

Die Kraft des Vertrauens



Fotos: Cassidy Towers/Unsplash, Ulrik Hölzel

Das Leben ist unberechenbar und manchmal verdammt unheimlich. Wie findet man dennoch den göttlichen Grund? VON MELANIE WOLFERS

Die portugiesische Pianistin Maria João Pires sitzt auf einer Konzertbühne in Amsterdam am Flügel. Der Saal ist ausverkauft. Sie hört die ersten Takte des Orchesters, das Mozarts »Klavierkonzert Nr. 20 in d-moll« zu spielen beginnt – und erkennt: Ich habe ein anderes Mozart-Konzert erwartet und einstudiert als dieses!

ANZEIGE

Firma Hartmann kauft:

- Hochwertige Pelzbekleidung
- Markentaschen von Hermès, Louis Vuitton, Dior, Chanel
- Kleinplastik, Bilder
- Porzellan, Bleikristall, Silberbesteck
- Gold- und Silberschmuck sowie Markenschmuck
- mechanische Armbänder und Taschenuhren
- Münzen, auch ganze Münzsammlungen

Kontakt:
Ronny-Hartmann.de oder
telefonisch: 0152 21 87 96 21
Seriöse Abwicklung,
Abholung vor Ort,
Barzahlung.

Eine Videoaufnahme dieses legendären Konzerts hält den Schock-Moment fest, als die Pianistin dies entsetzt realisiert. Pires senkt den Kopf und schaut fassungslos nach unten; dann blickt sie hilflos nach Riccardo Chailly, der hingebungsvoll dieses Konzert dirigiert, für das sie noch nicht einmal die Noten dabei hat. Leise raunt sie Chailly zu, dass sie mit diesem Konzert nicht gerechnet habe. Seelenruhig dirigiert dieser Takt um Takt, während Pires so wirkt, als ob sie gleich in Ohnmacht fiele. Es folgt ein kurzer Wortwechsel: Sie habe dieses Konzert wirklich nicht geübt, erklärt die Pianistin. Von ihrer Not scheinbar unberührt antwortet der Maestro: Sie habe das Konzert doch letzte Saison noch gespielt. Ich bin mir sicher, Sie schaffen das.

Eine atemberaubende Szene: Wie gelähmt findet sich Pires in einer Situation vor, von der sie nicht weiß, wie sie diese überstehen soll. Chailly lässt sich von ihrem Schock und ihrer Hilflosigkeit nicht aus dem Takt bringen, sondern macht ihr Mut. Und er lässt das Orchester weiterspielen. Den dann einsetzenden Wandel muss man sehen und hören: Pires blickt der Tatsache ins Auge, dass sie sich aus dieser Situation nicht herausziehen kann, sondern spielen muss. In dem Augenblick, in dem sie sich in ihre Lage ergibt, verändert sich ihr Gesicht: Maria João Pires wirkt nun gesammelt, fokussiert. Sie gibt sich der Musik hin, ihr erstarrter Körper wird geschmeidig, sie hebt die rechte Hand – und spielt. Zart, perlend, traumwandlerisch sicher. Es ist alles da, was sie braucht.

Diese Konzerterfahrung erscheint mir symbolträchtig für viele kleine und große Momente, in denen wir uns überfordern und hilflos erleben – und es dann doch »irgendwie« weitergeht.

Das kann sich beispielsweise so anfühlen: Zunächst bin ich schockiert von der Situation und wie gelähmt, denn ich hatte mich auf etwas anderes eingestellt. Und ich habe nicht die geringste Ahnung, wie ich sie bewältigen soll. Was für ein Geschenk, wenn in solchen Momenten Menschen an mich glauben und mein Vertrauen stärken. Wäge ich es, mich auf die Situation wirklich einzulassen und mich vertrauensvoll in sie hineinzugeben, kann sich die Erfahrung einstellen: Irgendwie ist alles da, was ich brauche.

Welche Überraschungen hinter der nächsten Kurve auf einen warten, weiß man nicht. Manchmal wirft sich einem das Glück so stürmisch in die Arme wie ein Kind, das man vom Schulausflug abholt. Manchmal aber lauert unerwartet Not und Gefahren. Das Leben bleibt unvorhersehbar und bisweilen auch verdammt unheimlich.

Es gibt eine ganz ursprüngliche Kraft in uns Menschen, die uns befähigt, mit dieser bleibenden Unberechenbarkeit umzugehen, und die uns in der Not tragen kann: die Kraft des Vertrauens. Eine Kraft, die uns in Krisen darauf bauen lässt, dass wir diese dunkle Zeit überstehen werden und es dann weitergeht – auch wenn wir jetzt noch keinen blassen Schimmer haben, wie das aussehen kann oder funktionieren soll. Diese zuversichtliche Lebenshaltung wird auch Urvertrauen genannt.

Der Begriff des Urvertrauens geht auf den Kinderpsychologen Erik H. Erikson zurück. Nach Erikson legen die frühkindlichen Beziehungserfahrungen die Basis für dieses tragende Lebensgefühl. Ein Säugling erwirbt die Fähigkeit, dem Leben vertrauen zu können, wenn er erfährt, dass seine Grundbedürfnisse verlässlich befriedigt werden: seine Bedürfnisse nach Nahrung und körperlicher Berührung, nach Zärtlichkeit, Zuwendung und Geborgenheit.

