

Neuerscheinung im Frühjahr 2021:

Dr. Frank-M. Staemmler, Dipl.-Psych.

Resonanz und Mitgefühl: Wie Trost gelingt

Klett-Cotta, Reihe ‚Leben lernen‘

Zum Inhalt: Dieses Buch soll den Leserinnen und Lesern eine psychologisch fundierte Hilfestellung für den tröstlichen Umgang mit erschütterten Menschen anbieten. Angesichts einer Welt, in der sowohl Terrorakte als auch reale und erwartete Naturkatastrophen (Klimawandel) sowie zuletzt insbesondere eine Pandemie die Nachrichten dominieren, sind viele Menschen nicht nur mit ihren eigenen Ängsten, sondern auch mit dem Leid ihrer Zeitgenossen konfrontiert. Oft fühlen sie sich überfordert, wenn sie auf dieses Leid angemessen reagieren und den Betroffenen geeignete Unterstützung geben wollen.

Denn dann treffen sie auf Menschen, die aufgewühlt, fassungslos oder erschüttert sind, sich also in einem psychischen Zustand befinden, wie er typischerweise nach schockierenden Erlebnissen eintritt, wenn Menschen z. B. Opfer oder Zeugen einer Gewalttat oder einer Katastrophe geworden, eine schwere Verletzung erlitten haben bzw. ernsthaft erkrankt sind, wenn eine wichtige Bezugsperson unerwartet gestorben ist oder ein anderes einschneidendes Schicksal sie getroffen hat.

Für die Bewältigung der Herausforderungen, vor der hilfsbereite Menschen sich dann sehen, können sie eine psychologisch fundierte Hilfestellung gut gebrauchen. Damit sind Anregungen gemeint, die auf Erkenntnissen empirisch-psychologischer Forschung, der Entwicklungs- und Sozialpsychologie sowie auf einschlägigen Erfahrungen aus dem Gebiet der Psychotherapie beruhen – im Unterschied zu rein volkpsychologischem Allgemeinwissen oder auch theologisch geprägten Zugängen aus dem Bereich der Seelsorge.

Das Buch ist in drei große Kapitel gegliedert, von denen jedes eine bestimmte Dimension dessen behandelt, wie Trost gelingen kann. Da ist zunächst die *soziale* Dimension, bei der es vor allem um das Mitgefühl für die Betroffenen in Bezug auf das geht, was sie erlebt haben, und darum, wie diese Anteilnahme angemessen vermittelt werden kann. Die persönliche Präsenz derer, die helfen wollen, Leid zu mindern, zeigt sich in persönlicher Resonanz und begünstigt das Entstehen einer menschlichen Verbundenheit, die tröstlich wirkt.

An zweiter Stelle wird die *emotionale* Dimension thematisiert. Sie ist der Bereich, die dem erschütterten Menschen ermöglicht, Halt in seiner aktuellen Not dadurch zu finden, dass er angemessene Antworten bekommt. Diese vermitteln nicht nur Empathie für seine emotionale Situation, sondern bieten bei Bedarf auch zarte und haltgebende Berührungen an. Überdies verweisen sie auf die tröstlichen Wirkungen, die sich durch das Hören von Musik, den Aufenthalt in der Natur oder durch Rituale und spirituelle Praktiken ergeben können.

Bei der dritten, vorwiegend *kognitiven* Dimension geht es um die längerfristige Verarbeitung der erlebten Erschütterung, also um die Frage, welche Konsequenzen die betroffene Person aus dem Erlebten für ihre Zukunft zieht. Die hier bestehenden Möglichkeiten des Tröstens ergeben sich daraus, dass schockierende Erfahrungen nicht unbedingt zu psychischen Schädigungen führen müssen, sondern auch Anlass zu „posttraumatischem Wachstum“ geben können. Hier brauchen die Betroffenen Unterstützung dafür, dass sie für ihr weiteres Leben gestärkt aus ihrer Erschütterung hervorgehen können.

Zielgruppen: Psychologisch interessierte Laien mit höherem Bildungsniveau; Psychotherapeuten und Berater sowie Sozialarbeiter und -pädagogen, Krankenhaus- und andere Seelsorger, Hospiz-Mitarbeiter etc.

Der Autor, der seit 40 Jahren als Psychologischer Psychotherapeut, als Ausbilder von Psychotherapeuten sowie als Autor und Herausgeber von Büchern und internationalen Fachzeitschriften tätig ist, wertet mit diesem Buch sein psychologisches Fachwissen und seine Erfahrungen in der therapeutischen Arbeit aus und stellt sie in allgemein verständlicher Sprache allen jenen zur Verfügung, die ihre Kompetenzen zur Unterstützung erschütterter Menschen weiterentwickeln wollen.