

---

## Über Vertrauen

Vertrauen ist eine tolle Sache. Man kann dem Leben vertrauen, Gott vertrauen, seinen Liebsten und Freunden vertrauen, der Bank vertrauen, dem Bundesrat vertrauen; die Liste liesse sich unendlich fortsetzen. Wer vertrauensvoll durchs Leben gehen kann, nimmt vieles leichter, ist sicherlich gelassener und strahlt Ruhe und Zuversicht aus.

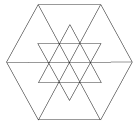
Vertrauen ist aber auch etwas Delikates, Verletzliches. Vertrauen kann schon in den ersten Lebenswochen als Baby erschüttert werden. Die Hauptmöglichkeit des hilflosen Kleinkindes, auf seinen Hunger, seinen Durst, sein Unwohlsein aufmerksam zu machen, ist das Weinen. Reagiert die Umwelt nicht auf diese Unmutsäusserungen, so ist das kleine Wesen absolut hilflos, erlebt keine Kontrollmöglichkeiten und verliert so ein Stück Urvertrauen. Vertrauen, dass man etwas bewirken kann; Vertrauen, dass das Leben einem wohlgesinnt ist; Vertrauen dass die Bezugspersonen (Mutter und Vater) einem in Liebe zugetan sind.

Nicht alles passiert aber in den Babyjahren. Vertrauen kann auch später seine Wunden davontragen. Die Freundin, die intimste Geheimnisse ausplaudert. Der Freund, der einen anlügt und fremdgeht. Ein Unfall, den man nie erwartet hat. Eigenes Versagen an wichtigen Prüfungen, obwohl man sein Bestes gegeben hat. Die Stelle, die man nicht bekommt. Naturkatastrophen. Erlebte Gewalt an sich oder anderen. Auch diese Liste könnte man beliebig erweitern. Wie soll es möglich sein, bei einer solchen Palette von möglichen Vertrauenserschütterungen vertrauensvoll durchs Leben zu gehen? Ist es nicht eher naiv, wenn man heute noch vertraut?

„Den Einfachen gehört die Welt.“ „Werdet wie die Kinder, so werdet ihr das Paradies auf Erden erleben.“ Wer kennt sie nicht, diese Weisheiten. Sind das Relikte aus einer Zeit, in der die Welt noch „harmlos“ war, in der die Menschen noch nicht so „verrückt“ waren und die Natur noch nicht so unberechenbar war? Wo ist die Grenze zwischen Naivität/Gutgläubigkeit und Vertrauen? Gibt es überhaupt eine Grenze oder einen Unterschied?

Warum fürchten wir überhaupt die Naivität? Die Furcht davor, allzu gutgläubig zu sein, resultiert meist aus Verletzungen, die man beobachtet oder selbst erfahren hat. Den dadurch ausgelösten Schmerz möchte man in der Zukunft vermeiden. Darum beginnen wir unser Vertrauen zu kontrollieren, zu reduzieren und mit Misstrauen und Ängsten zu ersetzen.

Oder aber wir wollen von anderen nicht als dumm angesehen werden. Naivität wird oft als Dummheit gewertet. Ob das stimmt? Jedenfalls glauben wir das oft und sind bemüht, nicht dumm zu sein. Das bedeutet, dass wir nicht wollen, dass uns nach einer Enttäuschung jemand sagen kann, wir seien blauäugig reingestolpert und hätten wirklich naiv gehandelt. Nein nein, wir sind vorsichtig, misstrauisch und prüfen alles und jeden. Wir erwarten vom Leben nicht einfach das Beste, denn das kriegen ja eh die anderen. Wir sind gewappnet gegen die Unbill des Alltags, gegen allfällige Enttäuschungen und können nachher sagen, dass wir das schon erwartet haben. Das „Ungute“ überrascht uns nicht mehr so leicht. Dafür sind wir auch nicht mehr so leicht zu begeistern wie die Kinder. Wir freuen uns nicht mehr einfach drauflos,



---

sondern werden von unseren Zweifeln und Vorsichtsmassnahmen im Zaum gehalten.

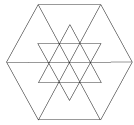
Einige haben den Alkohol für sich entdeckt. Er nimmt ihnen die Hemmungen und lässt sie wieder spontaner, leichtherziger werden. Der Preis ist allerdings hoch, wenn man sich Vertrauen oder gar Selbstvertrauen antrinken muss, denn die entspannende Wirkung von Alkohol verfliegt mit der Gewöhnung und der zunehmenden Trinkfestigkeit. Oft ist Alkoholkonsum auch ein Zeichen von Angst. Angst vor der eigenen Gehemmtheit, Angst vor den anderen, Angst vor schmerzhaften Gefühlen, Angst vor Enttäuschungen und allerlei andere Ängste. Angst ist immer auch ein Zeichen für mangelndes Vertrauen. Menschen mit ausgeprägtem Selbstvertrauen oder ausgeprägtem Vertrauen ins Leben/Gott neigen viel weniger zu Ängsten. Man könnte also sagen, dass Vertrauen ein gutes Medikament gegen Angst ist.

