



Inhalt

1. Glück durch Vertrauen
2. News + Agenda
3. Vertrauen, der Motor des Lebens
4. Mythos Vertrauen
5. Vertrauen ist erlernt
6. Bücher

Impressum:

Herausgeber VASK Bern
Lisa Bachofen, 06.01.2025
An/Abbestellung:
info@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch

1. Glück durch Vertrauen

Glück wünschen und Vertrauen schenken

Liebe Angehörige

Glück und Vertrauen sind ganz nahe Verwandte. Wo ich vertrauen kann, im Kreis meiner Lieben, da fühle ich mich wohl, da kann ich auch mal im Ton danebengreifen, die andern wissen, dass es nicht so gemeint ist. Wir kennen uns und können vertrauen.

Ich wünsche allen Angehörigen, ganz viele solche vertrauten Momente, wo Vertrauen uns wie eine warme Decke einhüllt und kleine Misstritte zudeckt, die uns in einem Moment der Überlastung entwischt sind. Vertrauen hat also auch mit Vergeben zu tun – mit dem Drüberwegsehen über Kleinigkeiten. Vertrauen rechnet nicht auf, es bedeckt unsere Blösse.

Ich wünsche allen Angehörigen, dass ihr Menschen um euch habt, die euch vertrauen, denen ihr vertrauen könnt. Aber unsere Betroffenen verlangen uns einiges ab. Sollen wir ihnen immer vertrauen? Werden wir ausgenützt? Wir sollen uns doch abgrenzen – wie das, wenn wir uns manipulieren lassen und es nicht merken? Wo sollten wir misstrauisch werden?

Wenn ich so die Politik um mich herum verfolge, habe ich den Eindruck, dass viele Leute den falschen Menschen vertrauen. Bin dann ich zu misstrauisch oder die andern zu gutgläubig?

Ach, dann erinnere ich mich an Vertrauensbrüche. Sie tun besonders weh, da ging ich davon aus, dass diese Person es so meint, wie sie es sagt – und merke dann, dass sie ein Spiel mit mir gespielt hat – das tut weh. Und ich war so gutgläubig und habe mitgespielt. Da war ich nicht echt genug und nicht transparent genug, um mich ernst zu nehmen. Doch bin ich am Lernen!

Und wie viel Glück steckt in der Versöhnung, wenn Vertrauen wieder hergestellt werden kann und den versöhnenden Worten auch Taten folgen. Vergeben können, das heisst, auf einer weissen Leinwand völlig neu starten. Das Alte so gut vergessen, als sei es nie passiert. Das braucht Mut und ist ein gewaltiger Kraftakt. Ich muss die schlechte Erfahrung so tief wegstecken, dass sie mich gefühlsmässig komplett in Ruhe lässt. Ich öffne mich dem Neuen und lasse zu, dass es völlig anders wird als ich es gesteuert hätte.

Vertrauen heisst auch, jemandem zutrauen, dass sie oder er nicht dem Bild entspricht, das ich mir von dieser Person gezimmert habe. Vielleicht ist mein Betroffene:r doch kompetenter als ich dachte – vielleicht kann er oder sie doch mehr aushalten, als ich denke – vielleicht tun sie ja manches mir zuliebe und ich denke, sie sind einfach so? Vielleicht erdrücke ich sie mit meinem Misstrauen, das immer auch zu Kontrolle führt? Oder ich erdrücke sie oder ihn mit meiner Fürsorge, weil ich ihm oder ihr nicht zutraue, dass sie alleine zurechtkommt?

Vertrauen befreit und macht glücklich! Das wünsche ich euch allen!

2. News + Agenda



Gesucht: 3-4 Kinder im Alter von 6-11 Jahren, die mit einem kranken Elternteil aufwachsen. Sie sollen uns dabei helfen, ein Kinderprojekt für Kinder in der Angehörigenrolle zu testen. Es geht um eine Auszeit, die von einer Kunsttherapeutin geleitet wird und helfen soll, dass Kinder stark und resilient bleiben trotz schwierigerem Umfeld. [Flyer hier](#)

9. Januar 2025 – Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen – mehrere Module beim Recovery-College Bern [Link hier](#)

11. Januar 2025 – Spiritualität – meine oder deine? mehrere Module beim Recovery-College Bern [Link hier](#)

14. Januar 2025 – Diagnose: Fluch oder Segen? mehrere Module beim Recovery-College Bern [Link hier](#)

16. Januar 2025 Infostand zu unseren Angeboten am [Mitgliedertreffen](#) der NPG – Netzwerk psychische Gesundheit in Bern – Hotel Allresto.

