

Unser  
Heft-Thema:  
**Im Fluss  
sein**  
\*

# Wie wir lernen, wirklich zu vertrauen

Es ist die Grundessenz eines erfüllten Lebens – ohne Vertrauen ist Glück nur schwer zu erreichen. Und dennoch kommt es vielen Menschen so vor, als würde es ihnen immer mehr abhanden kommen. Die Psychologin Eva Schulte-Austum hat sich weltweit auf die Suche nach diesem unsichtbaren Band gemacht, das uns alle verbindet, und hat damit ihr eigenes Leben vollkommen verändert

**W**as würdest du tun, wenn du keine Angst hättest? Würdest du dir einen großen Wunsch erfüllen? Endlich deine Träume wahr machen? Und was ist es tatsächlich, das dich davon abhält? Sehen wir einmal genauer hin, dann ist es oft nicht die Angst, die uns zurückhält – sondern etwas anderes, noch tiefer Liegendes: fehlendes Vertrauen. In uns, aber vor allem auch in die Welt da draußen, in das Leben selbst. Als menschliche Wesen sehnen wir uns nach sozialen Beziehungen, nach Wärme und Zugehörigkeit. Betrachten wir unsere Umgebung aber einmal genauer, glauben wir oft, genau das Gegenteil beobachten zu können. Oft fühlen wir uns nicht respektiert oder gesehen, vielleicht werden wir enttäuscht oder sogar verletzt. Viele Menschen leiden deswegen unter Unsicherheit und Misstrauen. Doch warum geht uns das Vertrauen anscheinend immer mehr verloren? Und können wir es sogar ganz und gar verlieren? Seit

Jahrzehnten erforschen Psychologen und Soziologen diese einzigartige Kraft und all das, was sie umgibt. Diesen Zustand, den wir mit Worten kaum beschreiben können. Der sich irgendwo zwischen Gefühl und Verstand bewegt. Lange war der Forschung nicht klar, was uns überhaupt dazu bringt, uns und anderen Vertrauen zu schenken. Nur eines ist sicher: Wer sich dazu entscheidet, scheint dies nicht aus logischen Gründen zu tun. „Der Mensch“, so beschreibt es die Psychologin Eva Schulte-Austum, „ist eigentlich kein sehr risikofreudiges Wesen. Unsicherheit und Angst sind unsere Schutzmechanismen vor vermeintlich bedrohlichen Situationen.“ Jemandem zu vertrauen, wird so zu einer Entscheidung für eine prinzipiell unsichere Situation. Wir geben Kontrolle ab, gehen das Risiko ein, womöglich enttäuscht oder verletzt zu werden. Gleichzeitig verknüpfen wir unsere Entscheidung mit der positiven Erwartung, dass unser Gegenüber das ihm geschenkte Vertrauen nicht ausnutzt, selbst dann, wenn er es könnte. „Vertrauen ist Mut“, so

&gt;







# „Vertrauen ist unsere Rettungsweste bei stürmischer See“

Vor zwei Jahren macht sich die Psychologin Eva Schulte-Austum (34) weltweit auf die Suche nach Vertrauen. Nach mehr als 350 Interviews und den unterschiedlichsten Geschichten, verrät sie uns, wie Vertrauen auch uns mehr innere Zufriedenheit zu schenken vermag

## Welche Fragen haben Sie den Menschen auf Ihrer Reise gestellt?

In all den Ländern, in denen ich war, hatte ich einen genauen Plan. Mein Fragenkatalog war immer mit dabei. Ich wollte wissen: Was bedeutet für dich Vertrauen? Aus welchen Gründen vertraust du anderen Menschen? Aber schon in Kanada, dem ersten Land, das ich bereiste, wurde mir klar, dass der Katalog nur der Anfang sein kann. Mir fiel dieses Zitat von Brené Brown ein: „Geschichten sind nichts anderes als Daten mit einer Seele.“ Ich arbeitete zwar zielstrebig meinen Katalog ab, doch die unterschiedlichen Geschichten der Menschen waren am Ende viel spannender. Sich zu fragen, was macht die Menschen wirklich aus.

