

Titelthema

Mit


# Vertrauen

klappt  
alles besser



Text Almut Siegert Fotos Samuel Buton





Wir brauchen Verlässlichkeit.  
Und werden viel zu oft enttäuscht.  
Doch wenn wir ein Leben führen wollen,  
in dem wir uns sicher  
und geborgen fühlen können,  
sollten wir die Enttäuschung unter  
die Lupe nehmen

THAME MEAD TOWN  
By Order  
NO BALL GAMES



# E

Es war Liebe auf den ersten Blick. Vielleicht weil mich dieser grün-weiß karierte Blouson an die Sportjacke erinnerte, die ich als Kind leidenschaftlich gern getragen hatte.

Die Frau am Flohmarktstand schien mit mir begeistert. Stünde mir blendend, stellte sie fest. Einziger Haken: Ich hatte die 15 Euro, die sie für die wollige Jacke wollte, nicht mehr im Portemonnaie. „Wenn Sie mir zusagen, dass Sie wiederkommen, lege ich sie eine halbe Stunde zurück“, bot die Verkäuferin an. „Ich bin gleich wieder da“, versprach ich und hastete los zum nächsten Geldautomaten. Auf dem Rückweg malte ich mir aus, mit welcher meiner Hosen ich diese Jacke am besten tragen könnte, und fragte mich vergnügt, ob grüne Socken dazu nicht doch ein bisschen zu schrill wären ...

Es kam anders. Als ich den Stand erreichte, begrüßte mich die Verkäuferin mit den Worten: „Die Jacke kostet jetzt doch 25 Euro.“ In mir zerbröselte die Freude. Das lag nicht an den zehn Euro mehr, das war die Enttäuschung. Wenn man sich nicht mal auf eine Zusage im Kleinen verlassen kann, muss man doch mit allem rechnen, oder?

Gut, so ein Flohmarktfrust ist bald wieder aus dem Sinn, ein kurzer Stich ins Herz, abgehakt. Ganz anders sieht es aus, wenn wir Partner, Verwandte oder Freundinnen als nicht verlässlich erleben. Und auch bei Ärzt\*innen, Vorgesetzten oder Politiker\*innen sind Ärger und Verdrossenheit groß, wenn morgen nicht mehr gilt, was sie heute betonen. Die Rente ist sicher? Von wegen!

Unzuverlässigkeit kann einem den Boden unter den Füßen wegziehen, wirtschaftlich wie emotional. Ich denke da an eine Freundin, die eine solche Krise mit ihrer Schwester durchlitt. Statt meiner Freundin, wie versprochen, beizustehen am Krankenbett ihres schwer verunglückten »»→



FOIOS; XXXXXXXXXXXXX



# Unzuverlässigkeit

kann einem den Boden  
unter den Füßen wegziehen,  
wirtschaftlich wie emotional





In einem entscheidenden Moment alleingelassen zu werden ist eine **Uranngst**, die seit der Steinzeit in uns Menschen wurzelt







Mannes, entschied sich ihre Schwester, zu ihrem Date zu gehen. Das war ein Schock für meine Freundin!

In einem entscheidenden Moment alleingelassen zu werden ist eine Urangst, die seit der Steinzeit in uns Menschen wurzelt und uns tief verunsichert. Denn das Gefühl von Zufriedenheit, Glück und Geborgenheit können wir nur dann erleben, wenn wir uns in unserer Welt und unserer Existenz aufgehoben und sicher fühlen.

Dauerndes Zuspätkommen hingegen, gebrochene Versprechen, kurzfristig abgesagte Verabredungen und nicht eingehaltene Zusagen, vergessene Geburtstage, gedankenlose Illoyalität oder Indiskretion – das Unverbindliche zehrt Kraft.

„Wem Zuverlässigkeit lange fehlte, kann an Körper und Seele krank werden. Es ist seltener die eine große Enttäuschung, woran am Ende Beziehungen zerbrechen, viel häufiger ist das ein zermürender Prozess“, sagt der bekannte Berliner Paartherapeut Wolfgang Krüger.

