

# Trost & Trust



## CARE IST HERZENSANGELEGENHEIT

**A**bgesehen von der Lebenszeit haben wir alle gleich viel Zeit. Was meinen wir also, wenn wir behaupten, keine Zeit zu haben? Eigentlich meinen wir damit, dass wir uns jetzt gerade keine Zeit für das nehmen können oder wollen, was jetzt gerade in Konkurrenz zu dem tritt, wovon wir unsere Aufmerksamkeit in Beschlag nehmen lassen.

Die Beschlagnehmung kann unfreiwillig sein oder freiwillig. Größtenteils ist sie freiwillig, weil wir meist selbst entscheiden können, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richten soll.

Unsere Freiwilligkeit reicht weiter als uns lieb ist, denn für freiwillige Entscheidungen gilt die Entschuldigung nicht, die wir so gern und bequem mit dem Mythos „Ich habe keine Zeit“ verbinden: „Es tut mir furchtbar leid, aber ich kann leider gar nicht anders.“ Ich bin ein Opfer, ich habe ungerechterweise sooo viel Stress. Überaus viele Menschen denken heute so. Das ist eine ziemlich trostlose Situation.

### *Die Komfortzone verlassen*

Unsere Freiwilligkeit reicht weiter als wir denken, weil wir uns nicht klar machen, dass sie auch Entscheidungen beinhaltet, die uns sehr herausfordern und extrem schwer fallen. Jede Sucht zum Beispiel wird durch die Einbildung aufrechterhalten, nicht anders zu können. Das ist nicht ehrlich. Doch, ich kann das Suchtverhalten sehr wohl beenden, aber weil mir das zu anstrengend wäre, behalte ich es bei. Ich bräuchte womöglich großen Mut dazu, es zu überwinden. Aber dieser große Mut wäre auch sehr unbequem!

In der Bibel beinhaltet Trost meist die Aufforderung, mutige Entscheidungen zu treffen: „Sei getrost und unverzagt! Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht!“ (Josua 1,9). So sagt Gott zu Josua, der Moses Führungsposition übernommen hat und damit vor sehr großen Herausforderungen und folgenreichen Entscheidungen steht. Aufforderungen dieser Art finden sich besonders im Alten Testament sehr oft.

Sehr viele berufliche Zustände unserer Zeit sind nicht nur unbequem, sondern auch unmenschlich, weil Leistungen von den Berufstätigen abverlangt werden, die ungesund und oft sogar unmöglich sind. Wer davon betroffen ist, kann entscheiden, ob er sich dem Zustand fügen möchte oder nicht. Wenn ich mich ihm füge, halte ich ihn für das geringere Übel. Aber ist das wirklich so oder ziehe ich damit eine destruktive Versklavung der Freiheit vor, weil frei zu sein nicht mehr so bequem wäre?

Ich werde vielleicht behandelt wie ein Sklave, doch ich bin kein Sklave, sondern ich kann auch kündigen. Vielleicht muss der Zustand aber auch nicht so bleiben, weil ich etwas ändere? Ich kann mich frei entscheiden, mitzumachen, mich für Veränderung einzusetzen oder auszusteigen. Ich kann die Wahl treffen, auch wenn sie mir sehr schwer fällt. Ich kann allerdings auch meine Freiwilligkeit leugnen, weil es mir zu anstrengend wäre, eine gut überlegte Entschei-



dung zu wagen, und weil ich die Folgen fürchte. Dann bleibe ich in meiner Komfortzone, aber um welchen Preis?

Die Komfortzone ist der Zustand, von dem ich meine, dass dort der Stress vergleichsweise am geringsten für mich ist. Kein Wunder, dass wir so gern dort Trost suchen, aber um getrost und unverzagt zu sein, müssen wir die Komfortzone auch wieder verlassen. „Komfort“ kommt vom lateinischen „confortare“, das heißt „stärken, kräftig machen“. Das englische „comfort“ meint in erster Linie Trost, aber auch Bequemlichkeit, Gemütlichkeit und Wohlbefinden. In meiner Komfortzone suche ich Trost, weil ich meine, dass ich mich dort stärken kann. Wozu?

### Tröstlich sein

Unser Wort „Trost“ sieht nicht nur ganz ähnlich aus wie „Trust“, das englische Wort für Vertrauen, sondern beide haben wahrscheinlich auch dieselbe Wurzel im altnordischen „traust“, was „Trost, Stärke und Hilfe“ bedeutete. Diese Zusammenhänge schwingen im heutigen Bedeutungsspektrum von Trost und comfort weiter mit. Wir suchen Trost in unserer Komfortzone. Aber wenn etwas nicht unser Vertrauen stärkt, um getrost und unverzagt zu sein, wird das Gegenteil daraus.