## Und was denken die Menschen wirklich über Vertrauen?

Jede Geschichte ist vollkommen einzigartig. Ich traf Menschen, die sehr verletzt wurden in ihrem Leben. Ich traf auch Menschen, die gar nicht erst gelernt hatten zu vertrauen. Doch in allen Geschichten wurde eines deutlich: Vertrauen ist eine der wichtigsten Zutaten zu einem erfüllten Leben. Egal, welche Einstellung wir dazu haben, ob in Kanada, Schweden, Finnland, Vietnam und all den anderen

Ländern, die ich besuchte, dieses Thema betrifft jede und jeden von uns.

## Wie sah Ihre erste bewusste Begegnung mit Vertrauen aus?

Dies war vermutlich einer der schwärzesten Tage in meiner eigenen Geschichte. Ich stand aus dem Bett aus, und meine Beine gaben einfach unter mir nach – zu diesem Zeitpunkt war ich 15 Jahre alt, 1,66 Meter groß und wog nur noch 28 Kilogramm. Ich wollte nicht dünn sein, sondern die Kontrolle in mein Leben zurückholen. Ich saß da und wusste im Grunde, was mir fehlt. Ich habe mich allein gefühlt. Die Menschen waren da, aber das Vertrauen zu ihnen nicht. Ich sagte mir: Wenn ich wieder lerne zu vertrauen, dann reise ich um die Welt und frage andere Menschen nach ihren Geschichten.

## Wie haben Sie es dann wiedergefunden?

Ich habe danach gesucht. Über Jahre habe ich alles gelesen, was mir zum Thema Vertrauen in die Finger geraten ist. Ich habe also Hoffnung und Zuversicht trainiert, ohne überhaupt zu wissen, dass ich trainiere. Ich trug die Idee einer Reise immer mit mir herum, während meines Studiums, meinen ersten Jobs. Sie begleitet mich seitdem.

## Es verging aber noch einige Zeit, bis Sie wirklich ihre Reise umsetzen.

Das stimmt. Ich habe unglaublich viel gearbeitet. Die Arbeit war mein Opium. In meiner Familie war ich der Karriere-mensch. Den entscheidenden Impuls gab mir eine Freundin mit einer einzigen Frage: Bist du wirklich glücklich? Da war wieder diese Idee in meinem Kopf, 18 Jahre hatte ich sie ignoriert. Doch mit der Reise hat sich alles schlagartig verändert.

## Welche Erkenntnis hat Ihnen am meisten Mut gemacht?

Vertrauen ist wie eine Rettungsweste. Da können die Wellen noch so hoch sein und die See noch so stürmisch. Mit dem Vertrauen an unserer Seite können wir Krisen meistern. Ich weiß heute, dass das Vertrauen in uns selbst essenziell dafür ist, dass wir auch anderen vertrauen können. Und dann entstehen wunderbare Verbindungen. 🌱

**Eva Schulte-Austum (34) ist Wirtschaftspsychologin und Vortragsrednerin. Die Erlebnisse ihrer Reise fasst sie in ihrem Buch „Vertrauen kann Jeder – Das Rezeptbuch für ein erfülltes Leben“, 315 Seiten, 16,99 €, zusammen.**

beschrieb es auch die Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach. Und vielleicht gelingt es der berühmten Österreicherin so, mit diesen wenigen Worten, seine Essenz, den Grundgedanken festzuhalten. „Es ist unerlässlich, dass wir anderen Menschen und auch uns selbst vertrauen“, erklärt Eva Schulte-Austum.