**W**as wiederholt erlebte Unzuverlässigkeit mit Menschen machen kann, hat ein psychologischer Test gezeigt – bei dem etwas ganz anderes untersucht werden sollte. In den späten 1960er-Jahren testete der Psychologe Walter Mischel die Willenskraft von Vorschulkindern: Den Kindern, die einen Marshmallow, der vor ihrer Nase lag, nicht sofort vernaschten, winkte als Belohnung eine zweite Süßigkeit. Wenig überraschend: Manche Kinder widerstanden der Verlockung, sofort zuzugreifen, andere nicht.

Interessant wurde es ein Jahrzehnt später. Mischel nahm erneut Kontakt mit den Kindern von damals auf und stellte fest: Aus den Geduldigen waren erfolgreiche, stressresistente und zuverlässige Jugendliche geworden. Die Ungeduldigen von damals jedoch hatten Probleme im Leben. Nach der Veröffentlichung der Studie galten Selbstkontrolle und die Fähigkeit, eine Belohnung für ein höheres Ziel aufzuschieben, als Garantien für ein glückliches und »»»→



erfolgreiches Leben. Aber war das wirklich so? Rund 25 Jahre nach dem Marshmallow-Test hatte sich die US-Psychologin Celeste Kidd gefragt, woran es lag, dass manche Kinder damals hatten warten können und andere nicht. War es tatsächlich nur angeborene Willenskraft? Also eine Frage der Persönlichkeit? Nein, Kidd vermutete vielmehr, dass die Ungeduldigen in ihren jungen Leben schon zu oft erfahren hatten, dass es sich nicht lohnt, auf die Verlässlichkeit anderer zu bauen, und lieber gleich zugriffen, damit ihnen keiner mehr das Süße nehmen kann. Ihre These belegte die Psychologin mit verschiedenen Tests, die zeigten: Diese Erfahrung prägt fürs Leben. Kinder verlieren ihr Vertrauen, wenn sie wiederholt Instabilität und Unzuverlässigkeit erleben, und entwickeln Strategien, um Unsicherheit so gut wie möglich zu bewältigen.


**D**er österreichische Liedermacher Georg Danzer hat das Lebensgefühl von früh Enttäuschten in dem Gitarrenstück „Weiße Pferde“ wunderbar poetisch beschrieben: „Ich glaube an meinen Vorstadtkinderinstinkt. Mehr als an die Reden der Vorsitzenden, Nachsitzender, der ich in der Schule war. Aber sag mir woran, woran meine Liebe, glauben wir noch?“

Ja, woran glauben wir noch? Nicht nur für Individuen, sondern auch für Gesellschaften gilt: Vertrauen ist der Anfang von allem. Das ist ein strapazierter Slogan, gewiss. Und er stimmt trotzdem. Wenn Unternehmen (und auch Einzelpersonen) sich darauf verlassen können, dass Gesetze auch morgen (und im nächsten Jahrzehnt) gelten und Bürokrationen verlässlich arbeiten, fördert das in den jeweiligen Staaten enorm die individuelle Bereitschaft, neue Produkte zu entwickeln, zu forschen und in die Zukunft zu investieren. Ehrenämter, Bürgerengagement, Generationengerechtigkeit – all das entsteht leichter und besser, wenn es verlässliche Strukturen gibt.

Die vermeintlich biedere Tugend Verlässlichkeit ist im Grunde eine Superkraft. Hat







*Hat  
Verlässlich-  
sein einen  
hohen  
sozialen Wert,  
sinken auch  
die Kosten  
für unsoziales  
Verhalten,  
etwa für die  
Bekämpfung  
von Steuer-  
hinterziehung*

das Verlässlichsein im Miteinander einen hohen sozialen Wert, sinken auch die Kosten für unsoziales Verhalten, etwa für die Bekämpfung von Schwarzarbeit und Steuershinterziehung. Dieser Zusammenhang ist in Studien immer wieder belegt worden. „Insbesondere für pluralisierte, urbane und individualistisch geprägte Gesellschaften ist Vertrauen der wichtige Kitt des Zusammenhalts. Wenn dieses gering ausgeprägt ist, wird versucht, mit Alleingängen für vermeintliche Sicherheit zu sorgen“, schreiben die Autoren und Autorinnen des „Vertrauensindex 2020“ vom Institut der deutschen Wirtschaft in Köln. Kurz: Menschen schnappen sich dann den erstbesten Marshmallow, den sie bekommen können.