23. Januar 2025 Start der Workshop für Young Carers bzw. erwachsenen Kindern von kranken Eltern. Thema: Einsamkeit 19 Uhr am Holzikofenweg 22, 3007 Bern, Sitzungszimmer der IGS Bern. [Flyer hier](#)

30. Januar Gesellschaftlicher Zusammenhalt auf lokaler Ebene: die Gesundheit der Gemeinschaft stärken – Kongress der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz u.a. mit einem Workshop um 15.20 Uhr zu Vertrauen und Misstrauen – was eine Gesellschaft zusammenhält. [Link hier](#)

11. Februar 2025 um 19 Uhr in Thun – Start der 2. Elterngruppe in Thun im Kirchgemeindehaus, Frutigenstr. 22. Die alte Elterngruppe trifft sich nach wie vor jeden 1. Donnerstag des Monats ab 6.2.25. [Flyer hier](#)

Am **12. September 2025** startet ein neuer **Lehrgang Open Dialogue in Luzern**. Für Angehörige, Fachpersonen und Betroffene ein geschätztes Instrument der Kommunikation. Hier mehr dazu <https://www.lups.ch/open-dialogue/>

Filmtrialog – wir suchen jemanden, der in der Arbeitsgruppe mitarbeitet und gerne ein Podium moderieren möchte, Filme mit psychiatrischen Themen für Angehörige auswählt und ca. 2-3 Anlässe pro Jahr zusammen mit unseren Partnern veranstaltet.

Wir stehen am **Anfang eines Jubiläumsjahrs – im Herbst** vor 40 Jahren wurde die VASK Bern gegründet – und wir möchten zusätzliche Aktionen planen (z.B. Film, neue Homepage, Flyer etc.) und Spenden sammeln. Wer hätte Lust, den Vorstand dabei zu unterstützen oder in einer **Arbeitsgruppe** mitzumachen? Wie sind ja keine Profi-Organisation, sondern einfach alle Angehörige und freuen uns, wenn wir kräftig unterstützt werden und zeigen, dass wir 300 Mitglieder sind! Bitte meldet euch bei sekretariat@vaskbern.ch

Gesucht – Kassier:in und Mitarbeit in unserem Vorstand

3. Vertrauen: der Motor des Lebens

nach Bierhoff, Rohmann

Vertrauen fördert Innovationen

Es gibt eine Psychologie des Vertrauens, die besonders von Hans-Werner Bierhoff und Elko Rohmann erforscht wurde. «Das Vertrauen unter Mitarbeitern kann positives Verhalten wie Innovationsbereitschaft und freiwilliges Arbeitsengagement fördern»¹. Vertrauen heisst, sich mit eigenen Entscheidungen auf die Informationen anderer Personen abstützen.

Vier Bedeutungen des Vertrauens bzw. Misstrauens lassen sich unterscheiden (Lindsold 1978):

- Vertrauen als Glaubwürdigkeit,
- Vertrauen als Zuschreibung von Wohlwollen,
- Misstrauen als Zuschreibung einer manipulativen Absicht,
- Misstrauen gegenüber Lügen.»²

Vertrauen fördert Sicherheit – verringert Stress

In Teams und Familien, die von Misstrauen geprägt sind, wird das Zusammenarbeiten und Zusammenleben ungeheuer anstrengend. Jede Handlung ist von Unsicherheit geprägt, weil man nicht weiss, ob und wie eine Gefahr bewältigt wird. Das kennen Angehörige nur zu gut!

Vertrauen fördert Effizienz

«Mit Luhmann (1973) kann man davon sprechen, dass Vertrauen die Komplexität der sozialen Welt auf ein annehmbares Mass reduziert. Die Unsicherheiten, die die Zukunft bereithält, werden durch Vertrauen wesentlich verringert. Gleichzeitig wird die Unsicherheitstoleranz erhöht, da objektive Unsicherheit in subjektive Sicherheit transformiert wird.» (Bierhoff S. 76) Wenn Sie jemandem vertrauen, braucht es kaum mehr Worte, Verträge und Leitlinien. Die Beziehung trägt.

Vertrauen braucht Offenheit und Ehrlichkeit von beiden Seiten (reziprok)

«Eine vertrauensvolle Antwort auf eine vertrauensvolle Handlung (positive Reziprozität) fördert die Vertrauensbereitschaft, während das Auftreten von Betrug nach anfänglich vertrauensvoller Zusammenarbeit (negative Reziprozität) das Vertrauen sinken lässt (Kramer 1999) (...) Vertrauen und Selbstöffnung bedingen sich gegenseitig (...). Das Vertrauen überwindet bestehende Unsicherheit in zwischenmenschlichen Beziehungen. Es kann sowohl enttäuscht als auch bestätigt werden.» (in Bierhoff S. 77)

Vertrauen basiert auf den beiden Dimensionen Verlässlichkeit (Einhalten von Zusagen und Versprechen) und Vertrauenswürdigkeit (Sicherheit, dass das Vertrauen nicht missbraucht wird.)