Und auch der dänische Glücksforscher Bent Greve glaubt: „Der Weg zum persönlichen Glück führt immer über Vertrauen. Es allein macht zwar nicht glücklich. Aber ohne Vertrauen ist Glückseligkeit so gut wie unmöglich.“ Und es ist wahr: Wie sähe ein Leben ohne diese wertvolle Verbindung aus? Wie wäre es wohl, wenn wir damit rechnen, dass uns jederzeit die Decke auf den Kopf fallen könnte, weil wir den Personen, die unser Zuhause errichteten, misstrauen? Was wäre, wenn wir unseren engen Freunden rein gar nichts anvertrauen würden – wie lange würde diese Beziehung standhalten? Ein Leben ohne diese eine Grundessenz wäre wohl sehr einsam – ein Zusammenleben kaum möglich. Viele von uns denken nur selten darüber nach, warum wir jemandem vertrauen – hinterfragen diesen Zustand erst dann, wenn wir glauben, ihn verloren zu haben. Denn dann spüren wir am eigenen Leib, welche Kraft ihm innewohnt, wie sehr es unsere Beziehungen bereichert und erleichtert. Erst dann vermissen wir ihn schmerzhaft. Vielleicht macht sich ein Bedürfnis nach Kontrolle bemerkbar, das wir so bisher nicht gekannt haben. Wir beginnen alles und jeden zu hinterfragen. „Mangelndes Vertrauen belastet uns“, sagt Eva Schulte-Austum. „Es kostet Zeit, Energie und in den meisten Fällen auch jede Menge Nerven, weil wir ständig auf der Hut sein müssen. Wir ziehen uns zurück und sind am Ende wie gelähmt.“ Diesen Zustand, so weiß die Psychologin, hält kaum jemand lange durch. Sie hat es selbst erlebt.

„Seit ich 15 Jahre alt war, träume ich davon, das Thema Vertrauen zu erforschen. Damals hatte ich keinerlei Zuversicht oder Hoffnung. Weder in mich – noch in andere oder das Leben. Ich war gesundheitlich sehr stark angeschlagen und schwor mir: Überstehe ich diese Zeit, dann werde ich dieser Kraft auf den Grund gehen.“ Im Sommer 2016, 18 Jahre später, kündigt Eva Schulte-Austum ihren Job, lehnt eine Führungsposition ab und macht sich auf die Suche nach Vertrauen. Über zwei Jahre reist die ausgebildete Psychologin in die Länder, in denen Menschen am ehesten die Kunst beherrschen, einander zu vertrauen. Unter anderem nach Vietnam, Kanada, Schweden und Dänemark. Mehr als 350 Interviews führt sie weltweit – immer auf der Suche nach diesem unsichtbaren Band, das uns Menschen verbindet. Ihre Reise hat die Art und Weise, wie sie heute lebt und liebt, für immer verändert – so sehr, dass sie ihre wichtigsten Erkenntnisse unbedingt mit anderen teilen möchte. Denn eines ist sicher: Zu entscheiden, wem wir unser Vertrauen schenken, ist im Grunde ganz leicht, wenn wir wissen, worauf es wirklich ankommt. 🌱

