

SWR2 Wissen

Vertrauen –

Instinkt oder lebenslange Übung?

Von Johanne Burkhardt

Sendung vom: Donnerstag, 28. April 2022, 08.30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2022

Wir vertrauen Freund*innen, der Familie, ärztlichen Diagnosen und Parteien. Aber Vertrauen kann enttäuscht werden. Wie lernen wir skeptisch zu sein, ohne Vertrauen zu verlieren?

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

OT 01 – Karl Heinz Brisch:

Wir müssen ja an allen Ecken und Enden sozusagen im Leben vertrauen, sonst kommen wir gar keinen Schritt vorwärts. Unser ganzes Leben ist geprägt davon, dass wir vertrauensvoll diese Welt erleben und erkunden können, nicht nur Beziehungen.

Sprecherin:

Wir vertrauen Fremden, Freunden und Fakten. Regierungen und Medien. Mal mehr, mal weniger. Doch vertrauen ist nicht immer leicht. Manchmal ist Misstrauen angebracht.

OT 02 – Alix Heselhaus:

Ich habe sehr viel mit Seitensprüngen zu tun. Das sind schon 95 Prozent der Vertrauensbrüche. Oder, dass Absprachen nicht eingehalten werden. Also das sind dann eher so diese kleinen Vertrauensbrüche.

Sprecherin:

Ohne Vertrauen scheint es nicht zu gehen.

OT 03 – Isabel Thielmann:

Ohne Vertrauen funktionieren Gesellschaften am Ende des Tages nicht und soziale Beziehungen auch nicht.

Ansage:

„Vertrauen – Instinkt oder lebenslange Übung?“ Von Johanne Burkhardt.

Atmo 01: Kletterhalle Bergwerk

Sprecherin:

Ein Besuch in der Kletterhalle „Bergwerk“ in Dortmund. Die meterhohen Wände sind gespickt mit bunten Griffen zum Hochklettern. Es klettern immer zwei zusammen. Eine erklimmt die Wand, das Seil hängt vom Hüftgurt herunter, einer sichert unten ab, mit festem Boden unter den Füßen. Die Teams müssen einander vertrauen. Denn selbst ein Sturz aus halber Höhe auf den Hallenboden hätte ernste Folgen.

Atmo 02: Aeno und Alina kurz hoch und dann drunter laufen lassen

Sprecherin:

Das wissen auch Aeno und Alina, die sich hier mit ihrer Gruppe zum Klettern verabredet haben.

OT 04 – Alina:

Man muss sich auf jeden Fall gut vertrauen können. Deswegen ist es auch wichtig, dass man den Partnercheck vernünftig macht. Weil im Endeffekt ist es ja schon

gefährlich. Wenn was passieren würde beim Klettern dann sind das meistens schon schwerere Verletzungen sage ich mal.

Atmo 03: Alina und Aeno

Sprecherin:

Aeno möchte heute eine neue Route klettern. Währenddessen wird sie Alina absichern. Beim Partnercheck prüfen die beiden ihre Ausrüstung:

Atmo 04: kurz hoch / „Ist alles tipp topp (...) los geht's.“

Sprecherin:

Die beiden Kletterpartnerinnen kennen sich erst ein halbes Jahr. Beim ersten gemeinsamen Klettern waren sie noch sehr vorsichtig, erinnert sich Alina, das Vertrauen musste erst wachsen. Heute sind die beiden ein eingespieltes Team.

Atmo 05: Alina und Aeno / „Ist zu Aeno.“

Sprecherin:

Inzwischen ist Aeno ganz oben angekommen. Ihr Vertrauen hat sich ausgezahlt.

Atmo 06: Aeno und Alina / „Jetzt seile ich sie langsam ab“ ... Autorin: Hast du dich wohl gefühlt? Aeno: Ja voll. Das ist eine schöne Route, weil man auch schöne Griffe hat. Die würde ich direkt nächstes Mal noch einmal machen.

Musikakzent

Sprecherin:

Vertrauen ist wie die Luft zum Atmen, schreibt der Philosoph Martin Hartmann¹. Erst wenn es fehlt, wird seine Bedeutung klar. Dabei ist Vertrauen wesentlich schwieriger zu greifen als Luft – selbst für die Wissenschaft, wie Persönlichkeitspsychologin Isabel Thielmann vom Max-Planck-Institut Freiburg erklärt.