Systemvertrauen

«Kommunikation in virtuellen Systemen schafft besondere Voraussetzungen für das Vertrauen unter den beteiligten Personen (Staples/ Webster 2008). (...) Da das Systemvertrauen aus dem interpersonellen Vertrauen abgeleitet wird, besteht die Gefahr, dass es unberechtigterweise aufgebaut wird. Daher ist zu



Katzen räkeln sich vertrauensvoll

¹ Clegg/Unsworth/Epitropaki/Parker 2002; Parker/Williams/Turner 2006 in Bierhoff

² Bierhoff, Hans-Werner, et Elke Rohmann. « Psychologie des Vertrauens ». Vertrauen — zwischen sozialem Kitt und der Senkung von Transaktionskosten, édité par Matthias Maring, KIT Scientific Publishing, 2010, <https://books.openedition.org/ksp/2563>

erwarten, dass Menschen Informationstechnologien mehr vertrauen, als es angemessen ist. Diese Probleme hängen damit zusammen, dass es für den Einzelnen aussichtslos ist, die Verlässlichkeit der Informationstechnologie im Allgemeinen und des Internets im Besonderen zu überprüfen. entfernt haben und nicht mehr unmittelbar erlebt werden können.» (Bierhoff S. 83)

Vertrauensvorschuss

«Eine solche Vorleistung ist unabdingbar, um mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen und von ihnen akzeptiert zu werden. Daher kann es nicht verwundern, dass Vertrauenseinschätzungen einem optimistischen Muster folgen (Bierhoff 1995). Denn wir tendieren dazu, von günstigen Annahmen auszugehen, wenn wir das Vertrauen von Mitmenschen einschätzen.

Allerdings reagieren wir auch sehr sensibel, wenn unser Vertrauen **enttäuscht** wird. Dann wird starkes Misstrauen ausgelöst, das an die Stelle der optimistischen Grundhaltung tritt. (...) Jeder ist vermutlich schon einmal in der einen oder anderen Weise hintergangen worden, sei es in der Ehe, unter Freunden oder im Beruf. Daher besteht eine besondere Sensibilität für Anzeichen, die auf Ausnutzung des Vertrauens durch andere, auf Täuschung und auf Verrat deuten (Voland 1998). Diese Sensibilität gegenüber der Ausbeutung des Vertrauens hat sich vermutlich in der Evolution entwickelt.»

(Bierhoff S. 85) Solche Menschen (Verräter und misstrauische Menschen) störten die Gemeinschaft und wurden nach Bierhoff ausgeschlossen. Dazu gehörten vermutlich auch einige Menschen mit psychischen Erkrankungen, deren Überlebenschancen dadurch stark verringert waren.

«Der Alltagsmensch wäre schlecht beraten, wenn er seine soziale Konstruktion der Wirklichkeit nur auf Vertrauen aufbaut, ohne mögliche Gefährdungen zu berücksichtigen. **‘Blindes Vertrauen’** ist äusserst riskant. Stattdessen ist eine ‘gesunde Portion an Paranoia’ (Kramer 2003) sinnvoll. Das gilt vor allem dann, wenn viel auf dem Spiel steht.» (Bierhoff S. 87)

Kann Vertrauen generalisiert werden? Kann es vom Chef verlangt werden?

Relationales Vertrauen wird durch die besonderen Merkmale der beurteilten Person bestimmt. Dabei können auch demografische Merkmale, wie Geschlecht und Nationalität, eine wichtige Rolle spielen oder persönliche Vorurteile aufgrund **früherer Erfahrungen oder Beeinflussung**.

«Die Reduktion von Unsicherheit durch Vertrauen lässt sich nicht auf der Grundlage einer Alles- oder Nichts-Entscheidung darstellen. Vielmehr handelt es sich um eine **graduelle Entwicklung** durch Kommunikationsaustausch, die dazu führt, dass eine neue Stufe des Vertrauens erreicht wird. Die Kommunikation spielt dabei eine entscheidende Rolle, da sie Glaubwürdigkeit des Kommunikators aufbauen oder diese untergraben kann.» (Bierhoff S. 86)

«Die Entscheidung des Einzelnen ist idealerweise nicht eine zwischen Vertrauen und Misstrauen, sondern bezieht sich darauf, wie viel Vertrauen in einer konkreten Handlungssituation vertretbar und angemessen ist. Hingegen kann eine voreilige und durch irrationale Ängste verursachte misstrauische Abwehrhaltung gegen Interaktionspartner dazu beitragen, dass die schlimmsten Befürchtungen Wirklichkeit werden.» (Bierhoff S. 87)

Sehnsucht nach Vertrauen

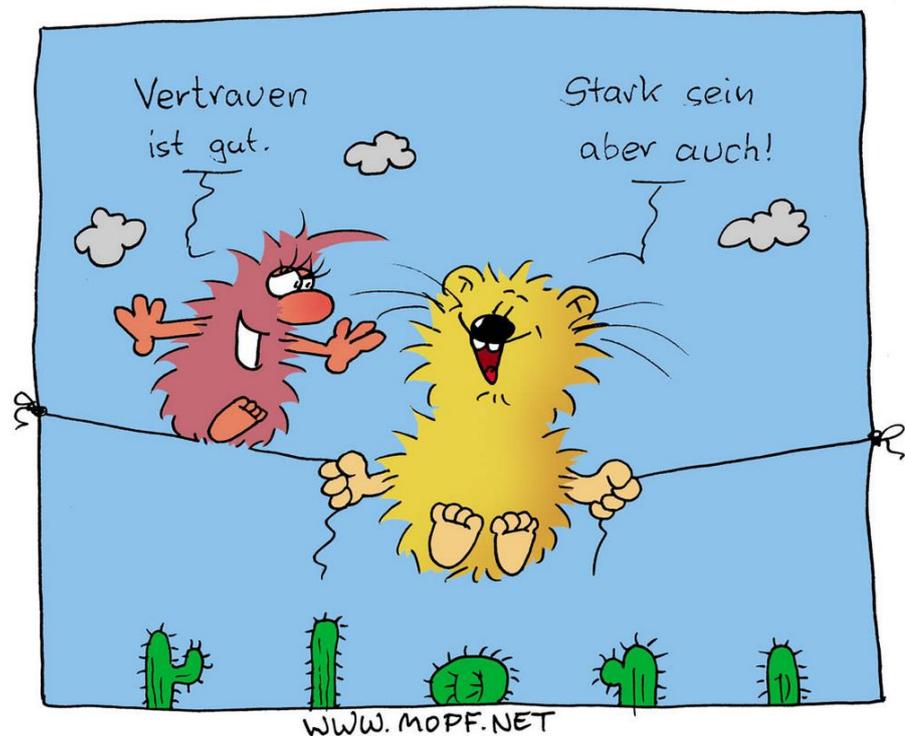
Wenn ein Handschlag genügt, weil ich vertrauen kann, spare ich sehr viel Zeit für die Ausarbeitung von Gesetzen und Reglementen. Vertrauen reduziert die Komplexität und ist deshalb besonders gefragt. Ich vertraue dem Wort des erfahrenen Nachbarn mehr als einem Unbekannten. Jeder Mensch möchte so