# DIE 5 SÄULEN DES VERTRAUENS

## Vertrauen ist der Schlüssel zu glücklichen Beziehungen

„Fühlen wir uns gesehen in unserer Traurigkeit, in unserem Schmerz, aber auch in unserer Freude, schenkt uns jemand Zeit, obwohl er selbst gerade keine hat. Ist er für uns da, gerade an den Tagen, an denen wir glauben, keine gute Gesellschaft für andere zu sein, dann passiert etwas Magisches: Dann entsteht Nähe, dann entsteht Verbindung.“ Eva Schulte-Austum ist sich absolut sicher: Vertrauen wir uns selbst und anderen, fällt es uns leichter, glückliche und gesunde Beziehungen einzugehen. Das Schlüsselwort für sie lautet hier Unterstützung. Stehen wir anderen auf ihrem Weg bei, haben wir Freude daran, andere wachsen zu sehen, dann fällt es ihnen leichter, uns zu vertrauen, und andersherum. „Denn Unterstützung“, so Eva Schulte-Austum, „reduziert das im Vertrauen liegende Risiko.“ Sie gilt als ein Zeichen des Wohlwollens, eine Form der Sicherheit. So ist Vertrauen das unsichtbare Band, das Menschen verbindet und uns hilft, gemeinsam Krisen zu meistern. Doch wie sieht dieses Band aus? Schulte-Austum nennt hier eine Eigenschaft ganz besonders: Ehrlichkeit. „Wahrhaftig zu sein“, so erklärt sie, „bedeutet, Dinge ehrlich beim Namen zu nennen und wiederzugeben, was sich zugetragen hat.“ Wahrheit wird so das Fundament unserer Glaubwürdigkeit und damit eine elementare Zutat in jeder einzelnen Beziehung. Dazu gehört auch, eigene Fehler zuzugeben. Was dem Vertrauen vermeintlich im Weg steht, nämlich die Angst, nach einem zugegebenen Fehler unglaubwürdig zu erscheinen, ist tatsächlich ein entscheidender Faktor für noch engere Beziehungen. Denn jemanden zu enttäuschen, kostet uns meist noch kein Vertrauen – der falsche Umgang damit schon. Ein ehrliches Eingeständnis aber kann unsere Beziehungen sogar verbessern und sie stärken.

## Vertrauen ist eine Entscheidung

„Vertrauen muss man sich verdienen.“ Ein Satz und eine Botschaft, die eindeutig erscheint. Vertrauen gibt es nicht kostenlos, sondern als Gegenleistung für ein bestimmtes Verhalten. Ein Tauschhandel, in dem es aktiv verdient wird. Doch diese Art der zwischenmensch-





lichen Interaktion folgt keinen einfachen Wenn-dann-Regeln. Ob zwischen zwei Menschen Vertrauen entsteht, entscheiden die Verantwortlichen selbst: Geber und Nehmer. Eben jener Mythos schiebt die Verantwortung geradezu auf den Nehmer. Frei nach dem Motto: „Wenn ich dir nicht vertraue, dann liegt das an dir.“ Sicherlich spielen Ehrlichkeit und Respekt eine Rolle, doch vor allem wir selbst als Geber stehen in der Pflicht. Der Forscher Svein Johansen sagt: „Dass sich jemand vertrauenswürdig verhält, bedeutet nicht zwangsläufig, dass wir ihm unser Vertrauen schenken. Denn manchmal haben wir Gründe, es dennoch nicht zu tun. So ist es am Ende vor allem eines: eine persönliche Entscheidung.“ Und vielleicht kann diese Erkenntnis auch ein Stück weit befreiend sein: Wir selbst haben es in der Hand. Wir sind die Schöpfer unseres eigenen Glücks. Wir geben eine Art Vorwärtsschritt – gehen also grundsätzlich von der Vertrauenswürdigkeit unseres Gegenübers aus. „Diese positive Grundhaltung“, meint Schulte-Austum, „ist in vielen Gegenden der Welt vollkommen natürlich.“ Sich neutral verhalten, lautet dann die Devise – wir investieren in unseren Gegenüber, statt uns herauszuhalten und davon auszugehen, dass wir sowieso enttäuscht werden. Eine von Eva Schulte-Austums Interviewpartnerinnen formulierte es einmal so: „Anderen zu vertrauen ist eine Entscheidung, und die habe ich getroffen. Ich weiß, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann. Und deshalb weiß ich auch: Selbst wenn ich mal enttäuscht werde, es ist nicht das Ende der Welt.“ Dieses Bewusstsein helfe ihr, ihre Grundsatzentscheidung fürs Vertrauen nicht infrage zu stellen. Nun mag der ein oder andere vielleicht immer noch sagen: „Wenn diese Frau erlebt hätte, was

ich erlebt habe, könnte sie auch nicht mehr vertrauen.“ Doch ist das wirklich so? Die Psychologin glaubt: Es verhält sich genau andersherum. Unabhängig von dem, was wir erlebt haben, sind die Menschen mit dem größten Vertrauen oft die Menschen, die am meisten verletzt worden sind. Aus einem einfachen Grund: Sie wissen, dass Misstrauen nicht nur unser Gegenüber verletzt, sondern vor allem uns selbst.