**W**as macht es mit uns, wenn wir als Bürger und Bürgerinnen erleben, dass beschworene Werte doch nicht gelten, Versprechen gebrochen werden? Spürbar waren jüngst Irritation und Erschütterung darüber, wie Ortskräfte in Afghanistan beim Abzug der westlichen Mächte zurückgelassen wurden. Darüber, wie die Kirchen versuchten, sich aus der Verantwortung für Verfehlungen zu winden. Oder dass Aussagen über die Sicherheit eines Impfstoffs mal galten, dann wieder nicht, dann doch.

Wie finden wir in Zeiten von Vertrauenskrisen, persönlichen wie gesellschaftlichen, wieder zurück zu innerer Ruhe und kluger Handlungsfähigkeit? Ein Schritt, damit umzugehen, könnte die Wahrnehmung sein: Unzuverlässigkeit macht etwas mit mir. Es berührt, ängstigt und verunsichert. Oder: Es frustriert und macht wütend.

Mit dieser Erkenntnis sind wir schon ein bisschen weniger Spielball unserer Gefühle. Auf diese Weise können wir einen Raum zwischen Reiz und Reaktion schaffen und bewusster überlegen: Wie gehe ich damit um? Und worum geht es mir persönlich? Tatsächlich ist es nämlich so, dass Verlässlichkeit nicht für jeden Menschen gleich bedeutsam ist. Der Bochumer Psychologe Rainer Sachse unterscheidet zwischen ►►►





Was ein Mensch sich  
von anderen vor allem wünscht:  
Anerkennung, Wichtigkeit,  
**Verlässlichkeit**, Solidarität,  
Autonomie,  
Grenzen respektieren





unterschiedlichen Beziehungsmotiven, die ein Mensch haben kann und die bestimmen, was sich eine Person von anderen Menschen vor allem wünscht, sechs Motive stecken dahinter: Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität, Autonomie, Grenzen respektieren. Und jeder Mensch hat ein oder zwei Motive, die für ihn oder sie am allerwichtigsten sind.

**F**ür mich zum Beispiel, das konnte ich am Beispiel der Flohmarktepisode einmal mehr erkennen, sind es Verlässlichkeit und Solidarität. Mich macht es glücklich, wenn ich spüre, dass für mein Gegenüber ein harmonisches Miteinander ebenso wichtig ist. In Freundschaften zählen für mich Loyalität und Unterstützung. Für einen Kollegen scheint anderes wichtiger, so mein Eindruck: Er möchte vor allem geschätzt und in seinen

Leistungen anerkannt werden – und er will seine Autonomie respektiert sehen, dann geht es ihm gut. Rainer Sachse betont: Es gibt keine besseren und schlechteren Motive, nur unterschiedliche.

Es kann hilfreich sein, sich das immer wieder vor Augen zu führen, gerade wenn Verlässlichkeit zentral ist. Dann gelingt es leichter, Enttäuschungen weniger persönlich zu nehmen, realistischere Erwartungen an andere zu entwickeln, Ängste besser zu bewältigen und vielleicht auch das eigene, möglicherweise stark ausgeprägte Bedürfnis nach Verlässlichkeit freundlich zu hinterfragen. Denn: Wie Sachse ausführt, kann ein hohes Solidaritätsmotiv einerseits dazu führen, dass eine Person sich „zu viel gefallen“ lässt, sich nicht gut wehren und abgrenzen kann. Und andererseits klammern sich Menschen im Extremfall an ihrem Bedürfnis nach Verlässlichkeit regelrecht »→

„Dem Vertrauen Luft zum Atmen zu geben heißt, ihm Räume zu gewähren, in denen es sich entfalten kann“



**KLOSTERFRAU**  
Wo Wirksamkeit wächst.



Die Nr. 1 Marke im Hustensegment\*

# UNSER STARKES TEAM. NATÜRLICH GEGEN HUSTEN.

[www.klosterfrau.de](http://www.klosterfrau.de)

**Klosterfrau Hustensaft.** Wirkstoff: Spitzwegerichkraut-Fluidextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Linderung von Hustenreiz bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Warnhinweise: Enthält 3,0 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. **Klosterfrau Bronchial-Tropfen.** Wirkstoff: Destillat einer Mischung aus Eukalyptusblättern und Thymiankraut. Anwendungsgebiete: Zur Unterstützung der Schleimlösung im Bereich der Atemwege. Warnhinweis: Enthält 70 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** \* Quelle: AGM Nielsen LEH + DM o. HD, Husten, MAT 06/21.