Wer zu viel
Vertrauen
schenkt, bezahlt
irgendwann
immer mit
Tränen.

SPRUCH
TAGES

gerne vertrauen, **weil es so bequem ist**. Dann muss ich nicht selbst recherchieren und Tatsachen überprüfen. Das hat auch mit der neurologischen Verarbeitung von Informationen zu tun. Um unser Hirn vor zu viel Stress zu schützen, **geben wir die Denkarbeit gerne ab an andere**. Wenn die Mehrheit etwas glaubt, wird es schon gut sein. Offenbar gilt das auch für Trumps Erfolg trotz offenen Lügen. Wenn sogar Leute mit Dokortitel oder sehr viel Geld das gut finden, dann ist es sicher besser, als was ein armer Rufer in der Wüste von sich gibt.

Vertrauen ist gefährlich, wenn es durch manipulative Techniken hergestellt wurde. Und in kooperativen Netzwerken müssen wir wachsam sein auf Personen, die dominieren möchten. Sie können das Geben und Nehmen aus dem Gleichgewicht bringen, z.B. mit zu vielen Geschenken und zu guter Rhetorik. Es lohnt sich also, die eigene Bequemlichkeit zu überwinden und sich hie und da fragen, ob das Vertrauen angebracht ist. Unsere Welt macht es uns gerade nicht einfach. Früher sagte man nicht umsonst «Darum prüfe, wer sich lange bindet».



Quelle: www.blog.mopf.net

4. Mythos Vertrauen

nach W. Berner

Vertrauen ist nicht immer objektiv nachvollziehbar

Öfter schon hatte ich den Eindruck, dass mein Gesicht nicht sehr vertrauenerweckend sei, denn ich wurde öfter Opfer von Intrigen und offenen Anfeindungen. Tatsächlich kann ein Vertrauensbonus auch mit zweifelhaften Mitteln erarbeitet werden, denn die Menschen lassen sich von Gefühlen leiten, die nicht sehr rational sind, wie z.B. braunen Augen – sie werden als vertrauensvoller eingestuft oder solche Menschen, die uns ähnlich sehen oder auch Menschen, die willensstark auftreten. [Quelle Psylex hier](#) und [auch hier](#). Dabei werden Menschen, die viel Willenskraft aufbringen, um einer Versuchung zu widerstehen, vertrauenswürdiger eingestuft als



andere, die dafür eine (sicherere) Selbstverpflichtungsstrategie einsetzen. Wer also Gutes tut, und es fällt der Person scheinbar leicht (vielleicht verschweigt er/sie den Aufwand) kriegt sie weniger Vertrauen als eine Person, die schwer darum kämpft, Gutes zu tun und dies emotional zur Schau stellt (auch wenn es weniger ist).³ Wer lächelt und das gut beherrscht, wirkt vertrauenswürdig, auch wenn er oder sie das nicht ist. [Psylex hier](#)

Kein Entweder – Oder-Vertrauen

«Die gebräuchliche Verwendung des Begriffs Vertrauen verleitet unmerklich zu einem Alles-oder-Nichts-Denken: Entweder man hat Vertrauen zueinander – oder eben nicht. Entweder kann man über wirklich alles miteinander sprechen – oder es ist eben kein Vertrauen da. (...) Damit unterstellen sie stillschweigend, dass Vertrauen und Kontrolle sich gegenseitig ausschließen. (...) Doch absolutes Vertrauen ist eher ein romantisches Wunschbild als eine realistische Erwartung an sich selbst oder andere Menschen – erst recht im Bereich beruflicher Beziehungen, die ja kein “Bund fürs Leben” sind, sondern eine Interessengemeinschaft. (...) Könnten Sie sich vorstellen, eine Urkunde zu unterschreiben, in der Sie einer selbst ausgewählten Person oder Organisation eine unbegrenzte und unwiderrufliche Verfügungsgewalt über Ihr Leben, Ihr Vermögen und Ihre sämtlichen Entscheidungen einräumen? Das wäre absolutes Vertrauen. Doch so etwas tun normalerweise nur Mönche, Nonnen und Sektenmitglieder.» Winfried Berner [Online hier](#)

Vertrauen ist gut – Kontrolle besser?