Vertrauen ist aber nicht einfach etwas, das wir haben und dann im Laufe des Lebens verlieren. Vertrauen ist eher ein Diamant, den man roh bekommt und der dann im Laufe des Lebens geschliffen wird. Jede Erschütterung kann eine Unebenheit wegschleifen, eine Unreinheit entfernen, wenn wir sie zur Stärkung und zur Bewusstwerdung unseres Vertrauens nutzen. Bis idealerweise am Ende des Lebens - oder besser schon früher - Vertrauen zu einer Gewissheit wird, dass alles seinen Sinn, seine Ordnung und seine Perfektion hat. Es ist eine Frage der Beobachtung, des „Wissen-wollens“ und des Weltbildes. Wenn ich erwarte, dass das Leben vom Zufall regiert wird, dann suche ich keine Zusammenhänge, keinen Sinn. Wenn ich nicht suche, dann finde ich auch nicht und meine Sicht - dem Zufall ausgeliefert zu sein - wird bestätigt. Ich kann kein Vertrauen aufbauen, bzw. mein Vertrauen nicht festigen. Aber wenn ich vermute, dass das Leben einer höheren Ordnung folgt, dass es einen Sinn ergeben muss und danach suche, dann werde ich es früher oder später erkennen. Bruchstücke zuerst und dann immer mehr, wie ein Puzzle. So wird auch diese Vermutung bestätigt. Was ist nun wahr, real? Ich kann es nicht sagen, aber ich kann sagen, dass es sich mit der einen Sicht besser, vertrauensvoller lebt, als mit der anderen.

Untersuchungen an Trauma-Opfern haben gezeigt, dass Personen gesund aus Traumata herausgehen können, wenn sie diese in ihr Weltbild einordnen können, ihnen einen Sinn geben können und einen Gewinn im Sinne persönlichen Wachstums daraus ziehen können.

Wenn wir nun annehmen, dass Vertrauen heilsam und für unser Wohlbefinden förderlich ist, stellt sich die Frage, wie wir denn vertrauen können? Und in was oder wen? Am Ende sogar noch in uns selbst?!

Wir haben gesehen, dass eigene oder beobachtete Verletzungen unser Vertrauen schrumpfen lassen können. Wir haben gelernt, dass das Vermeiden von ungunstigen Gefühlen und Peinlichkeiten uns vorsichtig werden lässt, um nicht zu sagen, ängstlich. Durch die Projektion der Vergangenheit in die Zukunft (Angst, dass es wieder passieren könnte...) verlieren wir im Jetzt also das Vertrauen. Können wir das loslassen? Können wir unsere Gesinnung ändern, uns vom ängstlichen, schwachen, zu schützenden Selbst verabschieden und das ersetzen mit einem neugierigen, offenen Geist? Einem Geist, der wissen will, ob das Leben einen Sinn ergibt, ob es Über Vertrauen



---

Regeln gibt, ob es eine fruchtbare, gütige und hilfreiche Kraft hinter allen Phänomenen gibt?

Können wir unsere alten, einschränkenden Bilder loslassen? Unser Bild von uns selbst, als verletzliches Wesen, welches ein Gefühl der Peinlichkeit kaum aushalten kann, welches Konflikte nicht ertragen kann, welches alle erdenklichen Vorsichtsmassnahmen treffen muss, um ja nicht erschüttert, enttäuscht zu werden. Unser Bild von der Welt als schlimmen Ort, unser Bild von den Menschen als gefährliche Mitbewohner dieser rauhen Welt.

Der Glauben an diese Selbstbilder, Menschen- und Weltbilder führt nämlich dazu, dass wir uns auf Informationen konzentrieren, die diese Bilder bestätigen und andere Informationen ignorieren oder als Ausnahmen abtun. Es ist eine Eigenheit des Menschen, dass er das leichter wahrnimmt und aufnimmt, was mit seinen Einstellungen und Überzeugungen übereinstimmt. Hätten wir eine andere Sicht der Dinge, würden wir entsprechend andere Informationen besser wahrnehmen. Wären wir der Überzeugung, dass in allem, was wir erleben etwas Gutes für uns steckt, wir fänden es früher oder später. Wir würden merken, dass der Streit mit dem Partner klärend war und die Beziehung mehr Tiefe bekommen hat. Wir würden merken, dass körperliche Schmerzen uns fokussieren und zwingen, bei uns zu schauen, was nicht stimmt. Wir würden merken, dass ein Krieg in der restlichen Welt soviel Empörung und einen so grossen Wunsch nach Frieden auslöst, dass die Menschen sich engagieren und ihr Verhalten langsam verändern.

Ist das nun Schönfärberei? Sind das Fantasiegebilde, damit der Realität nicht ins Auge geschaut werden muss?

Es geht nicht um Glauben. Besser ist es, die ganze Sache auszuprobieren, zu versuchen den eigenen Blick auf die Dinge zu ändern, nach Sinn, Gewinn, Schönheit, Liebe und Harmonie zu suchen um dann immer mehr davon zu erleben. Danach können Sie sich fragen, ob Sie nun weniger in der Realität sind, oder ob Sie einfach mehr von den anderen Facetten der Realität wahrnehmen.

Kann ich es riskieren, dem Leben zu vertrauen? Kann ich es sogar riskieren, mir und meinem Gefühl zu vertrauen?

„VERTRAUEN IST EINE OASE IM HERZEN,  
DIE VON DER KARAWANE DES DENKENS NIE ERREICHT WIRD!“  
KHALIL GIBRAN