OT 05 – Isabel Thielmann:

Es gibt beispielsweise eine Definition, die beschreibt Vertrauen als einen *psychological state*, also einen Zustand, einen psychologischen Zustand. Und dann fragt man sich: Okay, was ist das denn eigentlich? Ja, und wie können wir das messen?

Sprecherin:

Isabel Thielmann hat sich schon früh für das Phänomen Vertrauen interessiert und bereits in ihrer Doktorarbeit untersucht. Heute plädiert die Psychologin dafür, Vertrauen als Verhalten zu untersuchen.

OT 06 – Isabel Thielmann:

Das ist was Greifbares. Und das ist ja auch das, wie sich Vertrauen eben äußert: im Verhalten. Und ganz konkret in einem Verhalten, wo wir uns anderen Menschen

gegenüber angreifbar oder verletzlich machen. Wir machen uns abhängig von einer anderen Person oder vom Verhalten einer anderen Person. Und das kennzeichnet sozusagen, ob wir der Person vertrauen oder nicht.

Sprecherin:

Ohne Vertrauen wäre Vieles im Leben nicht möglich: gemeinsam klettern, Autofahren, zum Arzt gehen. Wir müssen vertrauen, weil wir nicht alles kontrollieren können, sagt Isabel Thielmann.

OT 07 – Isabel Thielmann:

Wenn wir alles kontrollieren wollen, was in unserem Umfeld passiert, dann können wir sehr viele Dinge am Ende des Tages gar nicht machen. Vertrauen zeigt sich ja nicht nur in interpersonellen, also in sozialen Beziehungen mit Freunden, mit dem Partner oder sowas, sondern auch in professionelleren Kontexten. Wenn ich zu einem Arzt gehe, dann vertraue ich dem Arzt ja auch. Was bleibt mir in dem Moment irgendwie anderes übrig? Ich bin abhängig von der Expertise des Arztes.

Musikakzent

Sprecherin:

Haben wir keine andere Wahl als zu vertrauen? Geben wir immer einen Vertrauensvorschuss, oder müssen sich andere unser Vertrauen erst verdienen?

Umfrage 1:

Ich komme aus dem Rheinland und bin extrovertiert, dementsprechend gebe ich den Leuten einen Vorschuss, aber man muss sich manchmal zurückhalten, weil es doch Tür und Tor öffnet für Betrüger, Leute, die es ausnutzen wollen und ähnliches // Ich glaub, ich geh erstmal davon aus, dass ich allen Menschen vertrauen kann. Und wenn ich dann merke, dass es nicht geht, kann man ja auch wieder andersrum schalten und sich verhalten. // Ich vertraue den Menschen, weil es gibt sehr viele gute Menschen, deswegen vertraue ich den Menschen. // Da höre ich auf mein Bauchgefühl. Wenn ich von Anfang an den Instinkt habe, ich kann der Person vertrauen, gebe ich ihr einen Vorschuss, aber wenn ich von Anfang an irgendwie misstrauisch bin, dann fängt die Person beim Kontostand eher erst einmal im Minus an.

Sprecherin:

Menschen unterscheiden sich in ihrer Bereitschaft anderen zu vertrauen, erklärt die Psychologin Isabel Thielmann. Doch woher kommen diese Unterschiede? Eine Ursache wird uns bereits in die Wiege gelegt.

Atmo 07: Babys / Kleinkinder

Sprecherin:

Ein Baby ist von Geburt an von der Fürsorge seiner Eltern abhängig. Es muss darauf vertrauen, dass es gefüttert und behütet wird. Ist Vertrauen also ein Überlebensinstinkt, der uns angeboren ist? Der Bindungsforscher und Jugendpsychiater Karl Heinz Brisch meint:

OT 08 – Karl Heinz Brisch:

Ja und nein. Ja, insofern, als dass sie sozusagen ihre Bindungssignale, sprich: ich habe Angst und hilf mir bitte, ich kann ohne dich nicht überleben, ich brauche jemand, der mich füttert, der mich trägt, der mich hält, dass da schon irgendjemand drauf reagiert auf das Weinen, das Rufen. So weit sind sie vertrauensvoll, indem sie ihre Signale an die Umwelt richten. Aber sie haben basal zunächst auch mal grundlegend Angst, so dass sie denken „Oh mein Gott, das Leben ist so gefährlich aufregend“. Ich kann, ohne dass mir jemand hilft, überhaupt nicht überleben. Und sie haben sozusagen eine Verhaltensbereitschaft, vertrauensvolle Beziehungen zu suchen, um zu überleben.

