

Eva Schulte-Austum

VERTRAUEN KANN JEDER

Das Rezeptbuch für ein erfülltes Leben

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Deutsche Erstausgabe Mai 2019

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildungen: Dieter Duevelmeyer, Berlin;

FinePic®; shutterstock.com

Abbildungen im Innenteil: Eva Schulte-Austum

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-21435-0

2 4 5 3 1

*Für meine Mutter:
»Versprochen ist versprochen.«*

*Für all die Menschen, die mich auf meinem Weg
begleitet, unterstützt und an mich geglaubt haben.
Ihr habt mich immer wieder aufs Neue erkennen lassen:
Mit Vertrauen fangen die schönsten Geschichten an ...*

DANKE.

Inhalt

Vorwort	11
TEIL I: VERTRAUEN KANN JEDER	19
TEIL 2: DIE 6 GRÖSSTEN VERTRAUENSMYTHEN	35
1. Mythos: »Vertrauen muss man sich verdienen.«	36
Wie Vertrauen entsteht – die wichtigsten Akteure im Überblick	38
2. Mythos: »Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.«	40
Kontrolle ist nicht gleich Kontrolle	40
Vertrauen ist nicht gleich Vertrauen	42
Vertrauen oder Kontrolle: Was ist nun besser?	43
3. Mythos: »Misstrauen schützt uns vor schlechten Erfahrungen.«	46
Der Preis von Misstrauen	48
Die Dividende von Vertrauen	49
4. Mythos: »Vertrauen geht in Sekunden verloren.«	51
Der Moment der Wahrheit	52
5. Mythos: »Vertrauen braucht Zeit.«	53
Vertrauen und Vertrautheit	54
Vertrautheit erleichtert Vertrauen	55
Der schnelle Weg zu Vertrauen	56

6. Mythos: »Ich kann nicht mehr vertrauen. Ich habe es verlernt.«	58
Vertrauen ist angeboren	59
Vertrauen ist auch erlernt	59
Vertrauen ist eine Entscheidung	61
Vertrauen ist wie Fahrradfahren	61

TEIL 3: VERTRAUENSREZEPTE 65

1. Rezept: Verschwiegenheit	69
Definition von Verschwiegenheit	70
Wie wir Verschwiegenheit praktizieren können	71
Zutaten für Verschwiegenheit	72
Zutaten – mit Vorsicht zu genießen	74
Verschwiegenheit schafft Vertrauen	78
Verschwiegenheit in anderen Ländern	84
2. Rezept: Ehrlichkeit	88
Definition von Ehrlichkeit	90
Wie wir Ehrlichkeit praktizieren können	91
Zutaten für Ehrlichkeit	92
Vertrauensfalle Ehrlichkeit	104
Ehrlichkeit schafft Vertrauen	109
Wann Ehrlichkeit eher schaden kann	111
Ehrlichkeit in anderen Ländern	112
3. Rezept: Respekt	114
Definition von Respekt	116
Wie wir Respekt praktizieren können	116
Zutaten für Respekt	118
Respekt schafft Vertrauen	124
Respekt in anderen Ländern	133

4. Rezept: Transparenz	139
Definition von Transparenz	141
Wie wir Transparenz praktizieren können	142
Zutaten für Transparenz	144
Warum Transparenz befreiend sein kann	147
Transparenz – ein zweischneidiges Schwert	150
Transparenz schafft Vertrauen	151
Transparenz in anderen Ländern	157
5. Rezept: Reliabilität	161
Definition von Reliabilität	163
Wie wir Reliabilität praktizieren können	163
Zutaten für Reliabilität	165
Reliabilität – auf den Punkt gebracht	175
Warum Reliabilität Vertrauen schafft	176
Reliabilität: Auf das richtige Maß kommt es an	178
Reliabilität in anderen Ländern	180
6. Rezept: Aufrichtigkeit	186
Definition von Aufrichtigkeit	188
Wie wir Aufrichtigkeit praktizieren können	189
Zutatenliste Aufrichtigkeit	190
Aufrichtigkeit schafft Vertrauen	196
Aufrichtigkeit in anderen Ländern	203
7. Rezept: Unterstützung	208
Definition von Unterstützung	210
Wie wir Unterstützung praktizieren können	210
Zutaten für Unterstützung	214
Unterstützung schafft Vertrauen	217
Warum sich Hilfsbereitschaft auszahlt	223
Unterstützung in anderen Ländern	226

8. Rezept: Empathie	230
Definition von Empathie	233
Wie wir Empathie praktizieren können	234
Zutaten für Empathie	234
Empathie und ihre Wurzeln	246
Warum Empathie Vertrauen schafft	251
Empathie hat viele Vorteile	253
Das Empathierezept:	
Eine Frage der richtigen Zutaten	257
Empathie und ihre Schattenseiten	259
Empathie in anderen Ländern	262
9. Rezept: Neutralität	266
Definition von Neutralität	268
Wie wir Neutralität praktizieren können	269
Zutaten für Neutralität	272
Neutralität schafft Vertrauen	285
Neutralität in anderen Ländern	286
Was wir von den vertrauensstarken Ländern lernen können	291
Dank	303
Weiterführende Literatur und Links	307

Vorwort

Was würdest du tun, wenn du Vertrauen in deine eigene Idee hättest? Im Februar 2016 stellte ich mir genau diese Frage. Meine Antwort darauf: Ich nahm allen Mut zusammen, kündigte und machte mich weltweit auf die Suche nach Vertrauen – meinem Herzensthema.

Ich bin von Natur aus neugierig. Seit ich denken kann, gehe ich den Dingen auf den Grund. Ich will verstehen, warum die Welt ist, wie sie ist, und nicht anders. Seit jeher interessiert mich brennend, weshalb Menschen das tun, was sie tun – und warum sie überhaupt so etwas entwickeln wie Vertrauen.