«Wenn man in Abstufungen von Vertrauen denkt, dann erübrigt sich auch das Herumeiern um das Thema Kontrolle, denn dann ist Kontrolle das notwendige und logische Gegenstück zum Vertrauen: Überall dort, wo Aufgaben und Verantwortung delegiert wurden, bleibt ein Mindestmaß an Kontrolle erforderlich,» sagt Winfried Berner. Die Kontrolle ist notwendig, um Schaden zu verhindern und anderen Menschen ein gutes Ergebnis zu ermöglichen, wenn sie sich zu wenig auskennen mit einer Sache oder nicht ganz präzise arbeiten.

In einer persönlichen Beziehung jedoch wird Kontrolle oft als Angriff auf die Beziehung gewertet, weil Beziehungen romantisiert werden. Dabei könnte es für beide Seiten hilfreich sein, wenn gewisse Abmachungen von beiden Seiten kontrolliert werden, ähnlich wie Sicherheitschecklisten, wenn Brandgefahr droht.

Vertrauen fördert Kooperationen

«Sowohl aus der Soziobiologie als auch aus der mathematischen Spieltheorie kommen Erkenntnisse, die dabei helfen, die innere Logik von Vertrauen und Misstrauen besser zu verstehen. Ausgangspunkt ist die uralte Erkenntnis, dass Menschen zwar egoistisch sind, dass es für sie aber aus durchaus eigennützligen Motiven (!) besser ist, mit anderen Menschen zu kooperieren, als sich – wie zum Beispiel Bären und Luchse – als Einzelgänger durchs Leben zu schlagen. Auf diesem Vorteil der



³ Vgl. © Psylex.de – Quellenangabe: *Journal of Personality and Social Psychology* (2024). [DOI: 10.1037/](https://doi.org/10.1037/)

Kooperation gegenüber dem Einzelgängertum basiert unsere gesamte soziale Ordnung – von der Familie über Dorfgemeinschaften und Vereine bis hin zu Unternehmen, Parteien und Staaten. (...) Wer seine Interessen allzu rücksichtslos durchsetzt, verprellt seine Mitspieler und beraubt sich so selbst der Chance, mit denselben Partnern weitere Spielrunden mit beiderseitigem Gewinn zu machen. Kurzfristig kann er seine Mitspieler möglicherweise übervorteilen, beispielsweise einem Bauern eine Melkmaschine verkaufen und dafür dessen einzige Kuh in Zahlung nehmen – doch auf dieser Basis wird sich keine langfristige Zusammenarbeit entwickeln. (...)

Eine Strategie des wehrhaften Vertrauens

Bei allen langfristig angelegten Beziehungen ist die optimale Strategie, um das maximale Gesamtergebnis zu erzielen, eine Strategie des Vertrauens – freilich nicht die eines blinden, sondern die eines **“wehrhaften” Vertrauens**. Wer sich unabhängig vom Verhalten der anderen Mitspieler immer kooperativ verhält, lädt dazu ein, ihn auszunutzen. Wer also in naiver Vertrauensseligkeit auf jede Kontrolle verzichtet, ermuntert seine Mitspieler geradezu dazu, ihre eigenen Interessen vor den gemeinsamen Vorteil zu stellen. (...) Rein rechnerisch lohnt sich der Aufwand für Kontrollen so lange nicht, wie sich die Zahl der Trittbrettfahrer in Grenzen hält. Bis dahin ist die Zeit und Energie, die für Kontrollen benötigt würde, besser eingesetzt, wenn sie in die produktive Arbeit fließt. Dummerweise ist das Fehlen von Kontrollen aber eine indirekte Ermutigung zum Schmarotzertum» Winfried Berner.

Für mich als Angehörige könnte das heissen, dass wehrhaftes Vertrauen frei von Blauäugigkeit hinschaut – aber von Mal zu Mal einschätzt, ob eine gewisse «Kontrolle» nötig ist. Betroffene sind ja nicht angestellt bei uns und reagieren empfindlich auf Kontrolle. Trotzdem möchte ich mich nicht ausgenutzt fühlen. Vielleicht muss Kontrolle anders verstanden werden – als ein Angebot von Strukturen, von einigen Regeln und Grenzen, die klar definiert und gemeinsam ausgehandelt sind. Klarheit lässt sich auch mit einer Visualisierung schaffen – einem Bild, einer Grafik, die die Grenzen markiert. Es ist dabei wichtig, das Bild klar und überschaubar zu halten. Auch braucht es die emotionale «Autorität» dahinter – ich muss überzeugt sein von den Regeln und Grenzen, die ausgehandelt wurden und bereit sein, diese konsequent einzufordern. Auch das stärkt das Vertrauen.

