

Vertrauen schaffen und rechtfertigen

Vertrauen ist der Glaube, dass ein Mensch mir gegenüber wohlwollend ist, die Wahrheit sagt und Versprechungen oder Zusagen einhält. Er wird meine offenbaren Schwächen und Unzulänglichkeiten nicht gegen mich verwenden. Dem Kind spricht man noch ein Urvertrauen zu. Das bedeutet, dass es nicht allen Menschen blind vertraut, denn alles Fremde ängstigt. Aber es misstraut nicht von Anfang an. Durch Enttäuschungen und Erfahrungen lernt das Kind im Rahmen seiner Ich-Werdung, Vertrauen einzuschränken. Blindes Vertrauen wäre kindlich, naiv. Missbrauch von (elterlichem) Vertrauen wird als Verlust der emotionalen Sicherheit erlebt und kann in späteren Jahren dazu führen, dass man lebenslang seelisch an einer gestörten Bindungsfähigkeit leidet. In der Pädagogik sprechen wir davon, dass Erzieher verlässlich gut sein müssen.

Auch im täglichen Umgang, in der Ehe, in Freundschaften und „bei der Arbeit“ ist Vertrauen die Grundlage für das gelingende Zusammenleben und das Wohlbefinden. Das bedeutet nicht, dass es in diesen Sozietäten keine Schwierigkeiten gäbe; es bedeutet, dass man Konflikte und Missverständnissen fair und wohlwollend regeln kann. Dazu gehört - was sensiblen Personen oft schwer fällt - eine gewisse Robustheit und die Überzeugung, dass man eine Regelung finden wird, die alle Beteiligten befriedigt. Wird unser Gehirn nicht mit ausreichenden Daten versehen (was übrigens im elektronischen „Brief“-Verkehr leicht geschehen kann) wird es erfinderisch. Dann „regiert“ nicht die Vernunft, sondern es dominieren Hoffnungen oder Befürchtungen. Und in einer Gesellschaft, die nicht gerade von einer Vertrauenskultur* geprägt ist, neigt man dazu, anderen Menschen deutlich mehr negative Absichten zu unterstellen, als sie tatsächlich haben.

Ganz sicher ist eine Quelle des Vertrauens das Selbstvertrauen. Wer selber dazu neigt, die Unwahrheit zu sagen oder Absprachen nicht einzuhalten und dann viele Ausreden benutzt, schreibt diese Einstellungen auch rasch allen anderen Menschen zu. Vertrauen ist an einigen Kriterien abzulesen: Man muss *echt sein*; man muss bereit sein, *zuzuhören* und Fragen zu stellen, um zu verstehen; man muss an dem Menschen *und* der Sache *wirklich interessiert* sein; man muss charakterlich *integer sein*; man muss sich *von Intriganten fernhalten* und *Schwierigkeiten nicht meiden*.

Das bedeutet, dass man anderen Menschen wohlwollend gegenübertritt; dass man meint, was man sagt – und auch so handelt. Allerdings muss man nicht unbedingt alles sagen, was man meint! Man muss verlässlich, also berechenbar sein. Das bedeutet, dass man Regeln erstellt, abspricht und sich an sie konsequent hält. Fehlendes Vertrauen wird leicht zur Ursache aller anderen Probleme.

Zuweilen müssen wir uns aber auch „blind vertrauend“ einer Situation hingeben, z.B. beim Autofahren wollen wir uns darauf verlassen, dass uns kein Geisterfahrer entgegenkommt. Dieses Beispiel macht allerdings gut deutlich, dass vorausschauende Aufmerksamkeit und Vorsicht, aber auch das „richtige“ Verhalten in schwierigen Situationen lebensrettend sein kann.

An einem Beispiel aus der Kindererziehung möchte ich das oben Gesagte verdeutlichen. Es wäre naiv, seinem heranwachsenden Kind generell blind zu vertrauen. Aber „Spielregeln“ sollte man vereinbaren – und je nach Alter auch variieren. Man könnte mit seinem Kind – natürlich altersgemäß – folgendermaßen sprechen: *„Ich vertraue Dir, dass Du unsere Absprachen (Handy im Bett ausstellen, auf der Party keine Drogen nehmen, kein Geld aus der Haushaltskasse nehmen, nicht alkoholisiert ...) kennst und sehr konsequent einhältst. Natürlich wirst Du zuweilen auch mal gegen eine Vereinbarung verstoßen oder es werden Missgeschicke passieren. Das ist zwar nicht schön aber auch nicht furchtbar schlimm; wir werden sie ausbügeln. Aber eine Sache tue bitte niemals: Missbrauche nicht mein Vertrauen; denn über kurz oder lang werde ich es doch merken. Und das Verheimlichen oder Beschönigen von Fehlern hätte für unsere Beziehung schlimme Folgen. Ich würde Dir nicht mehr*

glauben. Also bitte verheimliche mir solche Ereignisse nicht; ich werde nach allen Kräften das tun, was die Sache wieder klärt und richtet. Wenn Du mir etwas Wichtiges verheimlichst oder mich belügst, verliere ich das Vertrauen in Dich. Wenn sich Schwierigkeiten oder ganz veränderte Bedingungen ergeben sollten, sag mir bitte rechtzeitig Bescheid- wir finden einen Weg...“

Der (Lenin zugesprochene) Satz: „Vertrauen ist gut; Kontrolle ist besser“ ist in guten Beziehungen falsch! Misstrauen ist wie eine schleichende Krebserkrankung – höchstens in einem sehr frühen Stadium heilbar.

Letztlich geht es bei der Vertrauensbildung um folgendes Schritte:

-Je persönlicher und je wichtiger Beziehungen sind, umso stärker kann man die Grenze des Vertrauens ziehen.

-Spielregeln sollen -immer wieder- betont und eingehalten werden.

-Es sollte gewährleistet sein, dass man (z.B. auch als Vorgesetzter) jederzeit und rasch erfährt, wenn gegen die Regeln verstoßen wurde. Und alle Beteiligten sollten wissen, dass man von den Regelverstößen weiß.

-Jeder Vertrauensmissbrauch hat gravierende Konsequenzen – und das sollte auch offen kommuniziert werden (nicht nur beleidigt schweigen oder maulen, ohne zu sagen, was los ist...).

Es sollte aber gewährleistet sein, dass man nur dann einem anderen Menschen (übrigens auch sich selber!) vertrauen kann, wenn er sowohl *bereit* als auch *fähig* ist, das Vertrauen zu rechtfertigen. Ein Alkoholkranker kann seine Versprechungen nicht einhalten; das leichtsinnige Vertrauen in das Verhalten eines Kindes in einer fremden Großstadt wäre nicht gerechtfertigt usw.

Ist erst einmal in einer Beziehung das Vertrauen zerstört, kann es unglaublich lange dauern, bis es wiederhergestellt wird (wenn das überhaupt geht!). Zum Vertrauen gehört, dass man selbst denkt und Gedachtes - als Befürchtetes, Vermutetes... - gfs. auch angemessen ausspricht, ohne dafür „bestraft“ zu werden.

- Wo (fast) alles kommerzialisiert ist, wo jeder primär nur an den eigenen Vorteil denkt, wo „Vertrauenspersonen“ wie Ärzte und Apotheker, Banker, Geistliche, Lehrer, Wirtschaftsführer... betrügen und ihre Macht missbrauchen, hat „der kleine Mann“ Schwierigkeiten, Autoritäten Vertrauen entgegen zu bringen. In einer männlich-westlichen Leistungsgesellschaft kommt es vorwiegend auf Resultate, weniger auf Beziehungen an!

Dr. Knud Eike Buchmann