialog	85
6.5.2	Philosophische Lebensberatung	85
6.5.3	Mit Lebensfreude für gehobene Gestimmtheit trainieren	86
6.5.4	Wandeln, Gehen, Wandern, Klettern	86
6.6	Die Stoa und ihre heutige Anwendung	87
6.6.1	Die stoische Haltung zum Tod	88
6.6.2	„Vernunft“, Todesangst und Trost	92
6.7	Michel Foucault – Sorge um sich selbst	93
6.8	Bedürfnis nach Selbstsorge – Irrtum oder Wahrheit?	95
6.9	Die Existenzphilosophen	96
6.9.1	Friedrich Nietzsche	97
6.9.2	Martin Heidegger	98
6.9.3	Jean-Paul Sartre	98
6.9.4	Albert Camus	98
6.9.5	Viktor E. Frankl	100
	Literatur	101
7	Die „Grundtatsachen des Lebens“	103
7.1	Die „Grundtatsachen des Lebens“	103
7.2	Zeitlose Fragen	104
7.2.1	Die Suche nach Sinn	105
7.2.2	Aktuelle Sinnkrisen	106
7.2.3	Die erlebte Absurdität des Lebens	107
7.2.4	Jugend in der Revolte gegen das Absurde?	109
7.3	Angst	111
7.3.1	Epidemiologie der Angst	112
7.3.2	Klimakrise und Angst	113
7.3.3	Klimakrise – eine existenzielle Krise?	114
7.4	Freiheit	115
7.4.1	Freiheit wovon – Freiheit wozu?	115

7.4.2	Freiheit vs. Determinismus	116
7.4.3	Verantwortung – wofür und wovor?	117
7.5	Die Einzigartigkeit des individuellen Schicksals	118
7.6	Liebe	119
	Literatur	122
8	Die tragische Trias Leid, Schuld und Tod	125
8.1	Die tragische Trias	125
8.2	Tragisch?	126
8.3	Kritik des Schicksalsbegriffes	127
8.4	Die Pathologien des Zeitgeistes	129
8.5	Der Himmel auf Erden	130
8.6	Validierung des Leids	131
8.7	Sterben	132
8.7.1	Palliativ Care	132
8.7.2	Eine gelingende Kommunikation am Anfang und am Ende des Lebens	132
8.7.3	Palliative Self Care	133
8.8	Schuld	134
8.8.1	Drei Arten von Schuld	135
8.8.2	Trost und Untröstlichkeit in der Schuld	136
8.8.3	Reue	137
8.8.4	Wiedergutmachung	137
8.8.5	Tragen der Last	138
8.9	Der Tod	138
8.9.1	Der Tod - ein „Gegner des Lebens“?	139
8.9.2	Memento	139
8.9.3	Die Akzeptanz des Nichtwissenkönnens	140
8.9.4	Keine Lösung des Todes in Sicht	141
8.9.5	Tröstlich und Untröstlich	143
8.9.6	Existenzia und Essentia	144
8.9.7	Kulturelle Trivialisierung und Banalisierung des Todes	144
8.9.8	Das Paradox des medizinischen Fortschritts	146
8.9.9	Neue normative Ansprüche an das kompetente Individuum	147
	Literatur	147
9	Trost – Eine fundamentale Erfahrung des Menschen	149
9.1	Trost – Eine fundamentale Erfahrung des Menschen	149
9.1.1	Ein existenziell wichtiges Bedürfnis	149
9.1.2	Die Unverfügbarkeit des Trostes	150

9.1.3	Die humane Trostfähigkeit	151
9.2	Praktiken des Trostes in existenziellen Situationen	152
9.2.1	Radikaler Universalismus	153
9.2.2	Existenzielle Beratung	154
9.3	„Was dürfen wir hoffen?“	155
9.4	Die Aktualität	156
9.4.1	Das Optimismus-Paradox	156
9.4.2	Argumente ad hominem	158
9.5	Die Trotzmacht des Geistes	160
9.6	Zwischen Reiz und Reaktion	161
9.7	Verantwortung füreinander	162
9.8	Trost und Untröstlichkeit in der existenziellen Tragik	163
9.8.1	Öffentlicher Trost?	163
9.8.2	Eine öffentliche Gedenkrede	164
9.8.3	Soziale Folgen eines Trostversäumnisses	166
	Literatur	167
10	Können wir noch trösten?	169
10.1	Jenseits von Trotz oder Hoffnungslosigkeit	169
10.2	Welthaltiger Trost	170
10.3	In Resonanz	171
10.3.1	Die Qualität der Resonanzerfahrung	172
10.3.2	Entfremdungswüsten oder Resonanzoasen?	172
10.3.3	Wovon hängt ab, wie resonanzfähig Menschen sind?	173
10.3.4	Resonanz und Trost	174
10.4	Das empathische Gen	175
10.4.1	Auf Unterstützung angelegt	176
10.4.2	Ein intuitives Verständnis füreinander	177
10.4.3	Fähig zum Trost	178
10.5	Empathie und Mitgefühl	178
10.5.1	Unsere Emotionen und Gefühle	179
10.5.2	Standardisierbar, objektivierbar, kontrollierbar, verfügbar?	180
10.5.3	Die Evolution der Emotionen	181
10.5.4	Dimensionen von Empathie	182
10.5.5	Empathie und Trostarbeit	184
10.5.6	Mitgefühl	185
10.6	Wir „könnten“ trösten	187
10.6.1	Trostfähigkeit in Medizin-, Pflege-, Care- und Beratungsberufen	188
10.6.2	Zeichen des Trostes	189
	Literatur	189