Tatsächlich ist Vertrauen schon lange nicht mehr selbstverständlich. Und das, obwohl es uns in die Wiege gelegt ist, wie wissenschaftliche Studien belegen. Wir alle kommen mit der Fähigkeit und dem Bedürfnis, anderen zu vertrauen, auf die Welt. Der Mechanismus selbst gehört somit zur Grundausstattung eines jeden von uns. Und das hat gute Gründe: Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen Beziehungen, um glücklich zu sein. Von dem Moment an, in dem wir das Licht der Welt erblicken, erlernen wir deshalb bestimmte Handlungsmuster für unser Zusammenleben: eine Art soziale Grammatik. Vertrauen ist ein wesentlicher Teil davon, ebenso wie die Fähigkeit, uns in andere einzufühlen und ihnen zu helfen.

Und doch: Wenn wir unsere Beziehungen genauer betrachten, stellen wir fest, dass einiges im Argen liegt. Wir fühlen uns nicht respektiert und gesehen, werden belogen und enttäuscht und leiden immer öfter unter Angst, Unsicherheit und Misstrauen. Da wundert es nicht, dass wir uns mit dem Vertrauen mitunter schwertun.

Wir alle kennen Menschen, denen es an Vertrauen fehlt – in sich selbst und in andere. Einige von ihnen werden von Selbstzweifeln gequält. Andere haben ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle, das gerade in Beziehungen zum Problem werden kann. Wieder andere hinterfragen alles und trauen niemandem über den Weg.

Diese und weitere Beispiele zeigen: Mangelndes Vertrauen belastet uns. Es kostet uns Zeit, Energie und nicht selten auch Nerven. Denn wenn es daran hapert, zögern, zweifeln und hadern wir. Dann sind wir ständig auf der Hut oder ziehen uns zurück. Im Extremfall fühlen wir uns wie gelähmt und erstarren innerlich. Kein erstrebenswerter Zustand.



Vertrauen hingegen entlastet uns. Es macht den Kopf frei, lässt uns durchatmen und stärkt uns und unsere Beziehungen. Denn mit ihm an unserer Seite wird vieles leichter: Wir fühlen uns mit anderen verbunden, sicher und geborgen. Wir erleben uns als geschützt, getragen und gestärkt. Und aus diesem Zustand heraus gelingt es uns leichter, mutig zu sein und Herausforderungen zu meistern. Vertrauen ist also der Schlüssel zu persönlichem Glück, stabilen Beziehungen und einem gelungenen Leben.

Was genau aber ist Vertrauen? Woher kommt Vertrauen, und wohin geht es, wenn wir es verlieren? Welche Hürden und Fallen lauern diesbezüglich in unserem Alltag? Und wie kann Vertrauen dennoch gelingen?

Diese und weitere Fragen beschäftigten mich bereits seit Jahren, schon während meines Studiums, später dann bei meiner Arbeit als Coach und Wirtschaftspsychologin. Ich recherchierte viel, las unzählige Bücher und Forschungs-

arbeiten. Doch so unterschiedlich all diese Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis auch waren, eines hatten sie gemeinsam: Sie zeigten mir, wie wenig das Phänomen Vertrauen im Vergleich zu anderen psychologischen Themen bisher erforscht war.

Je mehr ich in das Thema eintauchte, desto stärker hatte ich das Gefühl, dass etwas Wesentliches noch nicht gesagt worden war. Dass die bisherigen Konzepte zwar nicht falsch, häufig jedoch unvollständig waren. Dass sie einige Aspekte beleuchteten, andere jedoch ausblendeten. Und je mehr ich mich in mein Herzensthema hineinkniete, desto größer wurde der Berg an Fragen, auf die ich keine Antworten fand. Doch mit der Zeit entwickelte sich der Traum, dem Phänomen Vertrauen selbst auf den Grund zu gehen.



Im Juni 2016 wurde dieser Traum Wirklichkeit. Ich tauschte meinen sicheren Job samt Führungsposition gegen das Abenteuer, Vertrauen international zu erforschen. Dazu gründete ich das *World Trust Project* und machte mich weltweit auf die Suche nach bewährten Konzepten, wie Vertrauen gelingen kann. Aus einer großen Studie, die 117 Länder weltweit vergleicht, wusste ich: In Bezug auf das zwischenmenschliche Vertrauen gibt es von Land zu Land große Unterschiede. Das Ergebnis der Studie zeigt: Die Welt vertraut anderen nicht viel. Mit Ausnahme der vier nordeuropäischen Länder Norwegen, Schweden, Dänemark und Finnland und sechs weiteren, zu denen auch die Schweiz gehört, misstrauen wir unseren Mitmenschen tatsächlich. Auch in Deutschland und in Österreich.

Gerade die Länder, die sich durch mehr Vertrauen auszeichneten als meine Heimat Deutschland, waren

ideal, um nach Antworten zu suchen. Was machten die Menschen in diesen Ländern anders als wir? Worin lag ihr Geheimnis für gelingende Beziehungen? Und welche bewährten Konzepte könnten auch Menschen anderenorts und sogar hierzulande helfen, einander wieder mehr zu vertrauen? Auf diese und weitere Fragen suchte ich Antworten.

Meine Reise führte mich nach Vietnam, Kanada und in die USA. Nach Schweden, in die Schweiz und nach Dänemark. In den Niederlanden, in Norwegen und auch in Deutschland war ich unterwegs, um meinem Herzensthema auf den Grund zu gehen. Ich sprach mit renommierten Vertrauensforschern, mit führenden Experten aus Politik und Wirtschaft, und auch ganz normale Menschen habe ich befragt, denn jeder von uns hat zu diesem Thema seine persönliche Geschichte.

In mehr als 350 Interviews weltweit und durch intensive Literaturrecherche habe ich eine Menge über Vertrauen gehört, gelesen und gelernt. Einiges hat mich überrascht, etwa, dass Frauen gegenüber Männern einen klaren Vertrauensvorteil haben. Anderes hat mich nachdenklich gemacht, zum Beispiel, dass Misstrauen uns nicht vor Enttäuschungen schützt, sondern diese sogar erst wahrscheinlich macht. Und einige wenige Erkenntnisse haben die Art und Weise, wie ich heute über Vertrauen denke, für immer verändert. Wie etwa die Tatsache, dass wir lernen können, was es heißt, klug zu vertrauen, um erfüllende Beziehungen zu führen und glücklich zu sein.