5. Vertrauen ist erlernt – und lernbar

Das Thema des Vertrauens hängt unmittelbar mit den unterschiedlichen Bindungsstilen (nach Bowlby) zusammen, die das Kleinkind im Umgang mit den nächsten Vertrauenspersonen entwickelt hat. Sichere Bindung ist dadurch charakterisiert, dass das Kind seinen Eltern grosses Vertrauen entgegenbringt, das sich auf der Grundlage des fürsorglichen und konsistenten Verhaltens der Eltern entwickelt hat. Hingegen ist unsichere Bindung durch eine geringere Ausprägung des Vertrauens gekennzeichnet. Entweder findet ein Rückzug von wichtigen Bezugspersonen statt, wie er für den vermeidenden Bindungsstil typisch ist, oder es besteht eine Sorge im Hinblick auf die Verlässlichkeit der Bezugspersonen, wie sie für die ängstlich-ambivalente Bindung charakteristisch ist. (vgl. Biermann S. 75)

Wenn ein Mensch mit Dir über seine Probleme spricht, jammert er nicht - er vertraut Dir.

Schlechte Erfahrungen

«Viele Menschen jedoch, die schlechte Erfahrungen mit ihren Mitmenschen machten, sind nicht nur enttäuscht, sie werden auch sehr misstrauisch und entwickeln eine feindselige Haltung gegenüber anderen. Und manche Menschen entwickeln eine Verbitterungsstörung. Ihr Misstrauen ist für sie eine Art Schutzschild, das sie vor schlechten Erfahrungen bewahren soll - nach dem Motto: Wenn man nichts erwartet oder wenn man gar mit dem Schlimmsten rechnet, dann kann man auch nicht enttäuscht werden. (...)

Sich selbst vertrauen

Wenn wir uns selbst vertrauen, dann vertrauen wir in unsere Fähigkeit, mit zukünftigen Problemen umgehen zu können. Wir haben das (Selbst-)Vertrauen, unser Leben zu meistern. Durch dieses Vertrauen gehen wir gelassener durch die Welt. Wenn ich der Überzeugung bin, ich kann – komme was wolle! – damit fertig werden, dann habe ich wenig Angst, anderen zu vertrauen. Dann kann ich anderen Gutes 'unterstellen' und vertrauensvoll auf diese zugehen. Wenn ich jedoch glaube, anderen (psychisch) nicht gewachsen zu sein, (psychisch) schwächer als andere zu sein, dann habe ich **Angst vor anderen** und neige zu **Misstrauen**.» Rolf Merkle in Psychotipp.com.

«**Vertrauen fängt bei einem selbst an**. Es ist die Arbeit an der eigenen Glaubwürdigkeit, die sich für andere am Charakter (Integrität und klare Absichten) und an den Kompetenzen (Fähigkeiten und Track Record) abliest.» Ralf Lethmate [hier mehr](#)

Vertrauen lässt sich nicht einfach „anschalten“, aber doch kann zu Beginn die bewusste Entscheidung stehen, Vertrauen zuzulassen, bewusst das Risiko einzugehen. Vertrauen kann ich nur dann gewinnen, wenn ich selbst bereit und in der Lage bin, anderen Menschen einen Vertrauensvorschuss zu geben und in meine Erwartung einkalkuliere, dass ich auch einmal enttäuscht werden kann. Wir alle gewinnen an Sicherheit, wenn wir uns so zeigen, wie wir nun mal sind, nämlich verletzlich. Vertrauen braucht offene Kommunikation, **authentisches und ehrliches Verhalten**, echtes Interesse aneinander und nicht zuletzt Zeit miteinander. Ralf Lethmate [hier mehr](#)

Was mache ich, wenn es einen Vorfall gab, der das Misstrauen unmittelbar ausgelöst hat (z. B. Seitensprung, Affäre)?

- überprüfen und entscheiden, ob man dem Partner nochmals eine Chance geben möchte.
- dann bewusst nach Anzeichen suchen, in denen der Partner unser Vertrauen bestätigt.
- sich innerlich sagen „Ich bin bereit, ihm zu vertrauen“ und vermeiden, dass man hinterher spioniert und ausfragt.
- mit dem Partner eine Zeit bestimmen, in der man über den Vorfall spricht, ansonsten aber das Thema vermeidet.

Was mache ich, wenn es keinen unmittelbaren Vorfall gab, ich aber trotzdem nicht vertrauen kann?

- Gedanken des Misstrauens hinterfragen: Woher weiß ich das? Ist das wirklich so?
- Prüfen: Was gewinne ich, wenn ich vertraue? Was verliere ich? Was ist mir wichtiger?
- Wir sollten ganz bewusst auch nach positiven Erfahrungen mit dem Menschen suchen, der uns enttäuscht hat, bzw. mit anderen Menschen in unserem Leben.



Ein Vogel hat niemals Angst davor, dass der Ast unter ihm brechen könnte. Nicht, weil er dem Ast vertraut, sondern seinen eigenen Flügeln.

Verfasser Unbekannt

Vertrauen



Ein inspirierendes Büchlein von Esther Zangger mit Bildern vom Murtensee [hier mehr](#)

- Wir sollten mit Freunden sprechen und deren Sichtweisen und Verhaltensweisen mit den unsrigen vergleichen.
- Wir sollten über unsere Enttäuschung und Kränkung sprechen und unserem Gegenüber die Chance lassen, zu erklären, weshalb er sich so verhalten hat.