Das Urvertrauen bildet die Grundlage für jedes konkrete Vertrauen: das Vertrauen, dass die Bremsen meines

Autos funktionieren; dass meine Bekannte mir beim Umzug hilft; dass mein Sohn heil von der Bergtour zurückkehrt ... Egal, ob wir eine Online-Überweisung tätigen oder einer Operation zustimmen: Immer braucht es einen Vertrauensvorsprung. Ob sich dieser bewährt oder nicht, lässt sich nicht im Vorhinein theoretisch beweisen. Allein in dem Maß, in dem wir uns auf eine Person verlassen, können wir ihre Verlässlichkeit erfahren und kann die Gewissheit wachsen: »Ich kann auf dich bauen.«

Vor diesem Hintergrund definiert der Soziologe und Anthropologe Dieter Claessens das Urvertrauen als unsere Fähigkeit, dem Vertrauen selbst zu vertrauen. Dieses Basisvertrauen macht uns zu beziehungs- und liebesfähigen Menschen. Es legt die Grundlage für unser alltägliches Leben und Handeln und für das Vertrauen in uns selbst.

In unserer Gesellschaft wird ein vielfacher Vertrauensverlust beklagt, doch ein Blick in das persönliche und soziale Leben zeigt: Vertrauen ist die Norm. Allein schon, wer bei Grün über die Fußgängerampel geht, baut auf deren technische Funktionstüchtigkeit, vertraut auf das Regelsystem der Straßenverkehrsordnung und darauf, dass sich die anderen Verkehrsteilnehmer:innen an diese halten. Natürlich spielt Kontrolle in einzelnen Lebensbereichen eine wichtige Rolle – angefangen von der Vorsorgeuntersuchung bei der Ärztin bis zur Vergabe von öffentlichen Geldern. Doch dass das gesellschaftliche Leben funktioniert, erwächst in den meisten Bereichen nicht irgendwelchen Kontrollmechanismen, sondern dem Faktum, dass unser Vertrauen begründet ist.

Seit Jahrzehnten lässt sich beobachten: Das Streben nach Sicherheit und Kontrolle nimmt stetig zu und gehört zu den Megatrends unserer Gesellschaft. Angefangen vom vorgeburtlichen Screening, um jedes Risiko auszuschließen; über in Windeln eingebaute Chips, um per Smartphone Ausscheidung und Herzschlag des Säuglings zu kontrollieren; Banken, die dem Kind schon den Finanzierungsplan für die Altersvorsorge in die Wiege legen; bis hin zu einer boomenden Versicherungsbranche, die uns über den Tod hinaus ab-

zusichern verspricht. Doch der Glaube daran, in Zukunft alles in den Griff zu bekommen und restlos absichern zu können, schwächt die Bereitschaft und Fähigkeit zu vertrauen. Das wachsende Kontrollbedürfnis gräbt einer vertrauenswürdigen Atmosphäre das Wasser ab – und trocknet so die Quelle zu einem der wichtigsten Güter des Lebens aus.

Ein Schritt Richtung Vertrauen liegt darin, den Wunsch, alles kontrollieren zu können, als naive Illusion zu entlarven. Und am besten auch noch humorvoll darüber schmunzeln zu können, denn wir hatten noch nie eine umfassende Kontrolle. Und es wird auch keine geben.

Ein Beispiel gefällig? Während Sie diese Zeilen lesen, umkreisen Sie auf einem winzigen Planeten die Sonne mit einer Geschwindigkeit von – halten Sie sich fest – 107.280 Stundenkilometern. An diesem Tag sterben zwischen 50 und 70 Milliarden Zellen in Ihrem Körper und bilden sich etwa gleich viel neue. Ständig vollzieht Ihr Körper ohne Ihr aktives Zutun höchst komplexe Vorgänge wie etwa die Atmung, den Pulsschlag oder die Verdauung. Er lässt Wunden heilen oder gebrochene Knochen wieder zusammenwachsen. Und von all dem haben Sie nichts im Griff.

Noch einmal möchte ich Ihren Blick auf die Anfangsgeschichte richten: Als der Pianistin Maria João Pires bei den ersten Takten des Orchesters die fatale Verwechslung bewusst wird, fühlt sie sich außerstande, dieses Klavierkonzert zu spielen. Der Dirigent Riccardo Chailly sieht ihren Schock und ihre Verzweiflung. Aber er lässt sich durch ihre Angst nicht irritieren, sondern antwortet mit Vertrauen: mit Vertrauen in ihre Fähigkeiten und dass sie das, was sie braucht, um die Situation zu meistern, in sich trägt.