Heute weiß ich: Vertrauen kann jeder. Zum einen ist uns die Fähigkeit dazu bereits in die Wiege gelegt. Demnach können wir es nicht verlernen, nur ein bisschen aus der Übung geraten. Zum anderen ist Vertrauen vor allem eines: eine persönliche Entscheidung, die jeder für sich

treffen kann. Und das unabhängig von dem, was er bisher erlebt hat.

Noch etwas Wesentliches habe ich erkannt: Glückliche und stabile Beziehungen zu führen ist leicht, wenn wir wissen, wie es funktioniert. Denn ob wir Vertrauen gewinnen oder es selbst verschenken: Der Mechanismus dahinter folgt denselben Rezepten. Rezepten, die wir leicht verstehen und nach denen wir handeln können, damit wir unser Beziehungsglück nicht länger dem Zufall überlassen müssen, sondern es aktiv mitgestalten können.

Damit Sie diese Rezepte grundlegend verstehen und erfolgreich für sich im Alltag anwenden können, braucht jeder von uns etwas Zutatenkunde, denn mit den richtigen Zutaten können wir viel bewirken. Natürlich darf auch die Grundausrüstung nicht fehlen, aber dazu am Schluss mehr.



Auf den kommenden Seiten erwartet Sie daher lebendige Wissenschaft: persönliche Geschichten von Menschen aus der ganzen Welt, gepaart mit meinen eigenen Erfahrungen und überraschenden Erkenntnissen aus der

Forschung. Wussten Sie etwa, dass Vertrauen teilweise angeboren, Misstrauen hingegen komplett erlernt ist? Dass wir allein mit unseren Gedanken Einfluss darauf nehmen können, wie sich jemand uns gegenüber verhält? Dass wir, indem wir jemanden enttäuschen, sogar Vertrauen gewinnen können? Dass vier konkrete Zutaten unsere Beziehungen vergiften und ihren Untergang ankündigen? Oder dass Vertrauen mehr Einfluss auf unser persönliches Glück nimmt als unser Einkommen? Forschung kann also durchaus spannend sein.

Mit diesem Buch möchte ich mich für mehr Vertrauen in unseren Beziehungen einsetzen. Vertrauen zu Eltern und Kindern. Zu Freunden und Partnern. Zu Mitarbeitern und Vorgesetzten. Und zu Menschen, die wir noch gar nicht kennen.

Ich verstehe, dass uns Vertrauen mitunter schwerfällt. Deshalb möchte ich Mut stiften, mehr in unser Vertrauen zu investieren, denn es macht unser Leben so viel leichter und erfüllter. Das lässt sich beweisen anhand von zahlreichen Studien über die Vorteile von Vertrauen und die Nachteile von Misstrauen.

Einen wesentlichen Grund, warum wir Vertrauen aktiv in unser Leben einladen sollten, lasse ich am besten Bent Greve erklären, einen dänischen Glücksforscher, den ich in Berlin zum Interview traf: »Der Weg zum persönlichen Glück führt immer über Vertrauen. Vertrauen allein macht zwar nicht glücklich. Aber ohne Vertrauen ist glücklich zu sein so gut wie unmöglich.« Und Bent muss es wissen, schließlich beschäftigt er sich gemeinsam mit Meik Wiking, dem berühmten Bestsellerautor, seit Jahren mit dem Thema Glück. Greve sagt: »Vertrauen ist ein wesentlicher Glücksfaktor.«

Dieses Buch kann Sie deshalb nicht nur zu mehr Vertrauen, sondern auf Ihrem Weg zum Glück und zu gelingenden Beziehungen begleiten. Dazu mache ich das Phänomen Vertrauen greifbar und verständlich, enttarne bekannte Mythen und zeige häufige Fallen auf. Ich erkläre bewährte Rezepte aus den Ländern der Vertrauenschampions und biete praktisches Handwerkszeug, wie vertrauensvolle Beziehungen für jeden von uns gelingen können. Denn es ist doch so: Mit Vertrauen fangen oft die schönsten Geschichten an ...

Ja – auch die Geschichte hinter diesem Buch. Denn ohne Vertrauen hätte es weder mein Projekt noch diese Seiten je

gegeben. Bevor wir tief ins Thema einsteigen, lade ich Sie deshalb ein, gemeinsam mit mir hinter die Kulissen zu blicken:

Wann genau bin ich zum ersten Mal auf das Thema gestoßen? Und warum liegt es mir so am Herzen? Wen genau habe ich weltweit zum Interview getroffen? Welche Fragen habe ich meinen Gesprächspartnern gestellt? Wie habe ich meine Reiseländer ausgewählt? Wie misst man überhaupt Vertrauen? Und warum ist eine rüstige Dame jenseits der siebzig das vielleicht beste Beispiel für den Titel dieses Buches?

Begleiten Sie mich auf eine inspirierende Reise in die Vertrauensländer, stöbern Sie in bewährten Vertrauensrezepten, und tauchen Sie ein in spannende Geschichten aus der Forschung. Damit auch Sie am Ende sagen können: Stimmt, Vertrauen kann jeder!

TEIL I: VERTRAUEN KANN JEDER

Wonach suchen Sie Ihre Freunde aus? Wie entscheiden Sie, wen Sie um Hilfe bitten? Auf welche Freundin verlassen Sie sich blind? Für welchen Freund würden Sie durchs Feuer gehen? Welchem Kollegen erzählen Sie auch Privates von sich?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie und warum Sie all diese Entscheidungen treffen? Sie denken jetzt vielleicht: Das entscheide ich nach Gefühl. Falls dem so ist, befinden Sie sich übrigens in bester Gesellschaft. Denn das glauben die meisten von uns. Ich behaupte allerdings zu wissen, was es tatsächlich ist: Vertrauen.