## Misstrauen schützt uns nicht vor schlechten Erfahrungen

Manchmal scheint es, als würde unser mühsam erarbeitetes Vertrauen in Sekunden verloren gehen – ein Wort, das Aufdecken einer Wahrheit. Misstrauen baut sich nicht auf, so glauben wir, es ist der logische Schluss, die unausweichliche Konsequenz einer Verletzung. Was folgt, ist oft Kontrolle. Wir beginnen zu hinterfragen, zu überprüfen. Legen jedes Wort auf die Goldwaage und werden vielleicht sogar fremden Menschen gegenüber vorsichtiger. „Was eigentlich dahintersteckt“, so Eva Schulte-Austum, „ist der Wunsch, die Kontrolle zurückzuerlangen.“ Wurde unser Vertrauen missbraucht und wurden wir dadurch verletzt, macht sich häufig Hilflosigkeit breit. Wir glauben, die Situation aus der Hand gegeben zu haben und nun tatenlos zusehen zu müssen. Doch reduziert Misstrauen tatsächlich das Risiko, enttäuscht zu werden? „Im Gegenteil“, so die Psychologin. „Begegnen wir unserem Gegenüber mit Misstrauen, erzeugen wir oft genau das Verhalten, das wir befürchten.“ Vor 50 Jahren entdeckte der Vertrauensforscher Niklas Luhmann eben jene Art der sogenannten selbsterfüllenden Prophezeiung. Seinen Forschungsergebnissen nach beeinflussen unsere Gedanken nicht nur unser Verhalten, sondern dadurch auch die Gedanken anderer. Warum sollten sich unsere Mitmenschen anstrengen, vertrauenswürdig zu sein, wenn wir immer vom Schlimmsten ausgehen – ihnen im wahrsten Sinn des Wortes, nichts zu-trauen. „Und auch eine ständige Kontrolle“, so Schulte-Austum, „vermittelt unserem Gegenüber eine negative Erwartungshaltung.“ Wie würden wir uns fühlen, würde uns jemand fortwährend Dinge unterstellen, die wir nicht getan haben? „Viele Menschen geraten genau an dieser Stelle in eine Art Trotzreaktion“, so die Psychologin. „Mit der Folge, dass sie mit großer Wahrscheinlichkeit unseren negativen Erwartungen gerecht werden.“ Doch glücklicherweise können wir diesen Effekt auch anders nutzen – wir kehren ihn einfach um. Denn auch positive Erwartungen wirken sich auf das Verhalten anderer aus. Goethe schrieb einmal: „Behandle Menschen, als wenn sie es könnten, und du wirst ihnen helfen zu werden, was sie sein können.“ Welche Erfahrungen wir in Zukunft machen werden, haben wir also zu einem großen Teil selbst in der Hand. Und das Gute: Je öfter wir den Schritt in das Vertrauen gehen, desto leichter wird es uns fallen.