Sprecherin:

Vertrauen ist uns also nicht angeboren – lediglich die Bereitschaft dazu². Das eigentliche Vertrauen müssen Kinder erst lernen, indem sie viele vertrauensvolle Erfahrungen machen: Werden die Bindungssignale und die dahinterstehenden Bedürfnisse des Babys erkannt und gestillt, kann sich nach und nach das sogenannte Grundvertrauen ausbilden – viele nennen es Urvertrauen. Doch der Begriff Urvertrauen ist missverständlich, da sich Grundvertrauen erst mit der Zeit entwickelt. Das Missverständnis entstand wahrscheinlich durch einen Übersetzungsfehler: Der Psychoanalytiker Erik Erikson sprach von *basic trust*³, also einem grundlegenden Vertrauen, dass die Welt sicher und gut ist. Übersetzt wurde es mit Urvertrauen.

OT 09 – Karl Heinz Brisch:

Man muss ganz oft kleine Erfahrungen gemacht haben von Bindungssignalen, die beantwortet wurden. Dann geht das mit der Zeit immer rascher, immer schneller und es wird so ein tief verankertes Gefühl von einem grundlegenden basalen Fundamentvertrauen, das ganz am Anfang angelegt wird, so ein bisschen sich entwickelt wie Muttersprache. Und wenn man dann größer ist als Kind, als Jugendlicher, als Erwachsener, denkt man darüber gar nicht mehr nach, dass man Menschen in dieser Welt vertrauen kann.

Sprecherin:

Wenn Babys ein stabiles und sicheres Grundvertrauen gelernt haben, übertragen sie dieses Vertrauen viel eher auf andere Personen: den Erzieher in der Kita, die erste beste Freundin, oder die Lehrerin aus der Schule. Sie gehen mit einem Vertrauensvorschuss in neue Beziehungen und Situationen. Das Grundvertrauen ist daher ein zentrales Fundament für alle späteren Vertrauensbeziehungen. Ist es stabil ausgeprägt, denken wir in vielen alltäglichen Situationen nicht lange nach, ob wir vertrauen oder nicht, erklärt die Persönlichkeitspsychologin Isabel Thielmann:

OT 10 – Isabel Thielmann:

In dem Zusammenhang auch gibt es Befunde, die zeigen, dass wir wirklich innerhalb von Millisekunden einen Eindruck davon uns machen, ob eine andere Person vertrauenswürdig ist. Das heißt, das sind total spontane und automatisierte Prozesse, die da offensichtlich vor sich gehen und die beeinflussen, dass wir innerhalb kürzester Zeit einen Eindruck davon haben, ob eine andere Person vertrauenswürdig ist.

Sprecherin:

Das macht uns nicht etwa automatisch naiv oder gutgläubig. Denn ob wir in einer bestimmten Situation, etwa im Straßenverkehr, vertrauen, hängt noch von drei weiteren entscheidenden Faktoren ab: uns selbst, unserem Gegenüber und der Situation an sich.

Atmo 08: Kletterhalle**Sprecherin:**

Zurück in der Kletterhalle. Alina und ihre Gruppe sind inzwischen an einer anderen Wand. Domenik möchte eine Route im Vorstieg klettern. Weil die Sturzlänge dabei etwas weiter ist, bittet er Alina, ihn zu sichern. Die beiden kennen sich von allen am längsten.

Atmo 09: Domenik und Alina

Autorin: Vertraust du ihr?

Domenik: Ja, wir kennen uns schon am längsten.

Autorin: Vertraust du ihr dann auch am meisten?

Domenik: Ja klar, wenn man jemanden länger kennt, dann wird das auf jeden Fall auch sicherer.

Sprecherin:

Domenik und Alina haben sich hier beim gemeinsamen Sicherungskurs kennengelernt. Hat man dieselben Sicherungstechniken gelernt, steigere das auch das Vertrauen ineinander, erzählt Alina.

OT 11 – Alina:

Wenn ich jetzt Vorstieg klettere dann meistens wirklich mit Domenik, weil das Vertrauen, das ist dann schon gefestigter. Ich glaube, dass kommt dann immer mit der Zeit. Umso länger man miteinander klettert, umso besser man weiß, wie die andere Person klettert und auch sichert, umso wohler fühlt man sich dann auch.