Wir alle denken recht selten darüber nach, warum wir jemandem vertrauen. Wir tun es einfach – oder lassen es bleiben. Auf Nachfrage begründen wir unsere Entscheidung häufig mit dem berühmten Bauchgefühl. Die Gründe selbst bleiben unklar.

Falls Sie live erleben möchten, was ich meine: Fragen Sie gerne einmal Ihren Partner, eine Freundin oder einen Kollegen, warum er oder sie Ihnen vertraut. Sie werden feststellen: Jeder von ihnen wird zumindest für einen kurzen Moment überlegen – und Ihnen erst dann eine Antwort geben.

Dafür gibt es eine einfache Erklärung: Wir setzen uns meist erst bewusst mit Vertrauen auseinander, wenn wir eine negative Erfahrung gemacht haben oder wir enttäuscht oder verletzt worden sind. Denn oft müssen wir Vertrauen erst vermissen, um uns bewusst zu werden, wie wertvoll es ist.

Auf diesem Weg bin auch ich vor vielen Jahren auf mein heutiges Herzenthema gestoßen. Als ich 13 Jahre alt war, gab es ein Ereignis, das mein Leben komplett auf den Kopf gestellt hat. Damals hat jemand nicht nur mein Vertrauen missbraucht – sondern auch mich. Rückblickend kann ich heute sagen: Dieses einschneidende Erlebnis führte dazu, dass ich mein Vertrauen an diesem Tag gänzlich verlor. Von einem Tag zum anderen traute ich weder mir noch anderen über den Weg, und auch mit dem Vertrauen in das Leben selbst stand ich auf Kriegsfuß. Ich war unsicher, zweifelte ständig und hinterfragte fast alles. Eine nervenaufreibende Zeit.

Obwohl ich damals umringt war von wunderbaren Menschen, fühlte ich mich mutterseelenallein. Ich war zwar objektiv betrachtet nicht einsam, mein Herz sagte allerdings etwas anderes. Leider ist es unserem Hirn egal, ob wir wirklich allein sind oder ob wir nur das Gefühl haben, der einsamste Mensch unter der Sonne zu sein. Die Wirkung ist dieselbe: Wir leiden.

Dieser Zustand hielt einige Monate an, und mir ging es von Tag zu Tag schlechter. Ich fühlte mich energielos, verlor den Appetit und auch meine Lebensfreude. All das hatte ich irgendwann satt. Das war nicht das Leben, das ich führen wollte. Nach einem intensiven Gespräch mit einer Freundin, die viele Jahre älter war als ich, wurde mir klar, was mir zu meinem Glück fehlte: Vertrauen. Was ich heute rückblickend leicht sagen kann, war damals ein langwieriger Prozess. Nach dieser Erkenntnis gab ich mir einen Ruck und beschloss, mir selbst zu helfen.

Dafür wollte ich dem Thema Vertrauen einmal wirklich auf den Grund gehen: herausfinden, wie der Mechanismus dahinter funktioniert – wann, warum und wem wir Vertrauen schenken –, und dann alles daransetzen, es wieder zu erlernen. Das war der Plan.

Ob ich am Ende erfolgreich war? Ich bin allein um die Welt gereist, um mein Lieblingsthema zu erforschen. Ich wollte dieses Buch schreiben und wagte dafür den Schritt in die Selbstständigkeit. Heute begeistere ich mit Vorträgen Hunderte von Menschen und arbeite als Coach und Wirtschaftspsychologin für große Unternehmen. Ohne das nötige Selbstvertrauen, das Vertrauen in meine Mitmenschen und in das Leben wäre all dies unmöglich.

Warum aber erzähle ich Ihnen so etwas Persönliches? Weil meine Geschichte nur eine von vielen ist, die zeigt: Vertrauen ist kein Buch mit sieben Siegeln, sondern Vertrauen ist eine Fähigkeit, die sich erlernen und wie ein Muskel trainieren lässt. Und nicht nur das: Vertrauen folgt klaren Rezepten, die uns den Weg erleichtern und nach denen wir handeln können. Vertrauensforscher und Experten weltweit, dazu persönliche Erlebnisse von mehr als 350 Menschen – sie sind die Grundlage der folgenden Beispiele und Anekdoten aus Ländern, in denen Menschen die Kunst des Vertrauens beherrschen.

Die schönsten dieser Geschichten habe ich für Sie zusammengestellt. Denn: »Kindern erzählt man Geschichten, damit sie einschlafen. Erwachsenen, damit sie aufwachen.« Ein Zitat von Jorge Bucay, einem argentinischen Psychiater, das ich einmal von einem geschätzten Kollegen gehört habe.

Geschichten können uns inspirieren, Kraft geben und Mut stiften. Sie können uns aber auch neugierig machen, nachdenklich stimmen und zum Lachen bringen. Sie können sogar die Welt verändern, denn viele bedeutende Ereignisse in der Welthistorie begannen auf diese Weise. Denken Sie nur einmal an die bewegende Rede von Martin Luther King »Ich habe einen Traum«. Auch das war im Grunde genommen eine Geschichte, die wir nur kennen, weil er sie uns anvertraut hat.

Seit Jahrtausenden erzählen sich Menschen Geschichten, um Wissen weiterzugeben. Und ist es nicht so: Geschichten können wir behalten. Daran erinnern wir uns auch noch Wochen und Monate, manchmal sogar Jahre später. Reine Zahlen, Daten und Fakten hingegen, die haben wir schnell wieder vergessen.

Deshalb habe ich aktuelle Forschungsergebnisse und wissenschaftliche Studien in lebendige Geschichten verpackt. Wahre Geschichten, über die Durchführung von Experimenten, über die Menschen hinter den Studien und über das, was wir aus den Forschungsergebnissen für unseren Alltag lernen können. Wissenschaft kann durchaus spannend sein. Wussten Sie etwa, dass ein Mathematiker eine einfache Formel entdeckte, mit der sich sehr schnell und treffend bestimmen lässt, ob Ihre Beziehung langfristig glücklich sein wird? Und dass seine Forschungsergebnisse heute von zahlreichen Paartherapeuten weltweit genutzt werden, um Paaren in Krisen zu helfen? So viel sei an dieser Stelle verraten: Diese Formel hilft nicht nur Paaren, glücklicher zu werden. Wer sie versteht und danach handelt, kann leichter stabile und vertrauensvolle Beziehungen eingehen – zu Freunden, Kollegen und etwa den eigenen Kindern.