Häufig stehen einfache Missverständnisse dahinter, die man klären kann. Wenn wir nicht darüber sprechen, besteht die Gefahr, dass wir uns zurückziehen und für die Zukunft mit weiteren schlechten Erfahrungen rechnen. Doris Wolf in Psychologie heute [Link hier](#)

Vertrauen entwickeln ist ein Reifungsprozess

Es braucht dafür viel Zeit und Kommunikation, damit das Vertrauen wachsen kann. Stress und Überforderung behindern die Vertrauensbildung und können trotz bester Voraussetzungen andere Menschen verunsichern, weil zu wenig Zeit zum Austausch bleibt.

Ehrlich und authentisch bleiben fällt gerade dann sehr schwer, wenn uns Misstrauen entgegenschlägt und wir in Frage gestellt werden. Dann sollten wir uns selbst treu bleiben und andere Wege suchen – manchmal hilft auch Distanz und etwas ruhen lassen. Es erträgt keine geheuchelte Einigkeit und kein Sich-Verstellen, um den/die andere zu «behalten».

Zu Fehlern stehen und sich entschuldigen sind gute Voraussetzungen, um das Vertrauen wiederzugewinnen. Oft muss man dafür über den eigenen Schatten springen und die Erwartungen an das Gegenüber minimal halten. Es geht ja nicht ums Rechthaben, sondern um gelingende Kooperation.

Einen spannender Gedanken fand ich bei Winfried Berner, indem er sagt, dass die ganze Bürokratie Ausdruck von versteinertem Misstrauen sei. Das können vermutlich ganz viele Psychiatrie-Erfahrene unterschreiben.

Von Herzen kommende Grüße, Lisa Bachofen

6. Bücher zu Vertrauen

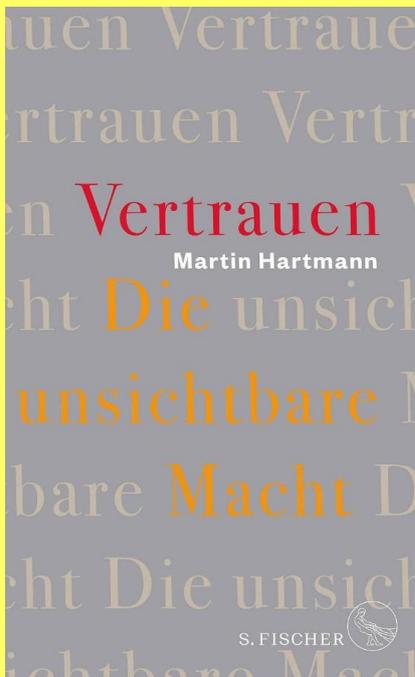
Vertrauen, die unsichtbare Macht von Martin Hartmann, Philosoph

Martin Hartmann entdeckt ein grundlegendes Dilemma: Wir preisen das Vertrauen, wir vermissen es und beklagen seinen Verlust. Doch viele haben Angst vor der Verletzlichkeit, die mit Vertrauen einhergeht. Neue Formen der Überwachung werden hingenommen, an scheinbar bestätigten Meinungen festgehalten. Das führt zu Konflikten, Unsicherheit und Stillstand. Grund genug für vertrauensbildende Maßnahmen!

Eine erhellende Lektüre, die verstehen hilft, was Vertrauen eigentlich ist und für unser Leben bedeutet. Martin Hartmann ermutigt uns, wieder mehr Vertrauen zu wagen für ein besseres Miteinander. Philosophie für alle! [Mehr dazu hier](#)

Vertrauen bracht Mut von Verena Kast

In ihrem neuen Buch schlägt Verena Kast einen weiten Bogen: von psychologischen Konzepten etwa der Bindungstheorie und dem Jung'schen Schattenkonzept. Sie fragt unter anderem: Wie entwickelt sich Vertrauen? Was zeichnet Vertrauensbeziehungen aus? Wie kann verlorenes Vertrauen wiederhergestellt werden? Was bedeuten Vertrauen und Misstrauen für unser soziales Miteinander? [Mehr Infos](#)



Franz Petermann

Psychologie des Vertrauens

4., überarbeitete Auflage

HOGREFE

Psychologie des Vertrauens von Franz Petermann

Das Buch geht der Frage nach, welche Konzepte von Vertrauen die Psychologie heute bereitstellt. Ist Vertrauen eher fester Baustein unserer Persönlichkeit oder doch ein instabiles Situationsmerkmal, das starken Schwankungen unterliegt? Welche biologischen und vor allem neurowissenschaftlichen Erkenntnisse liegen vor, um Vertrauen in sozialen Beziehungen besser verstehen zu können? Wie lässt sich Vertrauen zuverlässig erfassen und welche Indikatoren stehen für vertrauensvolles Verhalten? Das Buch begreift Vertrauen als Prozess und nennt Merkmale, die Vertrauen fördern, hemmen oder sogar zu einem völligen Vertrauensverlust führen.