Musikakzent**Sprecherin:**

In Situationen, in denen wir vertrauen müssen, um ein konkretes Ziel zu erreichen – etwa beim Klettern oder bei der Zusammenarbeit einer Arbeitsgruppe, hängt unsere Bereitschaft zu Vertrauen davon ab, was wir über die aktuelle Situation wissen: Ist mein Gegenüber kompetent? Hat es gute Absichten? Vor allem gemeinsame oder vergleichbare Erlebnisse steigern die sogenannte Informationssicherheit⁴, erklärt Alexa Weiss, Sozialpsychologin von der Universität Bielefeld.

OT 12 – Alexa Weiss:

Es gibt so eine Analogie aus der sozialen Wahrnehmung und die besagt, dass Personen, die wir in sehr unterschiedlichen Kontexten kennen, dass wir die eben besonders gut einschätzen können, also Freunde, die wir beispielsweise schon aus der Schulzeit kennen. Und die kennen wir dann im Zusammenhang mit ihrer Familie, vielleicht im Beruf, im Studium, in der Schule, privat. Das heißt, über diese Person haben wir sehr viel mehr Wissen.

Sprecherin:

Doch nicht nur unser Wissen beeinflusst Vertrauen. Auch Interessenkonflikte und unterschiedliche Machtverhältnisse tragen dazu bei, dass wir weniger vertrauen.

OT 13 – Alexa Weiss:

Andererseits kann es so sein, dass wenn man doch relativ genau weiß, woran man ist und wie die Situation aussieht, also eine höhere Informationssicherheit hat, das diesen negativen Effekt von Interessenkonflikten ein bisschen abschwächen kann. Das heißt, es gibt zwar einen Interessenkonflikt, aber man fühlt sich sicher und informiert, und hat eben vielleicht auch mehr Erfahrung mit dieser Art von Situation, und kann dann in dem Zusammenhang auch eher vertrauen oder die Situation so gestalten, dass man vertrauen kann.

Atmo 10: Kinder

Sprecherin:

Neben dem in der frühen Kindheit erlernten Grundvertrauen und der konkreten Situation beeinflusst auch unser Charakter, wie sehr wir vertrauen⁵. Die Persönlichkeitspsychologin Isabel Thielmann weiß, dass Menschen mit höherer Risikobereitschaft eher vertrauen als jene, mit einer geringen *betrayal aversion*, also der Angst, verraten zu werden.

OT 14 – Isabel Thielmann:

Da geht es darum, inwiefern man bereit ist, eben auch einen Vertrauensmissbrauch einer anderen Person in Kauf zu nehmen. Also inwiefern kann ich einer anderen Person auch vergeben, wenn die andere Person eben mein Vertrauen missbraucht hat?

Sprecherin:

Wer einen möglichen Vertrauensbruch überhaupt nicht verkraften kann, vertraut seltener, sagt die Psychologin. Doch was ist, wenn das Misstrauen berechtigt ist?

Atmo 11: Regen vor Frank und Nadjas Haus

Sprecherin:

Ein ruhiges Wohngebiet am Stadtrand von Münster. Hier leben Nadja und Frank, 26 und 51 Jahre alt. Nadja arbeitet als Content-Managerin. Frank ist Lehrer. Seit knapp zwei Jahren sind sie ein Paar.

Atmo 12: Türsummen, Begrüßung

Sprecherin:

Am Anfang führten die beiden eine offene Beziehung: Sie trafen sich auch mit anderen Menschen und durften mit ihnen Sex haben. Frank führte weiterhin eine intime Beziehung mit einer anderen Frau, seiner Freundschaft plus. Diese Freiheit war ihnen wichtig, erzählt Nadja im Gespräch mit SWR2 Wissen.

OT 15 – Nadja:

Ich hatte vorher eine Freundschaft plus gehabt, das lief ziemlich gut, so, dass da jeder etwas Eigenes hat, irgendwie auch. Ja, und das habe ich dann deswegen Frank auch direkt vorgeschlagen und er hatte in dem Moment auch was am Laufen gehabt. Und deswegen haben wir gesagt, (Frank: Ja eine Freundschaft plus hatte ich auch genau). Und deswegen haben wir dann gesagt: Ja, okay, dann musst du jetzt nichts beenden, ich habe was ich brauch und ja.

Sprecherin:

Damit eine offene Beziehung funktioniert, muss das Vertrauen ineinander groß sein. Doch Nadja hatte schnell ein ungutes Gefühl bei der Sache.

