Zeitschrift: Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus
Herausgeber: Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege
Band: 117 (2023)
Heft: 9

Artikel: Vertrauensvolle Beziehungen und misstrauisches Denken
Autor: Wilhelm, Dorothee
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1049918

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vertrauensvolle Beziehungen und misstrauisches Denken

Dorothee Wilhelm

Vertrauen ist aus psychotherapeutischer Sicht unentbehrlich. Was bewirkt es? Wo sind die Grenzen? Und gibt es gute Gründe für Misstrauen?

Vertrauen macht die therapeutische Beziehung erst möglich. Es ist einer der mächtigsten Faktoren für die Wirkung von Psychotherapie. Einerseits ist es Vertrauen in die Beziehung zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten, andererseits Vertrauen darauf, dass Veränderung möglich ist. Vertrauen ist eine Vorleistung der Klient*innen, bevor die Therapie überhaupt begonnen hat.

Ein Mensch betritt zum ersten Mal meine Praxis. Ein neues Universum begegnet mir, dessen Regeln und Prozesse wir gemeinsam erforschen werden. Dieser Mensch gibt mir einen Vertrauensvorschuss.

*Darauf reagiere ich regelmässig mit Sympathie. Seit ich Psychotherapeutin bin, mag ich die Menschen im Allgemeinen lieber: Der Mann mit dem finsteren Gesicht an der Bushaltestelle und die schrille Teenagerin im Supermarkt sehen meinen Klient*innen ähnlich.*

Der Vertrauensvorschuss, den Klient*innen beim Eintritt in eine Psychotherapie geben, weckt in der Regel Sympathie, weil sich jemand offen und verletzlich zeigt, und Verantwortungsgefühl und weil die Person mindestens teilweise auf die übliche Kontrolle verzichtet. Klient*innen gehen in der Psychotherapie ein Risiko ein, denn sie können nicht wissen, ob sie mit der Psychotherapeutin, dem Psychotherapeuten gut zusammenarbeiten werden.

Vertrauen öffnet Türen

Was kann der Psychotherapeut, die Psychotherapeutin beitragen, damit eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung entstehen kann? Es gilt nach Ergebnissen der schulenübergreifenden Psychotherapieforschung als gesichert, dass diese Beziehung signifikant den Therapieerfolg bestimmt. Empathie, Wärme, echtes Interesse, selbstkritische Sorgfalt und nicht urteilende Authentizität gehören aufseiten der psychotherapeutischen Fachperson sicher dazu. Aber wann und wie sich die Tür zum Gegenüber öffnet, das steht nicht im Voraus fest. Den Schlüssel zu finden, ist auch Glückssache.

Simon war dreizehn, als wir uns kennenlernten. Er war aus drei Schulen geflogen und hatte in der letzten einem Mitschüler den Kiefer gebrochen. In unserer ersten Sitzung sowie in den folgenden vier sass er mit ausgestrecktem Mittelfinger und tief ins Gesicht gezogener Kapuze da, und sagte: «Die Schule ist psycho, voll gemein, dass ICH zur Psychologin muss», und dann kein Wort mehr. Also schwieg ich mit ihm, sagte hin und wieder etwas. Einmal versteinerte er nach meinen Worten. Ich sagte: «Jetzt habe ich wohl etwas Dummes gesagt. Halte einfach die Hand so mit der Fläche gegen mich, dass ich merke, wenn ich deine Grenze verletzt habe. Ich respektiere nämlich deine Grenze.» Beim Hinausgehen hielt er mir die Tür auf und verbeugte sich, ich verbeugte mich ebenfalls. Er sagte: «Wissen Sie, meine Mutter möchte, dass ich ein Gentleman werde.» Ich antwortete: «Ich glaube, das klappt.» Dass ich ihm Respekt zugesichert hatte, war der Schlüsselsatz. Leider weiss ich die Schlüsselsätze nicht von Anfang an.

Wenn Vertrauen entstanden ist, öffnet es Türen. Aber wie entsteht es? Vertrauen beruht auf Erfahrung und bestimmt die Sicht auf die Zukunft. Wie ein organischer Prozess wächst es mit jeder positiven Beziehungserfahrung, wird stabiler, wenn eine andere Person oder eine Gruppe verlässlich handelt und Beistand in Krisen leistet.

Es beginnt schon am Anfang des Lebens als Urvertrauen, wenn die erste Bezugsperson die Beziehung einfühlsam und verlässlich gestaltet. Wenn das nicht geschieht, entsteht Ur-Misstrauen. Aber Vertrauen kann trotzdem später bewusst und mit Anstrengung ein Stück weit aufgebaut werden.

