

Warum uns Vertrauen so schwerfällt

**Sich fallen lassen zu dürfen ist fantastisch!
Oft hindert uns Angst vor ENTTÄUSCHUNG
daran. Reden hilft, meint unsere Autorin**



CLAUDIA RESHÖFT, 55:
Seit ihre Tochter auszog,
ist die MYWAY-Autorin
wieder in ihrer Heimat
Ostholstein zu Hause.
Hier schreibt Sie über
das, was uns bewegt

Auf der hohen Mauer stand sie, gerade mal anderthalb oder zwei Jahre alt. Sie ging ein wenig in die Hocke, dann sprang sie mir mit angehaltenem Atem und ausgebreiteten Armen entgegen. Es war nicht weit, vielleicht nur ein halber Meter. Aber für einen so kleinen Menschen, wie meine Tochter es zu der Zeit war, ziemlich mutig. Ich sehe das Bild noch heute vor mir und höre ihr glückliches Jauchzen. Weil sie sich etwas getraut hatte. Weil ihr Sprung gelang. Weil sie sicher aufgefangen wurde. Und weil da jemand war, dem sie blindlings vertraute. Mir vertraute. Da ahnte sie noch nicht, was ihre Mutter schon wusste: dass im Lauf ihres Lebens viele Momente und Begegnungen auf sie warten, die ihr Vertrauen in sich selbst und andere noch auf die Probe stellen würden – in der Familie, mit Freunden, in Partnerschaften, im Job.

Wem in der Kindheit nichts Schlimmeres passiert ist als eine Schramme am Knie, wer sorgende, liebende Eltern hatte, die Tränen trockneten, den Schmerz mit Liedern stillten und da waren, wann immer man sie brauchte, erhält – unabhängig vom sozialen Status – das beste Startkapital fürs Leben. Denn dieses Ur-Vertrauen ist die Grundlage für ein gesundes Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, Bindung zu anderen aufzubauen, darin sind sich Entwicklungspsychologen einig. Vertrauen zu können heißt, uns sicher fühlen zu dürfen.

In den 1990er Jahren warb die Deutsche Bank auf großflächigen Plakaten mit „Vertrauen ist der Anfang von allem“. Ein cleverer Slogan, der auf unsere Ur-Instinkte und Sehnsucht zielte. Wie die

Geschichte weiterging, wissen wir alle: Anleger fühlten sich betrogen und waren enttäuscht. Zu recht. Eine Bank braucht nicht unser Vertrauen, wir wollen uns nur darauf verlassen können, dass sie anständig mit unserem Geld wirtschaftet. Nicht mehr und nicht weniger.

Anders in unseren persönlichen Beziehungen. Da geht es um mehr als ein Sich-verlassen-können, es geht um alles. Denn wenn wir uns jemandem anvertrauen, zeigen wir ihr oder ihm unsere Schwächen, unsere Verletzbarkeit und bauen darauf, dass die oder der andere sie nicht ausnutzt oder sogar gegen uns wendet. Ohne diesen Vorschuss an Vertrauen würden wir keine Freundschaften schließen oder Beziehungen eingehen. Ohne diesen Mix aus Wunsch, Überzeugung und Gefühl würde unser Zusammensein schlichtweg nicht funktionieren.

Umso bitterer, wenn sich in die Hoffnung, zu jeder Zeit geliebt, geschätzt und beschützt zu werden, erste Zweifel mischen. Etwa wenn der Liebste in seinem Männerurlaub vergisst, die abendliche Gute-Nacht-SMS zu schicken. Wenn Freunde sich mit durchschaubaren Ausreden aus Esseneinladungen herauswinden, seit wir getrennt leben. Wenn wir auf Kollegen treffen, die eben noch miteinander tuschelten und plötzlich verstummen. Jedes Geheimnis, die Vertuschung von Tatsachen und Ausweichmanöver erschüttern unser Vertrauen. Und sie bringen unsere (Selbst-)Sicherheit ins Wanken. Klar, dass sich dann niemand mehr traut, sich fallenzulassen.

Unser Maß an Vertrauen entscheidet über Nähe oder Distanz, um lieben oder streiten, gehen oder bleiben. Die moralische Messlatte sollten wir aber nicht allzu hoch hängen. Denn hinter einem vermeintlichen Vertrauensbruch steckt oft nicht die Absicht, den anderen bewusst verletzen zu wollen, sondern vielmehr die Angst, aus welchen Gründen auch immer, Probleme offen anzusprechen und stattdessen in der Heimlichkeit das Heil zu suchen.

„
**Ein gesundes Maß
an Misstrauen muss
nicht der Anfang
vom Ende einer
Beziehung sein**
“

Ein gesundes Maß an Misstrauen ist also gelegentlich angebracht. Aber bevor wir unser Kopfkino anwerfen, und damit uns selbst oder gar die Beziehung infrage stellen, lohnt sich ein offenes Wort – über Werte, Positionen und Ziele und über die Stärke unseres Selbstvertrauens. Darüber sollten wir uns Gedanken machen und unterhalten, wenn uns am anderen noch etwas gelegen ist. Erst wenn wir uns nichts mehr zu sagen haben, ist Schluss. Soweit lassen wir es doch besser nicht kommen. Oder? **MW**