OT 16 – Nadja:

Also nicht wirklich Eifersucht, aber halt so ein Unverständnis. Von meiner Seite aus. Weil, mir wurde halt erzählt, das ist nur eine Freundschaft Plus. Also das sind keine Gefühle im Spiel, kein gar nichts. Ja gut, ziemlich schnell ist es rausgekommen, dass es halt nicht so ganz freundschaftlich war.

Sprecherin:

Nadja fehlte das Vertrauen. Sie hatte Angst, dass Frank sich in seine Freundschaft verlieben könnte. Also einigten sich Frank und Nadja darauf, die Beziehung zu schließen und monogam zu leben.

OT 17 – Nadja:

Ich habe ziemlich schnell gemerkt, dass ich da doch nicht so das Vertrauen habe. Weil, Vertrauen ist sowieso ein schwieriges Thema für mich und das mit dem Beziehung schließen, das war natürlich eine Kurzschlussreaktion auf die ganze Situation, um mich selbst zu schützen.

Sprecherin:

Vertrauen ist wie eine Art Kosten-Nutzen-Rechnung – man erwartet zwar, dass es nicht enttäuscht wird, doch ein Restrisiko bleibt immer. Manchmal geht die Rechnung auf, bei Nadja und Frank tat sie es leider nicht. Frank geht fremd.

Musikakzent**Sprecherin:**

Gerade in Liebesbeziehungen oder Freundschaften ist das Vertrauen häufig besonders stark. Dafür schmerzt es umso mehr, wenn es gebrochen wird. Was macht ein Vertrauensbruch mit unserer Bereitschaft, anderen zu vertrauen? Ist der Schaden irreparabel oder lässt sich das Vertrauen wiederherstellen?

Atmo 13: Alix Heselhaus führt durch ihre Praxis

Sprecherin:

Alix Heselhaus ist systemische Paar- und Sexualtherapeutin in Münster. Die Paare, die in ihre Praxis kommen, haben meistens auch das Vertrauen ineinander verloren. Seitensprünge seien dafür die häufigsten Gründe, sagt die Therapeutin. Oft realisiere die Person, die das Vertrauen gebrochen hat, erst gar nicht, dass sie dem Partner oder der Partnerin Schaden zugefügt hat. Doch das schlechte Gewissen ließe meist nicht lange auf sich warten.

OT 18 – Alix Heselhaus:

Da ist Scham mit dabei. Und eine ganz große Eile, das ganz schnell zu verändern und ganz schnell das Vertrauen wiederherzustellen. Wo dann häufig die Person, deren Vertrauen gebrochen ist, nicht so schnell mitmacht. Da wird dann häufig gebremst und gesagt: „Jetzt mal langsam und ich muss das auch erst mal irgendwie verdauen“. Und Vertrauen kann man ja nicht von 0 auf 100 wiederherstellen, das muss erst mal wachsen.

Sprecherin:

Dieses Gefühl von Scham und Eile kennt auch Frank. Nachdem er die Affäre beendet hatte, bietet er Nadja an, sein Handy zu kontrollieren und erzählt ihr, wo er sich aufhält, wenn sie nicht zusammen sind. So will er beweisen, dass sie ihm wieder vertrauen kann.

OT 19 – Frank und Nadja:

Frank: Zum Beispiel kannst du jetzt an mein Handy dran gehen, solche Sachen und ich sage ihr immer ganz genau, wenn ich irgendwo mal weg bin, was ich mache, wo ich was mache, auch wenn dich das nervt. (Nadja: Ja. Das nervt.) Ich weiß nicht, ich will einfach nur zeigen, ich mache nichts. Ich bin treu.

Nadja: Ja, was wiederum auch oft nach hinten los geht, weil wie gesagt bei solchen Sachen wo du mir schreibst: Ja, ich bin einkaufen, bin hier und da denke ich: bist du fünf oder bist du fünfzig?

Musikakzent

OT 20 – Alix Heselhaus:

Das wird häufig angeboten: „Ja du kannst in mein Handy schauen“. Für viele ist das tatsächlich nicht gut und das stiftet eher noch mehr Misstrauen. Ich glaube, dass das daran liegt, man kann seinen Partner nie hundertprozentig kontrollieren. Nachrichten auf Handys können versteckt werden, wenn das Handy getrackt wird, man kann es irgendwo liegen lassen. Diese Möglichkeiten gibt es ja immer. Also gibt es da so ein Impuls: Ich kontrolliere dich jetzt und auch ich lasse mich kontrollieren. Und das führt in der Regel nicht zu Vertrauen.