Letztendlich sind auch meine persönlichen Anekdoten und die Geschichten meiner Interviewpartner, die ich der Forschung unterstützend zur Seite stelle, nichts anderes als wissenschaftliche Daten mit einer Seele. Jede Forschung, jede noch so große und bedeutsame Studie, geht in ihrem Ursprung auf viele persönliche Geschichten zurück, das ist gerade im Bereich der Psychologie oft so. Und die Geschichten hinter den Studien sind mindestens ebenso spannend wie die Forschungsergebnisse.

Von dem Auslandsdeutschen Gerry erfahren wir etwa,

was saubere Straßen in der Schweiz mit einer der wichtigsten Vertrauenszutaten zu tun haben. Wir verstehen, wie es ein Astronaut und ein Indianer an die Spitze einer Regierung geschafft haben und warum das ein Sinnbild für ein wichtiges Vertrauensrezept ist. Der Schweizer Shaolin-Mönch Shi Xing Mi erklärt uns, was jeder von uns selbst tun kann, um sein Vertrauen zu stärken. Und der Schwede Patrick verrät, warum ein schwedisches Kompliment in Deutschland eher an eine Beleidigung grenzt – in Schweden jedoch dazu beiträgt, dass alle gut miteinander auskommen.

Ich glaube an die Kraft, die Geschichten entwickeln können. Für uns und die Menschen, mit denen wir sie teilen. Lassen Sie sich wie ich inspirieren, daraus Kraft zu tanken und Mut zu schöpfen für all das, was Sie schon immer einmal machen wollten. Vertrauen ist nicht nur ein gutes Fundament für unsere Beziehungen, sondern auch für unsere eigenen Träume.



Auch der Traum zu diesem Buch begann mit Vertrauen. Am 24. Juni 2016 machte ich mich erstmals auf die Reise. Im Gepäck hatte ich mein ambitioniertes Ziel, die Menschen im deutsch-

sprachigen Raum für mein Herzensthema zu begeistern. Mein erster Halt damals: Kanada. Ein Land, das ich direkt in mein Herz geschlossen habe. Durch ihre freundliche, hilfsbereite Art und ihre beeindruckende Offenheit haben mir die Kanadier den Start in mein Projekt leicht gemacht und mich viel über das Thema Vertrauen lernen lassen. Nicht zuletzt, weil sie damit so herrlich anders umgehen als die Menschen in meiner Heimat Deutschland. Peng, ein kanadischer Einwanderer mit chinesischen Wurzeln,

brachte in unserem Gespräch die kanadische Einstellung ganz treffend auf den Punkt: »Wir schenken anderen Menschen prinzipiell Vertrauen. Zumindest so lange, bis sie uns eines Besseren belehren. Das ist nichts Besonderes, sondern hier ganz normal.« Von Misstrauen keine Spur, stattdessen ein genereller Vertrauensvorschuss, Toleranz für andere Denk- und Verhaltensweisen und Vorurteilsfreiheit, nur drei von vielen Vertrauenszutaten, die mir in Kanada immer wieder begegneten. Und das war erst der Anfang meiner Reise. Auf mich warteten schließlich noch acht weitere Länder ...

Um alle Interviews zu dokumentieren, kaufte ich mir vorab ein Diktiergerät, eine Kameraausrüstung und einen großen schwarzen Koffer mit viel Stauraum, der mich auf meinen Reisen begleiten sollte. Um nichts zu verpassen und den Interviewpartnern meine volle Aufmerksamkeit zu schenken, filmte ich die Interviews. So konnte ich auch im Nachhinein immer wieder tief in die Gespräche eintauchen. Alle Geschichten und Zitate in diesem Buch sind also echte Zitate von echten Menschen. Menschen wie Ihnen und mir, die ihre oft sehr persönlichen Sichtweisen und Erfahrungen mit uns teilen.

Die technische Begleitung meines Vorhabens gestaltete sich zunächst schwieriger, als ich es mir vorgestellt hatte. Heute verstehe ich besser, warum es Ausbildungsberufe wie Regieassistent oder Kameramann gibt. Denn beides erfordert viel Fingerspitzengefühl, ganz abgesehen von dem notwendigen technischen Verständnis: Interviewpartner auf der Straße zu rekrutieren, sie bei Laune zu halten, während ich minutenlang die Kamera aufbaute. Dann galt es, meinem Gegenüber aufmerksam zuzuhören und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass Ton und Bild funktionieren. Das brachte mich gerade zu Beginn meiner Reise fast um den Verstand. Irgendwie hatte ich mir das einfacher vorgestellt.

Wie auch bei Vertrauen lernte ich: Mit der Übung kommt die Routine, und nach den ersten Fehlversuchen mit unscharfem Bild, fehlender Speicherkarte und leerem Akku hatte ich den Bogen endlich heraus. Das übrigens auch dank Sebastian, einem engen Freund und Journalisten, der mir am Tag vor meinem Reisetart noch einmal einen Intensivkurs in Sachen Dokumentarfilm gab: »Achte auf den Ton, mit Mikrofon und Kamera so nah ran wie möglich, schließlich wollen wir die Leute ja sehen und hören können. Die Kamera muss gerade stehen. Und nicht überblenden. Das Bild lieber zu dunkel als zu hell.«

So also startete ich in meine Interviews. Ich sprach mit Vertrauensforschern, Experten aus Politik und Wirtschaft und auch mit ganz »normalen« Menschen, wie Ihnen und mir. Mit Menschen auf der Straße, in der U-Bahn, im Café, sogar im Flugzeug über dem Atlantik und im kleinen Ruderboot irgendwo im Nirgendwo des Mekong-Deltas warf ich die Kamera an, um ja nichts von dem zu verpassen, was meine Gesprächspartner zu berichten hatten. Immer auf der Suche nach Antworten ...