[Hier mehr dazu](#)

R. Daniel | J. Haberer | C. Neuen (Hg.)

VERTRAUEN SCHAFFEN

Von Verunsicherung, Verrat und Verbundenheit

Vertrauen schaffen von R. Daniel, J. Haberer und C. Neuen

Vertrauen zu erleben und vertrauen zu können, zählt zu den Grundbedingungen menschlicher Existenz. Ohne Vertrauen ist ein gelingendes Leben kaum denkbar. Als Urvertrauen, Selbstvertrauen oder Gottvertrauen beschäftigt dieses Phänomen unterschiedliche wissenschaftliche Disziplinen. Die Corona-Pandemie hat uns nun überdeutlich unsere Verletzlichkeit auf allen Ebenen des Lebens vor Augen geführt. Ist es überhaupt noch möglich, dem Leben, der Welt und sich selbst zu vertrauen? Wie lässt sich Vertrauen schaffen? Gibt es in Zeiten tiefster Verunsicherung eine Verbundenheit zwischen Menschen, aus der sich Mut und Trost schöpfen lassen? Diese und andere Fragen werden aus tiefenpsychologischer, theologischer und soziologischer Perspektive betrachtet. [Mehr dazu](#)

PATMOS

igt
Schiffreihe der
Internationalen Gesellschaft für
Tiefenpsychologie e.V.

Birgit Windisch

Sissi und Amalie

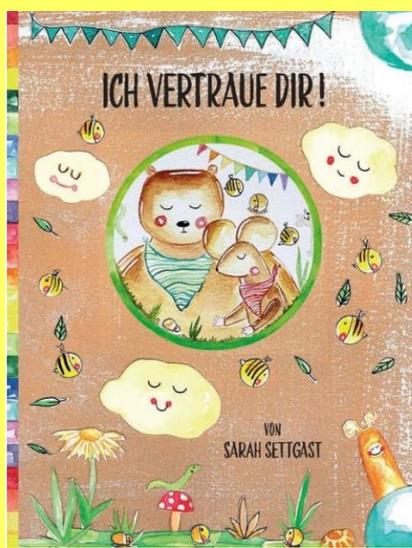
Mit Vertrauen und Mut
wird alles gut

Kinderbücher zum Thema Vertrauen

Sollen Kinder einseitig allen vertrauen? Wie lernen sie, sich selbst zu trauen, um wehrhaftes Vertrauen zu entwickeln?

Sissi und Amalie – Mit Vertrauen und Mut wird alles gut von Birgit Windisch

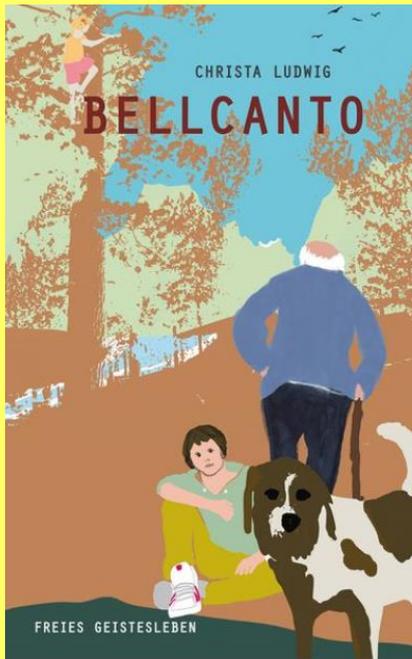
Eine Kaninchendame lernt von ihrer Mäusefreundin, dem Leben zu vertrauen und die Angst vor Tod und Ausgeliefertsein zu überwinden. Durch sie lernt sie, jeden Tag mit Freude leben, ohne Ängste und Sorgen vor dem, was passieren könnte. [Mehr Infos](#)



Ich vertraue dir von Sarah Settgast

Sarah Settgast möchte mit Ihrem Buch Vertrauen schenken und Menschen von 0 bis 99 Jahren ein warmes Gefühl geben, das uns umgibt, wenn wir VERTRAUEN können. "Ich vertraue Dir, weil Du mich auffängst, wenn ich falle ...", ist nur ein kleiner Einblick *in* das neue, sehr fantasievolle Buch von Sarah Settgast.

[Infos hier](#)



Bellcanto von Christa Ludwig (ab 11 Jahre)

Häufig in Schlägereien verwickelt, Schulschwänzer, klagt im Supermarkt. Robins »Steckbrief« verrät seine Probleme zu Hause. Und die sollen weggehen, wenn ihn jetzt ein Hund regelmässig besuchen kommt? Robin ist Bellcanto gegenüber zuerst so *misstrauisch*, wie es der alte Biologe Heyse gegenüber Menschen ist. – Eine sensibel erzählte Geschichte voller Rätsel und Spannung über erstaunliche Begegnungen, wachsendes Vertrauen und die Lebensfreude, die ein Hund schenkt.

[Infos hier](#)



Geschwister sind die besten Schatzsucher von Luisa Gottschall

In dieser Geschichte begleiten wir zwei Geschwister auf ihrer Schatzsuche, bei der sie lernen, dass man selbst die schwierigsten Herausforderungen mit Zusammenarbeit und Vertrauen schaffen kann. Durch das Buch möchte ich euch ermutigen, eure *Geschwister* als Verbündete zu sehen und gemeinsam Abenteuer zu erleben. Viel Spass beim Lesen!

[Infos hier](#)