Sprecherin:

Kontrolle ist nicht immer besser als Vertrauen – im Gegenteil, erklärt Paartherapeutin Alix Heselhaus. Vertrauen lässt sich nur durch vertrauenswürdigen Verhalten wiederherstellen. Das ist häufig leichter gesagt als getan.

OT 21 – Alix Heselhaus:

Es führt zu Vertrauen, wenn man merkt, der Partner ist vertrauenswürdig. Wenn man dann noch mal anruft und dann merkt man, aha er ist im Supermarkt, wie gesagt, oder die Partnerin sagt, ich treffe mich mit Freunden und eine Woche später kommt die Freundin zum Kaffee und dann wird kurz darüber geredet, dass es ein schönes Treffen war oder so. Es geht darum, sich vertrauenswürdig zu verhalten und nicht sich kontrollieren zu lassen.

Sprecherin:

Ähnlich wie beim Erlernen des Grundvertrauens nach der Geburt, kommt es auf die Beständigkeit vertrauensstiftender Momente an. Auch wer ein schlecht ausgeprägtes Grundvertrauen hat, kann noch lernen, zu vertrauen, sagt Bindungsforscher Karl Heinz Brisch:

OT 22 – Karl Heinz Brisch:

Zum Beispiel durch neue Beziehungen, durch neue Erfahrungen, die vertrauensvoll sich gestaltet haben. In Partnerschaften, aber natürlich auch in jeder Form von Kinderpsychotherapie, Erwachsenenpsychotherapie, wo wir normalerweise davon ausgehen, dass sozusagen Menschen da sind, denen wir uns jetzt neu vertrauensvoll anvertrauen können, denen begegnen können. Und das passiert auch. Wir sehen, dass Menschen, die so was noch nie erlebt und erfahren haben, in der Psychotherapie zum Beispiel, diese Erfahrungen dann nachreifend machen können.

Sprecherin:

Doch dieser Prozess braucht Zeit und fordert vor allem viel Geduld des Gegenübers.

Atmo 14: Nadja und Frank kochen / essen**Sprecherin:**

Frank und Nadja haben sich diese Zeit gelassen. Anstatt sich gegenseitig zu kontrollieren, lassen sie sich ihren Freiraum, haben sogar ihre Beziehung wieder geöffnet – allerdings mit neuen Regeln: sie erzählen sich jetzt von ihren Affären, damit es keine Geheimnisse gibt. Für das Paar war vor allem eine gute Kommunikation wichtig. Und: ein erneuter Vertrauensvorschuss.

OT 23 – Frank und Autorin:

Ich habe mich dann auch in den Gesprächen doch sehr reflektiert und ich kann gar nicht mehr wirklich sagen, was da eigentlich damals in mir vorging. Aber im Nachhinein habe ich das auch durch die Gespräche auch und dadurch, dass Nadja mir ein Stück weit vertraut hat, auch sehr reflektiert. **Autorin:** Hat das dir geholfen, dass du gespürt hast, dass Nadja noch Vertrauen für dich hat? **Frank:** Ja.

Sprecherin:

Es entsteht eine Art Engelskreis, sagt Psychologin Isabel Thielmann: Wenn wir spüren, dass uns eine Person vertraut, möchten wir ihre Erwartung in der Regel nicht enttäuschen und verhalten uns noch vertrauenswürdig. Mit dem Ergebnis, dass uns noch mehr vertraut wird. Das Gute verstärkt sich.

Musikakzent**Sprecherin:**

Vertrauen ist ein tiefsitzendes, menschliches Bedürfnis. Es ist uns zwar nicht angeboren, aber wir tragen die Bereitschaft zu vertrauen von Geburt an in uns. Ohne Vertrauen funktionieren Beziehungen kaum. Misstrauen mag zwar manchmal angebracht sein, doch wer vertraut und vor allem neu vertrauen kann, geht leichter durchs Leben, darin sind sich die Fachleute aus der Psychologie einig.