Alltägliches Vertrauen

Vertrauen macht das Leben einfacher und unkomplizierter, da mensch sich auf andere verlässt, nicht alles selber machen oder kontrollieren muss. Wir sind darauf angewiesen, von morgens bis abends anderen Menschen zu vertrauen: den anderen Autofahrer*innen, dass sie sich auch an die Verkehrsregeln halten werden, der Geschäftspartnerin, dass ihr Wort gilt, dem Passanten, dass er mich nicht schlagen wird … Wir wären heillos überfordert, wenn wir dieses alltägliche Vertrauen nicht hätten. Mehr noch wären wir überfordert, wenn wir alle wissenschaftlichen Erkenntnisse, auf die wir uns verlassen, wenn wir ein Medikament nehmen, Pflanzen anbauen oder an die Mondlandung glauben, selbst nachprüfen müssten.

Zudem ist Vertrauen dem Wohlbefinden zuträglicher als Misstrauen, denn Misstrauen ist in der Regel von unangenehmen Gefühlen wie Angst, Ärger oder Wut begleitet. Misstrauische Menschen erzeugen wohl gelegentlich auch die Erfahrung, die sie fürchten: Wie sollen ausschliesslich misstrauische Menschen verlässliche soziale Bindungen aufbauen?

Bindung ist, so zeigen gesicherte Ergebnisse der qualitativen Psychotherapieforschung von Klaus Grawe, eines der vier menschlichen Grundbedürfnisse neben Kontrolle, Selbstwert und Lust. Vertrauen ist gemäss dem US-amerikanischen Psychologen Jeffry A. Simpson das wichtigste Element gelingender menschlicher Bindung.

Hinter Misstrauen steht Angst

Angst ist wahrscheinlich – aus evolutionsbiologischer Sicht – das älteste Gefühl, denn Angst bewertet nach den Kriterien gefährlich versus ungefährlich und sichert damit unser Überleben. Wie alle Gefühle ist Angst eine sehr schnelle Bewertung einer Situation: So sassen unsere Vorfahr*innen auf dem Baum, bevor sie «Bär» gedacht hatten. Woher ich das weiss? Weil wir da sind, weil die Vorfahr*innen nicht aus dem Genpool entfernt wurden.

Wir wären heillos überfordert wenn wir das alltägliche Vertrauen nicht hätten.

Misstrauen kann zum Motor von widerständigem Handeln werden

Angst ist ein wichtiges und nützliches Gefühl, wie Traurigkeit, die Bedeutung gibt, und Wut, die Grenzen setzt. Ohne diese Gefühle, die in unserer Kultur als unerwünscht und reparaturbedürftig gelten, hätte unsere Spezies es nicht weit gebracht. Mit Blick auf die Zukunft gilt: Wenn wir trauern um das, was Erde, Menschen und anderen Lebewesen angetan wird, wenn wir wütend sind über den Verrat an der Zukunft, können Traurigkeit, Angst und Wut zu Motoren unseres Engagements werden.

Angst wird zur Angststörung, wenn sie das Leben dominiert. Eine Angststörung kann mit einem gestörten Vertrauensverhältnis zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Zukunft zusammenhängen. Wenn mensch sich wieder zutraut, mit der Zukunft zurechtzukommen, wenn mensch auf die Hilfe eines sozialen Netzes zählen kann, dann kann die übergrosse Angst langsam verlassen werden. Einer der ersten Schritte ist jeweils ein Realitätscheck: Ist das, was Angst macht, wirklich gefährlich?

In den Gruppentherapien zu Angst, die ich angeboten habe, treffe ich die tapfersten Menschen, die je meinen Weg gekreuzt haben. Sie kommen zur Gruppe, obwohl das schambesetzt ist und vielleicht gerade eine Angstsituation bedeutet. Sie kommen, zeigen sich mit ihrer Angst und gehen Schritt für Schritt auf ihre Dämonen zu.

Weil sie erleben, dass sie in kleinen Schritten handlungsfähig sind, und weil sie erleben, dass die Gruppe ihnen Veränderung zutraut, gewinnen sie langsam, aber sicher das Vertrauen in sich selbst zurück, in ihre Fähigkeit, ihr Leben zu bewältigen – inklusive der Zuversicht, ihre vielleicht traumatische Vergangenheit nicht ihr Leben bestimmen zu lassen.

Nicht jede Angst ist eine Angststörung. Angst ist bestrebt, das Überleben zu sichern. Angesichts der Klimakatastrophe, des Sterbens im Mittelmeer, der Gewalt gegen Minderheiten ist Angst angebracht.