11 Kunst, Kultur und Trost	191
11.1 Die Revolte gegen den falschen Trost	192
11.2 Bedürfnis des modernen Menschen nach Ermutigung	192
11.3 Ermutigung durch Dichtung?	194
11.4 Musik	194
11.4.1 Singen und Chöre	195
11.4.2 Die transformierende Macht der Musik	196
11.4.2.1 Die Aktualität eines Oratoriums	196
11.4.2.1.1 Wasserknappheit, Burnout und Untröstlichkeit	196
11.4.2.1.2 Die Niederungen menschlicher Fehlbarkeiten	197
11.4.2.2 Schlaflos in der Welt	197
11.4.2.2.1 Insomnie	197
11.4.2.3 Segnungen statt Schafe	198
11.4.3 Zwei historische Trost-Erfahrungen	200
11.4.3.1 See me, feel me, hear me, touch me	200
11.4.3.2 Gemeinschaft teilen in Zeiten der Isolation	202
11.5 Imagination als tröstender Raum der Freiheit	202
11.6 Erzählungen	203
11.6.1 Unsere anthropologische Disposition für Narrative	203
11.6.2 Die erlösende Frage: Woran leidest du?	204
11.6.3 „Mitten durch das Herz“	204
11.6.4 Anerzählen gegen die existenzielle Furcht	205
11.6.5 „Preisgegeben und ausgeschlossen“	206
11.7 Natur	207
11.7.1 „Nicht nur der Verstand, auch die Seele wird berührt“	208
11.7.2 Berührung und Anrufung durch „die Natur“	208
11.7.3 Vernunft, Handeln, Flucht oder ein Drittes?	209
11.7.4 „Ein Gipfel ist nur ein Umkehrpunkt“	210
11.7.5 Ein Gefühl des gelingenden Daseins	211
11.7.6 Der Seeleneindruck einer Landschaft	211
11.8 Trost der Schönheit	212
11.8.1 Der Blaue Planet	212
11.8.2 Schönheit – ein Tabubruch?	213
11.8.3 Schönheit wagen	215
Literatur	215

12 Die Tröstlichkeit und Untröstlichkeit in der Welt	217
12.1 Letztlich unerklärbar	218
12.2 Menschheitsgeschichte einer „Primärbeziehung“	218
12.3 Die Untröstlichkeit des modernen Subjekts	221
12.4 Die Untröstlichkeit der Welt	222
12.4.1 Das Schöne hebt das Schreckliche nicht auf	222
12.4.2 Das Bild eines Untröstlichen	224
12.5 Autonomie, Trostbedürftigkeit und Trostschaam	224
12.6 Trostfragen an das spätmoderne Subjekt	226
12.7 „Wir sind nicht allein“	226
12.8 Literatur macht das Kleine groß und das Große klein	227
12.9 Sich selbst und andere trösten	228
12.9.1 Trost als gelebte Form der Resonanz	229
12.9.2 Das hörende Herz	230
12.9.3 Das Selbst trösten	231
12.10 Das „überschiessende Potential“ des Trostes	231
12.11 Trosträume	232
12.11.1 Im individuellen Volunteering Trost spenden	233
12.11.2 Trost als Kompetenz in allen pädagogischen und Care-Berufen	234
12.11.3 Trost in der Bildung explizieren	234
12.11.4 Die „Rede vom Trost“ in der Bildung	235
12.11.5 Miteinander reden und miteinander schweigen	236
12.12 Trost – eine besondere Beziehung zwischen Subjekt und Welt	237
Literatur	238
13 Religion und Trostangebote	239
13.1 Telefonseelsorge in Deutschland	239
13.1.1 Achtzehn Millionen	240
13.1.2 Grundsätze der Telefonseelsorge in ihrem Beratungsangebot	241
13.1.3 Themenschwerpunkte in der Telefonseelsorge	242
13.1.4 Qualitätsmanagement des Beratungsangebotes	242
13.1.5 Mit dem Herzen hören	243
13.1.6 Mögliche Wirkungen des Angebots der Telefonseelsorge	243
13.2 Religion – Kirche – Seelsorge	245
13.2.1 Statistik	245
13.2.2 Methodische Distanz	247
13.2.3 Seelenscham und Trostschaam	248

13.2.4	„Wie trösten wir uns“?	249
13.3	Heil der Seele und Seelenheil	250
13.4	Religion und Psychotherapie	250
13.5	Wo sitzt die Seele?	252
13.5.1	Das Dilemma des Seelenbegriffs	253
13.5.2	„Von der Seele reden“	254
13.6	Potenziale des Trostes	255
13.6.1	Von guten Mächten	255
13.6.2	„Etwas außerhalb des Selbst“	256
13.6.3	Selbsttranszendenz als Beziehungsform zur Welt	256
13.6.4	Der Kosmos als Grundform des Daseins	257
13.7	Übergreifender Diskurs über den Trost	258
	Literatur	259
14	Trost und die Kunst des Schiffbruchs	261
14.1	Trost und die Kunst des Schiffbruchs	261
14.2	Tröstlichkeit und Untröstlichkeit des Menschen	262
14.3	Dimensionen des Trostes	263
14.4	Trost – ein Beziehungsradikal	264
14.5	Trost in der personalen Existenz	264
14.6	Die im Menschen angelegten Trostfähigkeiten	265
14.7	Am Schnittpunkt von Ratio und Resonanz	266
14.8	Trost in der Postmoderne	267
14.9	Monetarisierte Ökonomie des Trostes	268
14.10	Kulturen und Praktiken des Trostes	268
14.11	Trost – eine mögliche Form der Weltbeziehung	269
	Literatur	270