Die Gespräche selbst waren genauso vielfältig wie meine Interviewpartner. Nur die Fragen, die ich stellte, hatte ich vorbereitet im Gepäck. Diese Vergleichbarkeit half mir, nach meiner Rückkehr die Befragungen auszuwerten und Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede zu entdecken:

»Was bedeutet für Sie Vertrauen? Aus welchen Gründen vertrauen Sie anderen Menschen? Finden Sie Vertrauen wichtig, und warum? Welche Gründe, glauben Sie, machen es Menschen manchmal schwer, anderen zu vertrauen? Was würden Sie anderen Menschen raten, um mehr Vertrauen in ihre Mitmenschen zu fassen? Wie würden Sie Ihre Landsleute in drei Worten beschreiben? Warum, glauben Sie, haben diese viel Vertrauen? Wo würden Sie sich selbst auf einer Vertrauensskala von 0, für kein Vertrauen in

andere Menschen, bis 10, sehr viel Vertrauen in andere Menschen, einschätzen? Was ist Ihre schönste Vertrauensgeschichte?»

Am Ende meiner Reise haben über 350 Interviewpartner weltweit und mehr als 300 Menschen im deutschsprachigen Raum in einer Online-Umfrage geduldig auf all meine Fragen geantwortet. Danke dafür!

Der finanzielle Einsatz, die lange Vorbereitung und die schwierigen Rahmenbedingungen, unter denen ich das Projekt fortgeführt habe, haben mich an meine Grenzen gebracht und sich doch absolut gelohnt. Vom ersten Tag an trugen mich die Offenheit und die Herzlichkeit der Menschen, denen ich begegnete. Menschen, die mir ihre ganz persönlichen, oft sehr bewegenden Geschichten erzählten, die mir ihr Vertrauen schenkten und mich nach Kräften unterstützten.

Katrina ließ mich in ihrem Apartment in New York übernachten. Jeanette trommelte in Chicago ihre Freunde für Interviews zusammen und kochte am Ende für alle. Peng und Mehdi gaben mir ein Zuhause in Montreal, während mich Melissa einen Tag als Kameraassistentin durch die Stadt begleitete.

Shi Xing Mi verkürzte seinen Urlaub, um mich in Zürich zu treffen, und die Schweizer Vertrauensforscherin Antoinette stand mir als Expertin mit Rat und Tat zur Seite. Miriam gab mir ein Zuhause in Berlin, und Reinhard Sprenger lud mich zum Interview nach Winterthur ein. Jonis fuhr mich in Kopenhagen spontan mit seinem Auto zum Termin, und der norwegische Vertrauensforscher Svein beantwortete geduldig all meine Fragen, und das waren viele. Ralf und Huen führten mich zwei Tage durch Ho-Chi-Minh-Stadt, und Yen begleitete mich als Übersetzerin durch die Straßen von Hanoi ...

Und das sind nur einige der wunderbaren Menschen, die mich auf meinem Weg zu diesem Buch begleitet haben. Dafür ein großes Dankeschön an alle Mitwirkenden. Ohne euch wäre dieses Projekt so nicht möglich gewesen.

Das Leben hat seine eigenen Regeln. Und mitunter einen seltsamen Humor, über den wir nicht immer lachen können. So auch in meinem Fall: Mitten im Projekt wurde meine Mutter sehr krank und verstarb kurz darauf. In dieser Zeit legte ich eine Projektpause ein, um mich vollständig um meine Familie zu kümmern. Rückblickend betrachtet, kann ich heute sagen: Was mich durch diese herausfordernde Zeit trug, war genau das, wonach ich mich bereits weltweit auf die Suche gemacht hatte und weiterhin machen werde: Vertrauen.



Dass Sie heute dieses Buch in den Händen halten, ist nur ein Beispiel dafür, dass Vertrauen uns auch durch stürmische Zeiten tragen kann. Denn es ist wie ein Rettungsring. Selbst wenn die See stürmisch ist und die Wellen über uns zusammenschlagen: Mit Vertrauen an unserer Seite werden wir zwar trotzdem durchgeschüttelt und ziemlich nass, aber wir behalten den Kopf oben und gehen nicht unter. Mit der Zeit legt sich der Sturm, und zurück bleibt eine Mischung aus Dankbarkeit, Erleichterung und der Freude, es geschafft zu haben. Nur ein Grund, warum Vertrauen so wertvoll ist. Für jeden von uns.

Wenn jeder von uns Vertrauen schätzt, dann gab es vielleicht viele Zutaten dafür? So viele, wie es Menschen gibt? Die Antworten, die ich in meinem Gepäck nach der Reise nach Hause brachte, überraschten mich. Denn egal, ob in Skandinavien oder Vietnam, in Kanada oder den Nieder-

landen, die Menschen hatten die gleichen Tipps und Ideen. Und so formten sich mit der Zeit neun konkrete Rezepte, die mithilfe von Zutaten leicht verständlich und greifbar werden. Was Vertrauen gelingen lässt, ist also viel universeller, als ich es zunächst erwartet hatte. Auch die Forschung, in die ich immer tiefer eintauchte, bestätigte diese Rezeptur und zeigte anhand von Experimenten und wissenschaftlichen Studien, warum es gerade diese neun Rezepte sind, aus denen wir Vertrauen zusammenstellen: Verschwiegenheit, Ehrlichkeit, Respekt, Transparenz, Reliabilität, Aufrichtigkeit, Unterstützung, Empathie und Neutralität. Vertrauensstifter scheinen tatsächlich kulturübergreifend zu sein. Sosehr sich also Vietnamesen beispielsweise von Norwegern kulturell und in ihrer Lebensführung unterscheiden mögen, die Schnittmenge der gemeinsam geteilten Rezepte ist das, was Menschen in diesen Ländern ein hohes Grundvertrauen in ihre Mitmenschen haben und ihre Beziehungen gelingen lässt. Und es gibt tatsächlich Glücksländer, also Nationen, in denen die Menschen laut »World Happiness Report« – einer großen internationalen Glücksstudie – besonders zufrieden mit ihrem Leben sind. Jetzt, wo ich die Vertrauenszutaten kenne, weiß ich, warum das so ist.