Wenn eine ganze Gesellschaft das Vertrauen in sich selbst, in das soziale Gefüge und in die Zukunft verliert, wird die Atmosphäre gewaltbereiter, härter. Notwendige Veränderungen werden vermieden oder minimiert. Stattdessen werden Grenzen abgeschottet, es wird am Vorgestern festgehalten, auf Sicherheit gesetzt. Auf eine Scheinsicherheit, die nicht zukunftstauglich ist.

Vertrauensverlust – real und angemessen

Sozialpolitik ist die beste Kriminalpolitik – das soll der Jurist und Philosoph Francis Bacon gesagt haben, der nicht als Menschenfreund bekannt ist. Soziale Gerechtigkeit, Chancengerechtigkeit und Auffangnetze für Menschen, die gescheitert sind, schaffen nachhaltigere Sicherheit als repressive Interventionen, die eingesetzt werden, wenn die Lage schon eskaliert ist. Solidarische, möglichst gerechte Strukturen und eine Öffentlichkeit, die ungerechte Massnahmen korrigiert, schaffen Vertrauen in die Gesellschaft und die Zukunft.

Wer nur vertraut, sieht sich mit der verschwimmenden Grenze zur Naivität konfrontiert. Misstrauen kann angemessen sein, Vertrauen kann zu Schäden führen.

Wenn uns jemand im Alltag Hindernisse in den Weg legt aus Unachtsamkeit oder sogar mit Absicht, wenn ein Freund uns verbal verletzt, wenn eine Gemeinschaft unsere Bedürfnisse nicht ernst nimmt, kann mensch das als Fauxpas begreifen, ansprechen, in Ordnung bringen. Wenn das nicht fruchtet und es kontinuierlich geschieht, bröckelt mit jedem Mal das Vertrauen. Die Selbstverständlichkeit, mit der mensch vertraut hat, wird mit jedem Mal ein Stück kleiner wie die Gletscher in der Klimakrise.

Vertrauen ist ein organischer Prozess. Es kann heilen, wachsen und Narben bekommen. Es kann verletzt werden oder sterben.

Die Klimaaktivist*innen der Letzten Generation haben das Vertrauen in die Realpolitiker*innen weitgehend verloren, weil diese angesichts der drohenden Katastrophe nichts oder viel zu wenig tun. Viele queere Menschen vertrauen aus Erfahrung nicht darauf, so, wie sie sind, willkommen zu sein. Menschen mit Behinderung in der Schweiz sehen fassungslos, wie die SBB und kommunale Verkehrsbetriebe ihre Verpflichtung, bis 2023 barrierefrei zu werden, nicht erfüllen – ohne Konsequenzen. Wer einen abgewiesenen Menschen mit Fluchthintergrund durch die Asylbürokratie begleitet hat, wird kaum noch an die Menschlichkeit des Systems und die Einhaltung der Menschenrechte glauben. Der Vertrauensverlust in all diesen Szenarien ist so real wie angemessen.

Ich weiss von Leuten in Berlin, die eineinhalb Jahre lang eine Frau aus einem sogenannten sicheren Herkunftsland, die über ein angeblich sicheres Drittland eingereist ist, begleitet haben. Zu Hause musste sie als Aktivistin um ihr Leben fürchten, im Drittland Gewalt und Erpressung durch einen Mann. Nach Ablauf ihrer Dublin-Frist, in der sie hätte ausgeschafft werden können, meldete sie sich in dem Lager, das für sie zuständig war. Dort wartet sie seither auf ihre Anhörung. Sie wartet seit über einem Jahr und zerbricht Stück für Stück psychisch. Diese Zeitspanne ist gegen das Gesetz, aber das wird behördlicherseits ignoriert, trotz anwaltlicher Anträge, Nachfragen. Viele, viele solche Geschichten gibt es im Asylwesen.

Distanz zum System stellt sich ein, ein Gefühl von Fremdheit in der eigenen Kultur und der eigenen Gesellschaft, die als befremdlich erlebt werden. Diese Distanz macht misstrauisch. Misstrauen kann den Blick schärfen, wie bei der Letzten Generation deutlich zu sehen ist. Misstrauen kann zum Motor von widerständigem Handeln werden.

In der Fachzeitschrift *Gehirn und Geist* vom Mai 2021 wird ein Experiment der israelischen Sozialpsychologin Ruth Mayo beschreiben. Sie zeigt, dass misstrauisches Denken geeignet ist, eingefahrene Bahnen zu verlassen, weil skeptisch nach Alternativen gesucht wird. Misstrauen kann innovativ sein. ●

○ Dorothee Wilhelm, *1963, ist Psychotherapeutin und war Ende der 1990er Jahre bis Anfang 2000er Jahre Teil der Redaktion der *Neuen Wege*.