**KLOSTERFRAU**  
**Bronchial-Tropfen**  
Wirkstoff: Eukalyptusblätter & Thymiankraut-Destillat  
Nebenwirkung: Keine  
Zur Linderung von Hustenreiz bei Erkältungskrankheiten der Atemwege.  
Pflanzliches Arzneimittel 20 ml

**KLOSTERFRAU**  
**Hustensaft**  
Wirkstoff: Spitzwegerichkraut-Fluidextrakt  
Zur Linderung & Beruhigung  
• schützt die Atemwege  
• wirkt antibakteriell  
• gegen Hustenreiz  
auch für Kinder ab 2 Jahre  
Pflanzliches Arzneimittel 240 g

**KLOSTERFRAU**  
**Bronchial-Husten-Sirup**  
Für eine stille Nacht  
• bildet einen Schutzfilm  
• beruhigt die Atemwege  
Honig-Thymian Geschmack  
alkoholfrei  
Pflanzlicher Hustensirup 133 g



# Der Wunsch nach Berechenbarkeit wird zum Korsett, das die Lebendigkeit einzwängt



FOTOGRAFIE

## DIE SPRACHE DER AKROBATIK

Der französische Fotograf **Samuel Buton** begleitet seit Jahren das weltbekannte **Zirkuskollektiv Compagnie XY**, das virtuos Akrobatik mit zeitgenössischem Tanz und Poesie verbindet. Butons Fotos auf diesen Seiten zeigen das Projekt „Les Voyages“, bei dem es dem internationalen Artistenteam darum geht, eine kunstvolle **Körpersprache** zu entwickeln, die in athletischen Bildern vor Augen führt, wie wichtig es für Menschen ist, sich genährt und unterstützt zu fühlen, wohin auch immer das Leben sie verschlägt.

fest, da gibt es dann nur noch wenig innere Flexibilität. Ein Beispiel: Die Freundin sagt kurzfristig eine Verabredung ab? Und sofort steht die Freundschaft auf der Kippe? Werden schon kleine Abweichungen vom Geplanten als bedrohlich empfunden, wird Verlässlichkeit mit dem Versprechen auf absolute Sicherheit verwechselt. Der Wunsch nach Berechenbarkeit wird so zum Korsett, das die Lebendigkeit einzwängt.

Auch Verlässlichkeit braucht Balance. „Dem Vertrauen Luft zum Atmen zu geben heißt, ihm Räume zu gewähren, in denen es sich entfalten kann, ohne diese Räume abzudichten, um sich vor Gefahren zu schützen“, schreibt Philosoph Martin Hartmann.

Sich darauf einzulassen kann Mut erfordern – und inspirieren, selbst verlässlich zu sein: ein Mensch, auf den jene bauen können, die wir lieben und mögen, die uns vertrauen und brauchen. Nicht vielleicht, nicht manchmal, sondern jeden Tag neu.



ZUM WEITERLESEN



### Vertrauen. Die unsichtbare Macht

von Martin Hartmann, 22 Euro, S. Fischer. Der Philosoph analysiert die derzeitige Vertrauenskrise in unserer Gesellschaft. Und entdeckt ein Dilemma: Wir preisen Vertrauen, wir vermissen es und beklagen seinen Verlust. Doch viele haben Angst vor der Verletzlichkeit, die mit dem Vertrauen einhergeht.



### Die Loyalitätsfalle

von Rainer Hank, 18 Euro, Penguin. Loyalität hat einen guten Ruf. Zu Unrecht, schreibt Hank. Sie blockiere Veränderung und lasse uns an ungesunden Bindungen festhalten. Interessante Streitschrift.