OT 24 – Isabel Thielmann:

Wir haben einen gewissen Instinkt, anderen Menschen zu vertrauen. Und das zeigt sich zum Beispiel auch darin, dass bestimmte Gesichtsm Merkmale universell, also wirklich auch über verschiedene Kulturen hinweg als vertrauenswürdig wahrgenommen werden. Aber andererseits ist es natürlich auch erlernt. Unsere früheren Erfahrungen prägen uns enorm und prägen, beeinflussen, inwiefern wir in der Zukunft dann auch bereit sind, anderen wiederum zu vertrauen.

Sprecherin:

Vertrauen ist auch soziales Kapital. Es ist der Kitt, der die Gesellschaft zusammenhält. Aber nicht nur das: Vertrauenswürdigkeit ist eine wichtige Währung. Nicht nur, aber vor allem in der Politik.

OT 25 – Olaf Scholz (Rede des SPD-Parteitages am 09.05.2021):

Ich stelle mich zur Wahl. Und ich werbe darum, dass die Bürgerinnen und Bürger mir, dass sie uns ihr Vertrauen schenken.

Sprecherin:

Olaf Scholz hat am Ende das Vertrauen der Wählerinnen und Wähler gewonnen und wurde im Herbst 2021 Bundeskanzler. Die Vertrauenswürdigkeit von Regierungen ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Legitimation. Zweifelt ein Kanzler am Rückhalt im Bundestag, kann er die Vertrauensfrage stellen. Umgekehrt kann das Parlament der Regierung mit einem Misstrauensvotum das Misstrauen aussprechen, was im Regelfall ihr Ende bedeutet. Doch Untersuchungen des Global Trust Report zwischen 2011 und 2017⁶ zeigen, dass das Vertrauen in Institutionen, wie Politik oder Medien unbeständig ist.

Umfrage 2:

Da vertraue ich eigentlich relativ gut. Natürlich nicht allen Politikern gleich und nicht allen Parteien gleich, aber bestimmten Menschen auf jeden Fall // Ich kann nicht alles hinnehmen und ich kann nicht alles glauben, was man mir sagt. Aber ich muss auf jeden Fall dazu stehen, was die Mehrheit akzeptiert. Das gilt auch für mich. // Da macht jeder so sein Ding. In den Wahljahren wird viel versprochen und was dabei

rumkommt sieht man ja. Ich mein gut, ich kann es wahrscheinlich nicht besser, ist auch eine schwierige Aufgabe, aber da vertraue ich nicht blind.

Sprecherin:

Vor allem in Krisen, wie auch der Corona-Pandemie, zeigt sich, wie das Vertrauen der Gesellschaft in die Regierung schwankt. Jan Wetzel, der am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung Vertrauen aus soziologischer Perspektive erforscht⁷, vergleicht das Vertrauen in Krisen mit einer Fieberkurve.

OT 26 – Jan Wetzel:

Bei dieser Fieberkurve sieht man dann, dass eben das Vertrauen zum Beispiel am Anfang der Krise erst mal ganz hochgeht in die Regierung, weil man quasi eine starke Krisensituation hat, die Politik ja auch eine Handlungsmacht hatte, wie das seit Jahrzehnten nicht der Fall war, und dann geht erst mal, das ist irgendwie so eine Art Basissolidarität offenbar das Vertrauen hoch und man so sagt: „Wir müssen jetzt alle zusammenhalten, damit wir da durchkommen“.

Sprecherin:

Krisen, so Jan Wetzel, seien die Stunden der Regierung. Jedoch nur für eine gewisse Zeit. Zieht sich eine Krise, kann das Vertrauen in die Politik schnell wieder sinken. Vor allem, wenn sich Unzufriedenheit oder Unverständnis breitmachen. Doch führt eine Krise wie die Pandemie gleich zu einer allgemeinen Vertrauenskrise, wie so häufig diagnostiziert und befürchtet? Der Soziologe gibt Entwarnung:

OT 27 – Jan Wetzel:

Ich würde glaube ich einerseits sagen, dass diese Horrorvision und diese große Vertrauenskrise, die ja manchmal so beschrieben werden, dass sie den Tatsachen erst mal nicht gerecht werden.

Sprecherin:

In einzelnen Gesellschaftsbereichen hingegen beobachtet Jan Wetzel durchaus ein erstarktes Misstrauen. Gerade Querdenker und Impfgegnerinnen erlebten in der Pandemie einen subjektiven Kontrollverlust. Dem liegt eine Überinterpretation zugrunde, vermutet er:

OT 28 – Jan Wetzel:

Das heißt, es ist so eine gewisse Überinterpretation, während gleichzeitig der Zwang nicht stattfindet und niemand ins Gefängnis kommt, weil er sozusagen keine Maske trägt, auch niemand von Polizeigewalt jetzt zum Beispiel betroffen ist, weil er keine Maske trägt. Also das heißt, die Macht, die quasi diese Bürger auch im Vergleich zu wirklich diskriminierten Gruppen zum Beispiel haben, die sind ja nicht weg dadurch.