Auch in meiner Heimat Deutschland sind die bewährten Vertrauenszutaten im Gebrauch. Und doch lohnt es sich, einen genaueren Blick auf die Zutatenliste der Vertrauensländer werfen.

Sie merken schon: Dieses Reisen hat mich geprägt. Zu Beginn meines Projektes hatte ich einige Erwartungen im Gepäck. Die meisten davon haben sich erfüllt, so wie etwa die wissenschaftlich belegbare Tatsache, das es kulturübergreifende Rezepte für Vertrauen gibt. Aber es gab auch Erkenntnisse, die ich so nicht erwartet hatte. Besonders überrascht hat mich beispielsweise, dass die Menschen mit dem

größten Vertrauen keineswegs die Menschen sind, die am seltensten enttäuscht oder verletzt wurden.

Ob wir anderen Menschen vertrauen, hat zwar auch mit den Erfahrungen zu tun, die wir in der Vergangenheit gemacht haben. Vor allem jedoch mit etwas viel Entscheidenderem. Womit, das lasse ich gerne Svein Johansen erklären, Vertrauensforscher an der Arctic University in Norwegen: »Vertrauen ist immer eine persönliche Entscheidung. Trotz des Risikos, das es mit sich bringt, und trotz der negativen Erfahrungen, die wir gemacht haben.« Johansen beschreibt, was ich in vielen Interviews von Menschen hörte, die schwere Schicksalsschläge erlitten haben und dennoch anderen ihr Vertrauen schenken: »Vertrauen als Entscheidung«, »an das Gute im Menschen glauben«, »sich bewusst sein, dass Enttäuschungen dazugehören«, »bei Enttäuschungen Vertrauen nicht gleich grundsätzlich infrage stellen«.

Eine bewegende Geschichte dazu erzählte mir Frida, eine rüstige Australierin mit deutschen Wurzeln, die ich in Montreal traf. Damals waren sie und ihr Mann Jeffrey, beide jenseits der 70, gerade auf Weltreise. Die letzte große Reise, wie sie mir erzählten. Jeffrey war meine sperrige Kameraausrüstung aufgefallen, und darüber kamen wir ins Gespräch. Frida konnte sich sofort für mein Projekt begeistern und sagte: »Ich habe eine Geschichte, die du hören solltest.« Das ließ ich mir natürlich nicht zweimal sagen, und so saßen wir wenig später vor laufender Kamera im Café.

Was Frida mir dann erzählte, machte mich sprachlos: »Im Zweiten Weltkrieg haben meine Familie und ich alles verloren. Wir sind Juden, und als sich in Deutschland die Ereignisse überschlugen, da mussten meine Eltern mit mir und meinen Geschwistern fliehen. Über Nacht. Erst nach

Polen, und als wir auch dort nicht mehr sicher waren, nach Australien. Ich habe in meinem Leben Dinge erlebt, die andere nur aus Büchern kennen. Unvorstellbare Grausamkeit, meiner Familie angetan von Deutschen. Und trotzdem sitze ich heute hier mit dir, einer deutschen jungen Frau, und spreche über Vertrauen. Zufall? Ich glaube nicht.« Dann machte Frida eine lange Pause, und ich spürte, dass ihr die nächsten Sätze besonders wichtig waren: »Ich hätte sicher viele Gründe, dir nicht über den Weg zu vertrauen. Aber ich tue es trotzdem. Warum? Weil Vertrauen eine Entscheidung ist. Unabhängig von dem, was wir erlebt haben, unabhängig von denen, die uns Leid zugefügt haben. Und ich weiß auf meine alten Tage, wovon ich spreche, Sweetie. Wenn ich einen Tipp für andere habe, dann ist es dieser: Das Leben ist zu schön, um es mit Misstrauen zu vergiften.«

Die Begegnung mit Frida und Jeffrey ist mir heute noch lebhaft in Erinnerung. Wie ich während des Interviews mit den Tränen kämpfte und Frida mich aus ihren hellblauen Augen freundlich anstrahlte.

Fridas Geschichte zeigt, dass unsere Entscheidung *für* oder *gegen* Vertrauen weniger von dem abhängt, was wir erleben, sondern von dem, was wir daraus machen. Es kann eben jeder vertrauen.

Intuitiv machen wir einiges richtig. Wir wissen beispielsweise, dass Lügen schnell Vertrauen zerstören. Deshalb bemühen wir uns, ehrlich zu sein, wenn uns an einer Beziehung etwas liegt. An anderen Stellen stehen wir uns allerdings häufig selbst im Weg und tappen munter in so manche Vertrauensfalle. Häufig, weil uns das nötige Wissen fehlt. Aber das muss nun nicht mehr sein. Denn wir beschäftigen uns ja gezielt mit dem Thema, und wer erst einmal bewusst darüber nachdenkt, erspart sich eine Erfah-

rung, die viele machen: Wir hinterfragen Vertrauen meist erst, wenn es brüchig geworden ist, wenn es verletzt wurde oder wenn wir es verloren haben. Dann spüren wir am eigenen Leib, welche Kraft Vertrauen hat, wie sehr es unsere Beziehungen bereichert und wie viel leichter es unser Leben macht. Denn dann vermissen wir es schmerzlich.

In letzter Zeit geht es auch nicht nur einzelnen Menschen so, dass sie Vertrauen in ihrem Leben vermissen. Weltweit macht sich Misstrauen breit und infiziert Menschen wie ein Virus. Damit wir uns nicht unfreiwillig anstecken lassen, gehe ich auch dem Misstrauen auf den Grund und erkläre, woher das kommt – und was wir persönlich dagegen tun können. Denn zwischen unserem Bedürfnis nach Vertrauen und der gelebten Realität klafft häufig eine große Lücke, die wir mit wenigen Rezepten und etwas Übung schließen können.