In dieser außergewöhnlichen Begebenheit wird etwas sichtbar, was sich Tag für Tag erfahren lässt: Vertraut uns eine Person und traut sie uns etwas zu, dann festigt dies unser Vertrauen und traut sie uns unsere Fähigkeiten. Gerade in Krisen – wenn sich das Selbstvertrauen so groß anfühlt wie ein Zwerg mit Hut – tut es unendlich gut, wenn man spürt: »Da glaubt jemand an mich und daran, dass ich die Situation bewältigen kann.«

Eine weitere Stütze in Krisenzeiten ist das Vertrauen in andere Menschen; also die Erfahrung, auf andere bauen zu können. Insbesondere wenn der Boden ins Wanken gerät, kann eine tragfähige Beziehung Halt geben. Sind wir mit einer Person zusammen, der wir vertrauen, verringert sich unsere Angst und wir fühlen uns zuversichtlicher. Ganz deutlich erlebe ich dies etwa beim Bergsteigen: Eine erfahrene Bergführerin weckt in mir Zutrauen – und zwar in sie und in mich selbst, dass ich die ausgesetzten Kletterpassagen bewältigen werde. Die Nähe der Bergführerin, ihr aufmerksamer Blick, der mir den Rücken stärkt, und das Seil geben mir genügend Sicherheit, um den nächsten Schritt zu wagen. Und das heißt etwas für mich als eine Frau vom Meer, in deren Bundesland die höchste Erhebung – der Bungsberg – stolze 167 Meter den Meeresspiegel überragt ...

Eines steht fest: Wir können Selbstvertrauen – also das Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten – nicht mit uns allein ausmachen. Dazu brauchen wir andere. Ganz grundlegend gilt dies in den ersten Lebensjahren, aber auch als Erwachsene sind wir auf andere verwiesen. Daher ist es so wichtig, sich genügend Zeit zu nehmen, um tragfähige Beziehungen zu pflegen. Und sich in schwierigen Situationen in Erinnerung zu rufen: Auf welche zwei oder drei Personen kann ich bauen?

Natürlich, das Vertrauen in andere kann enttäuscht werden – so wie man selbst dem Vertrauen nicht immer gerecht wird, das andere einem schenken. Umso wichtiger ist es, zwischen dem Urvertrauen und dem Vertrauen in eine bestimmte Person zu unterscheiden. Wer in einer Partnerschaft das Vertrauen verliert, weil er oder sie betrogen wurde, hat nicht grundsätzlich die Fähigkeit zu vertrauen verloren. Vielleicht geht er eine Zeit lang oder sogar für sein ganzes weiteres Leben als Single durch die Welt, um sich vor ähnlichen Beziehungswunden zu schützen. Doch er baut auch künftig darauf, dass der Gärtner kein Mörder und die Bankangestellte keine Geldfälscherin ist.

Aber was bedeutet es, wenn ein traumatisches Erlebnis so tief geht, dass einem der Boden unter den Füßen wegbricht und man sich hilflos fühlt? Und was heißt es, wenn ein Säugling kein Urvertrauen entwickeln kann? Anders gefragt: Kann ein verletztes oder fehlendes Urvertrauen heilen oder nachreifen?

Wenn ein Säugling im ersten Lebensjahr keine verlässlichen Bezugspersonen erfährt, dann entsteht laut Erik H. Erikson ein Urmissvertrauen. Dieses verunsicherte Lebensgefühl erschwert es, eine stabile, krisenfähige Identität zu entwickeln. Doch heutzutage geht man davon aus, dass das Urvertrauen nachreifen kann. Eine vertrauensvolle Haltung lässt sich in gewissem Maße einüben und wiedererlangen. Das ist zwar mühsam und schwierig, aber möglich. In Beziehungen etwa braucht es den Mut, sich einer anderen Person zuzuwenden und sich ihr zu öffnen – wenigstens einen Türspalt weit. Sinnvoll ist, dass man dabei mit jenen Menschen beginnt, bei denen die Zuverlässigkeit am größten erscheint. Und dann immer wieder neu einen Schritt des Vertrauens wagt und die damit verbundene Ungewissheit akzeptiert. So kann sich allmählich ein grundlegendes Vertrauen entwickeln. Oft erweist es sich als hilfreich und bisweilen auch als notwendig, dafür auch professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Die genannte positive Rückkopplung lässt sich auch neurobiologisch aufzeigen: Erfahrungen oder Handlungen, die wir häufig wiederholen, verstärken die jeweils aktivierten neuronalen Strukturen im Gehirn. Mit einem Bild ausgedrückt: Indem wir ein vertrauensvolles Verhalten stetig wiederholen, verwandeln sich selten begangene »Trampelpfade« in »neuronale Autobahnen« im Hirn, die uns vertrauensvoller unterwegs sein lassen. Und dies gibt wiederum Mut, dass wir in Krisen nicht verzagen oder in Ohnmacht erstarrten, sondern Vertrauen aufbringen – in andere, in uns selbst und in das Leben und dessen göttlichen Grund.



Melanie Wolfers ist Theologin und gehört seit 2004 der Ordensgemeinschaft der Salvatorianerinnen an. Der Text ist ein Vorabdruck aus ihrem neuen Buch »Nimm der Ohnmacht ihre Macht: Entdecke die Kraft, die in dir wohnt«. Es erscheint am 1. März im bene! Verlag.