Sprecherin:

Doch das Misstrauen dieser Gruppen wirkt sich auf unsere Gesellschaft aus. Isabel Thielmann vom Max-Planck-Institut Freiburg untersucht in ihrer aktuellen Forschung den Zusammenhang zwischen dem Glauben an Verschwörungstheorien und Populismus. Dabei hat die Psychologin eine Entdeckung gemacht:

OT 29 – Isabel Thielmann:

Es scheint so, dass Menschen, die anderen und der Gesellschaft eher misstrauen, auch eher an Verschwörungstheorien glauben und eher populistischen Aussagen zustimmen und eher diesen politischen Haltungen bejahend gegenüberstehen.

Sprecherin:

Was einen Verschwörungstheoretiker und eine Populistin verbindet, scheint folglich das fehlende Vertrauen in die Gesellschaft zu sein.

OT 30 – Isabel Thielmann:

Wenn man das jetzt weiterspinnt, und da muss man natürlich vorsichtig sein, weil das haben wir bisher nicht untersucht, aber eine potenzielle Implikation des Ganzen könnte sein, dass wir, indem wir Vertrauen wieder stärken, das Vertrauen der Menschen in andere und eben auch in die Gesellschaft. Dass das ein Weg sein könnte, um dem Glauben an Verschwörungstheorien und auch populistischen Einstellungen irgendwie gegenüberzutreten und diese wieder etwas zu reduzieren, was in der aktuellen Zeit sicherlich sehr wünschenswert wäre.

Sprecherin:

Und sich lohnt: Denn mit Vertrauen lebt es sich leichter. Ob im Kleinen, Zwischenmenschlichen, oder in der ganzen Gesellschaft.

Abspann SWR2 Wissen:

„Vertrauen – Instinkt oder lebenslange Übung?“ Von Johanne Burkhardt. Sprecherin: Tine Kiefl. Redaktion: Vera Kern. Regie: Günter Maurer.

* * * * *

Endnotes:**1:**

Buchkritik DLF Kultur zu Martin Hartmann: Vertrauen. Die unsichtbare Macht“: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/martin-hartmann-vertrauen-die-unsichtbare-macht-was-die-100.html>

2:

Publikation von Karl Heinz Brisch (regulär ab Juli 2022)

„Kindliche Entwicklung zwischen Ur-Angst und Ur-Vertrauen“: <https://www.klett-cotta.de/buch/Kinder- und Jugendliche/Kindliche Entwicklung zwischen Ur-Angst und Ur-Vertrauen-ebook/481975>

3:

Aus „Childhood and society“ von Erik Erikson
<https://archive.org/details/childhoodsociet00erik>

4:

Studie von Alexa Weiss und Kollegen „Trust in everyday life“

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21001858?via%3Dihub>

5:

Studie von Isabel Thielman und Benjamin Hilbig „Trust: an integrative review from a person-situated perspective“

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/gpr0000046>

6:

Global Trust Reports, Vertrauen in Institutionen und Branchen

2011 [https:](https://www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2011-global-trust-report-deutsch-0)

[//www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2011-global-trust-report-deutsch-0](https://www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2011-global-trust-report-deutsch-0)

2013 [https:](https://www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2013-global-trust-report-deutsch)

[//www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2013-global-trust-report-deutsch](https://www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2013-global-trust-report-deutsch)

2015 [https:](https://www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2015-global-trust-report-deutsch-0)

[//www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2015-global-trust-report-deutsch-0](https://www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2015-global-trust-report-deutsch-0)

2017 [https:](https://www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2017-global-trust-report)

[//www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2017-global-trust-report](https://www.nim.org/forschung/studien/studienuebersicht/2017-global-trust-report)

7:

Ergebnisse der Vermächtnisstudie von ZEIT und dem WZB: „Die Vertrauensfrage“

https://www.zeit.de/2019/22/wir-gefuehl-vermaechtnis-studie-zugehoerigkeit-zusammenhalt-gesellschaft-mitmenschen?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.infas.de%2F