## Vertrauen ist wie ein Muskel, den wir trainieren können

„Alles wird gut, posaunt das Positive Denken. Alles ist gut, flüstert das Urvertrauen.“ Für den deutschen Philosophen Andreas Tenzer ist unser Urvertrauen unser wichtigster Begleiter, ein Schatz, den wir immer bei uns tragen. Ein Gefühl, das uns sagt: Es ist gut, wie es ist. Und die Psychologin Dr. Elisabeth Lukas beschreibt es so: „Das Urvertrauen gehört zu den Menschen dazu, es kann aber verschüttet gehen durch schlechte Erfahrungen. Es wird nicht produziert von den Eltern, es ist von Anfang an da. Ein Gespür, als würden wir irgendwie dazugehören im Universum, als seien wir willkommen und es sei gut, dass wir da sind. Das lässt sich rational nicht begreifen, das ist im Menschen verankert. Wenn wir uns da heranwagen, dann spüren wir eine Art Sicherheit. Dass nicht nur die Eltern einen lieben oder weniger lieben, sondern dass wir urwillkommen oder urgewünscht sind in dieser Welt und unseren Platz haben.“ Und trotzdem kennen viele von uns auch die andere Seite dieses Gefühls, eine Überzeugung, die ebenfalls tief verwurzelt sein kann. Oft hören wir uns sagen: „Ich kann nicht mehr vertrauen. Ich habe es verlernt.“ Doch unser Urvertrauen, so auch Eva Schulte-Austum, können wir niemals verlernen oder verlieren. Die Fähigkeit dazu ist in unseren Genen verankert – noch mehr: Der Mensch hat ein Bedürfnis danach, anderen zu vertrauen. „Das Einzige, was sich ändert“, sagt die Psychologin, „sind die Rahmenbedingungen.“ Unsere Erfahrungen prägen uns dann so sehr, dass wir aufhören auf die Stimme des Urvertrauens zu hören. „Aber je häufiger wir anderen vertrauen und damit positive Erfahrungen machen, desto leichter fällt es uns mit jedem weiteren Mal.“ Wer sich immer wieder aufs Neue dafür entscheidet, dem fällt später die Grundsatzentscheidung für Vertrauen leichter.

## Vertrauen ist der Motor für persönliches Wachstum

Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest? Diese Frage veränderte das gesamte Leben von Eva Schulte-Austum. Sie war der Beginn einer mutigen Reise und ist heute gleichzeitig die wichtigste Erkenntnis. „Wer vertraut, kann zwar verletzt werden“, so die Psychologin. „Wer aber nicht vertraut, verletzt sich selbst. Denn er nimmt sich jede Chance auf echte Nähe und Geborgenheit. Heute weiß ich, was ich tun würde: Vertrauen.“ Erst der Versuch, uns selbst, anderen Menschen und dem Leben Hoffnung und Zuversicht zu schenken, lässt uns mutig sein, die eigene Komfortzone verlassen und Neues ausprobieren. Und genau das brauchen wir, um uns weiterzuentwickeln und persönlich zu wachsen. „Um noch stärker in das Vertrauen hineinzugehen“, erklärt die Expertin, „helfen uns unter anderem einige wichtige Rezepte, die sich jeder von uns aneignen kann.“ Dazu gehört neben der bereits genannten Unterstützung, der Ehrlichkeit und der Wahrheit, auch eine gewisse Transparenz. Gewähren wir anderen Einsicht in unser Handeln, unsere Gefühle, aber auch unsere Erwartungen und Wünsche, schafft das Verbundenheit und Klarheit. Aus einem solchen Zustand heraus können wir wiederum mutiger sein und uns Herausforderungen besser stellen. Wir lernen immer mehr, dass unser Vertrauen in unserer eigenen Hand liegt. Wir sind den Umständen, dem Schicksal, nicht ausgeliefert. Wir können selbst kreieren, lenken und vorangehen. Wir blühen auf – heilen. 🌱

TEXT LINA KNOOP FOTO ROBERT GODWIN / CATERS NEWS STOCKSY SHUTTERSTOCK PRIVAT

endlich Ruhe

**Calmvalera®**

- Beruhigt am Tag
- Entspannt in der Nacht
- Gut verträglich

**CALMVALERA®**  
TABLETTEN

schnell und natürlich wirksam!

FEDERT

\*Dimpfel et al. Journal of Behavioral and Brain Science 2016; 6: 404–481  
Calmvalera® Tabletten. Die Anwendungsgebiete lauten sich von den homöop. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Hervor- Arzneimittel - In der Weltharles 1 - D-55569 Nussbaum - www.calmvalera.de

**Calmvalera®. Wohlbefinden für Tag und Nacht.**