Wer keine Zeit hat, der hat auch kein Mitgefühl. Eingespannt im Schraubstock der Verpflichtungen und eingeeigelt im Privatraum der Komfortzone verkümmern Mitgefühl und Mitleid zu untätiger Sentimentalität. Um wirklich mitzufühlen, muss ich mir Zeit lassen, mich in dich und deine Lage einzustimmen, hineinzudenken, einzufühlen. Ich muss dich so verstehen, wie du auch selbst gern verstanden werden möchtest, und ich werde dich erst verstanden haben, wenn ich den Weg zu dir gefunden habe, wenn wir miteinander gesprochen haben und du dich von mir verstanden fühlst. Das erst wird dich stärken und festigen, weil nur so stabiles Vertrauen entsteht – so wird der Trost zum Trust.

Die trostlosen Zustände im Gesundheits- und Sozialwesen resultieren daraus, dass wir nicht mehr bei Trost sind. Statt uns Zeit zu nehmen und einander Zeit zu geben, um füreinander Zeit zu haben, lassen wir uns anstecken von der „Krankheit ‚Ich habe keine Zeit‘“, wie schon 1955 der seinerzeit bekannte christliche Arzt August Knorr dazu sagte; seither ist die Seuche sicher nicht zurückgegangen. Oder ist es eine Sucht? „Ich habe keine Zeit“ wurde zum Pseudosynonym für Freiheit: Ich bin frei von dir, du darfst nichts wollen von mir, störe meine Kreise nicht. Es ist ein heiliger Spruch, der die Tabuzone markiert, in die niemand eindringen darf.

Kulturen, in denen die Menschen sich wirklich zuhause fühlen, überdurchschnittlich glücklich sind und deutlich gesünder als anderswo, zeichnen sich dadurch aus, dass die Menschen dort Zeit füreinander haben.

Zu Recht wird in Pflege und Medizin derzeit mit hoffentlich zunehmender Ernsthaftigkeit neu gefragt, was wir eigentlich unter dem Sorgen für andere verstehen wollen. Es ist kein unnötiger Neologismus, wenn wir heute Care dazu sagen, denn das erleichtert es uns, Abstand zum Klischee des traditionellen Begriffs „Fürsorge“ zu gewinnen. Care meint mehr als das fürsorgliche Versorgen von Menschen mit gewissen Schwächen durch Menschen, die es komfortabel haben; Am komfortabelsten funktioniert das Kümmern um Menschen in sehr unbequemen Lebenslagen für die Wohlhabenden, wenn das ihre Komfortzone nicht tangiert, weil Institutionen und deren Techniken dafür sorgen. Die institutionalisierte Versorgungsfürsorge kann nur im kritischen und erneuernden Sinn das Thema von Care sein, denn es geht vor allem um die Wiedergewinnung einer gelebten Haltung, die darin zum Ausdruck kommt, dass man nicht nur hin und wieder Trost spendet und Wohlbefinden vermittelt, sondern dass man tröstlich ist.

Tröstlich sein im Gesundheits- und Sozialwesen: Was ist das? Es ist ganz sicher Herzenssache. Deine Not geht mir zu Herzen, weil ich sie mir zu Herzen gehen lasse. Ich bin untröstlich, wenn du keinen Trost findest, du liegst mir am Herzen. Ich fühle mich dir herzlich verbunden. Es bricht mir das Herz, wenn ich dich trostlos leiden sehe.

Care muss Herzensbewegung sein. Dann ist Care tröstlich. Dann tragen wir Sorge dafür, Zeit zu haben für das, was Zeit braucht im Miteinander, sodass ein Füreinander daraus wird. Dann entsteht aus dem Trost der Trust: Neues Vertrauen im Sozial- und Gesundheitswesen und in der Gesellschaft überhaupt. Andernfalls wird sich nichts ändern. Das soziale Klima wird weiter abkühlen und die Dominanz der Rücksichtslosen, die sich um nichts kümmern wollen außer um ihre Lust, ihr Geld und ihre Macht, nimmt weiter zu. ■



DIESEN BEITRAG KÖNNEN SIE AUCH HÖREN!

**Dr. phil. Hans-Arved Willberg,**  
Karlsruhe, Sozial- und  
Verhaltenswissenschaftler