Eine Erklärung aber schulde ich Ihnen noch: Wonach habe ich meine Reiseländer ausgewählt? Vertrauensstarke Länder waren es, das habe ich bereits verraten. Aber woher wusste ich, welche das waren? Und wie misst man überhaupt Vertrauen?

Zum zwischenmenschlichen Vertrauen gibt es verschiedene Umfragen, und die Rangliste der Länder variiert immer etwas. Das hängt von verschiedenen Faktoren ab: Je nachdem, wann, wen und wie man die Menschen fragt. Als Grundlage für meine Reise habe ich deshalb eine unabhängige Metastudie gewählt, die die Ergebnisse der größten internationalen Vertrauensstudien der vergangenen Jahre auswertet.

Das spanische Unternehmen ASEP sammelt, kategorisiert und gewichtet die relevanten Daten und erstellt auf dieser Basis ein Ranking für 117 Länder weltweit. Die Datenbank selbst befindet sich in Madrid und wird von Jaime

Díez-Medrano gepflegt. Er ist nicht nur Kopf dieser Studie, sondern auch gleichzeitig Direktor des Archivs des »World Value Survey«, der größten weltweiten Wertestudie. Daten sind seine Leidenschaft, und so überrascht es nicht, dass er mit Hingabe seit vielen Jahren auch zahlreiche internationale Vertrauensstudien archiviert und kostenlos Forschern zur Verfügung stellt.

Da die Daten für die von mir genutzte Metastudie aus vielen verschiedenen Quellen stammen, ist das Ergebnis relativ zeitstabil. Das ermöglichte mir, in Ruhe eine Auswahl der Länder zu treffen und dort dem Vertrauen auf den Grund zu gehen.

Wie man zwischenmenschliches Vertrauen misst, ist weitgehend gleich. Nahezu jede große Studie stellt dazu die Frage: »Glauben Sie, dass man Menschen im Allgemeinen vertrauen kann?«

In Norwegen, dem vertrauensstärksten Land der Welt, antworten 74 Prozent der Einwohner mit »Ja«. In Schweden liegen die Umfragewerte dazu über Jahre konstant bei etwa 60 Prozent, in der Schweiz stabil bei über 50 Prozent. In diesen Ländern vertrauen die Bewohner ihren Mitmenschen prinzipiell eher, als dass sie ihnen misstrauen. Deutschland gehört leider noch nicht dazu. Weniger als die Hälfte der Deutschen vertraut der Studie zufolge ihren Mitmenschen. Damit zählt Deutschland statistisch betrachtet zu den eher misstrauischen Ländern. Das Ende der Rangliste aus 117 Ländern bilden seit Jahren Trinidad und Tobago sowie die Türkei mit stabilen Werten unter 5 Prozent.

Auch wenn Deutschland nicht gerade Vertrauensweltmeister ist, im internationalen Ranking schneidet es ganz passabel ab: Es findet sich auf Platz 20. Vor der Bundesrepublik liegen 19 andere Länder, in denen Einwohner

generell ein höheres Vertrauen in ihre Mitmenschen haben. Darunter auch Nationen, von denen ich es auf den ersten Blick nicht erwartet hätte: Vietnam zum Beispiel. Insgesamt acht dieser Länder habe ich ausgewählt, um mich in ihnen auf die Suche nach bewährten Vertrauenskonzepten zu machen. Denn diese Länder wissen offensichtlich, wie Vertrauen funktioniert. Von ihnen können wir lernen.

Ja, und auch in Deutschland war ich natürlich unterwegs. Schließlich möchte ich auch die Menschen in meiner Heimat zu etwas mehr Vertrauen inspirieren. Da hilft es ungemein, zu wissen, was uns bisher davon abhält, unseren Mitmenschen zu vertrauen – und was sich manch einer wünscht, damit es ihm in Zukunft leichter gelingt. Die Ergebnisse habe ich hier in das Buch eingearbeitet, genauso wie meine Forschungen in den anderen Ländern auf meiner Reiseliste: Vietnam, Kanada, USA, Schweden, Schweiz, Dänemark, Norwegen, Niederlande und Deutschland. Dort ist das Vertrauensniveau über einen längeren Zeitraum nun schon recht hoch. Ich versprach mir, dort die entsprechenden Vertrauensrezepte zu finden, die über eine lange Tradition verfügen und sich über die Zeit bewährt haben. Und ich wurde fündig.

Ich finde es beruhigend, dass es tatsächlich einzelne Zutaten und Rezepte gibt, die wir uns aneignen können und die uns zu einem Leben voller Vertrauen verhelfen. Wenn wir uns gelingende Beziehungen zu Eltern, Kindern, Freunden und auch Fremden wünschen, so müssen wir das zum Glück nicht dem Zufall überlassen. Wir können selbst etwas dafür tun. Denn Veränderungen beginnen immer bei uns selbst.

Natürlich, Vertrauen lässt sich weder einfordern noch verordnen. Und doch haben wir es zu einem großen Teil selbst in der Hand, ob es in unserem Leben nur kurz zu

Gast ist oder langfristig bei uns wohnt. Wir können Vertrauen nicht erzwingen, was wir aber schaffen können, sind die richtigen Rahmenbedingungen. Denn wenn wir uns mit dem Vertrauen wohlfühlen, dann bleibt es dauerhaft.

Tatsächlich können wir Vertrauen aktiv, gezielt und mit großen Schritten aufbauen und stärken. Das ist vor allem eine Sache des nötigen Wissens, der inneren Einstellung und der Übung. Die Impulse und Tipps dazu gebe ich hier gerne an Sie weiter. Damit es Ihnen zukünftig leichter fällt, vertrauensvolle Beziehungen zu gestalten, Herausforderungen zu meistern und glücklicher und erfolgreicher durch den Alltag zu kommen.

Begleiten Sie mich auf eine Reise um die Welt, lassen Sie uns in die Kochtöpfe der Vertrauensländer schauen und gemeinsam Rezepte und Zutaten sammeln, die Ihr Leben erfüllter und Ihren Alltag leichter machen.