

# Vertrauen, um zu leben

Emmanuel J. Bauer<sup>1</sup>

---

## Zusammenfassung

In Abwandlung eines Wortes aus dem Buch Jesaja könnte man sagen: „Vertraut ihr nicht, so bleibt ihr nicht!“ (Jes 7, 9) – Leider bestimmt vielfach die Angst das Denken, Fühlen und Handeln der Menschen. Die Gründe dafür sind vielfältig, konzentrieren sich aber um die Erfahrung von Unsicherheit. Die existentielle Gegenkraft zu Angst und Unsicherheit ist das Vertrauen. Dieses eröffnet den je eigenen Lebenshorizont und lässt den Menschen mutig die Zukunft gestalten. Ohne Vertrauen ist letztlich kein freies, authentisches Leben bzw. keine ursprüngliche Lebendigkeit im Leben möglich. In diesem Sinn ist Vertrauen das Tor zum Leben und die innere Kraft der Hoffnung. Umgekehrt ist die Hoffnung der größere Horizont der Wirkkraft des Vertrauens.

---

### Schlüsselwörter:

Ambivalenz der Angst  
Existenzielle Bedeutung des Vertrauens  
Existenzphilosophie  
Existenzanalyse

### Keywords:

ambivalence of anxiety  
existential significance of confidence  
existential philosophy  
existential-analytical psychotherapy

---

## 1 Aktualität des Themas

Vertrauen als existentielle Grundhaltung und tragende Emotion ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gutes Leben des einzelnen Menschen sowie die Grundsubstanz einer funktionierenden demokratischen Gesellschaft. Ohne Vertrauen vermag das Individuum nicht die sich ihm bietenden Möglichkeiten zu erkennen, es fehlt der Mut, die Handlungsspielräume zu ergreifen und demzufolge kann es sein Leben nicht entfalten. Aber auch Gesellschaften, demokratische Prozesse und soziales Miteinander funktionieren nicht ohne ein grundlegendes Vertrauen in die jeweiligen Institutionen, Verantwortungsträger und Mitglieder der menschlichen Gemeinschaften. Ein friedliches, konstruktives, geordnetes Miteinander ist nur möglich, wenn die Menschen gute Gründe haben, in die Unbestechlichkeit des Rechtsstaats zu vertrauen, sich auf den Vertrauensgrundsatz im Straßenverkehr zu verlassen und auf die Verbindlichkeit und Verlässlichkeit der Beziehungen zu bauen – um nur einige Beispiele zu nennen. Ansonsten würde strukturelles und soziales Chaos herrschen bzw. der berühmte „Kampf aller gegen alle“, wie Thomas Hobbes den Naturzustand des Menschen beschrieb.

Vertrauen wird ganz allgemein zerstört oder geschwächt durch Erfahrungen, Ereignisse und Zustände, die Unsicherheit bewirken und letztlich im Menschen das Grundgefühl der Angst erzeugen. Dazu zählen vor allem alle Formen von Verletzungen der Würde und Integrität des Menschen, verworrene politische Strukturen, bedrohliche Naturereignisse und unsichere wirtschaftliche Verhältnisse, aber auch Lüge und Intransparenz seitens der Verantwortungsträger oder Beziehungspartner. Die daraus aus anderen Gründen resultierende, die menschliche Seele quälende Angst ist gleichsam die existentielle Gegenkraft bzw. der emotionale Counterpart zum Vertrauen. Welch enorme Rolle die Angst im Leben der Menschen spielt, zeigt sich zum einen in epidemiologischen Untersuchungen, laut denen Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung neben den affektiven Störungen (wie bipolaren Erkrankungen oder Depressionen) sind. Besonders häufig finden sie sich bei Jugendlichen und, was die Geschlechterverteilung betrifft, bei Frauen doppelt so oft wie bei Männern. Vor allem sind Angststörungen häufig die Einstiegs-pathologie zu anderen psychischen Erkrankungen. Die verschiedenen Formen der Angststörungen weisen sowohl untereinander als auch mit anderen psychiatrischen Erkrankungen (vor allem mit Depressionen) eine hohe Komorbidität auf. (Kasper et al., 2018) Zum anderen trat die enorme Macht der Angst im Zusammenhang mit der aktuellen Covid-19-Pandemie deutlich in Erscheinung. Die

---

<sup>1</sup> FB Philosophie/KTH, Universität Salzburg, Franziskanergasse 1/IV, 5020 Salzburg.  
E-Mail: [emmanuel.bauer@sbg.ac.at](mailto:emmanuel.bauer@sbg.ac.at)

dramatischen Bilder aus den am stärksten betroffenen Ländern und die ständig wiederholten Warnungen von Politikern und Expertinnen,<sup>2</sup> die beinahe indoktrinäre Züge annahmen, erzeugten eine gewisse Grundstimmung der Bedrohung, die ängstlich strukturierten Persönlichkeiten vermutlich Gefühle einer ungesunden, beengenden Angst, in eher nüchternen Menschen einfach eine erhöhte Wachsamkeit hervorriefen. Schon hier wird das Doppelgesicht der Angst erkennbar, die, existentiell gesehen, einerseits eine das Leben einengende, unterbindende, andererseits aber auch eine das Leben schützende und fördernde Funktion innehat. In diesem Sinne muss man das durchaus sinnvolle Leitwort, dass Angst ein schlechter Ratgeber sei, ergänzen um die Maxime, dass Angst in gewissem Sinn auch ein guter, notwendiger Wegweiser ist. Es hängt davon ab, welche Art von Angst die Einflüsterin ist, und es kommt vor allem darauf an, ob das Herz des Menschen vom nötigen Maß an Vertrauen erfüllt ist.

Um die Bedeutung des Vertrauens tiefer erfassen zu können, soll zuerst kurz dargestellt werden, was man unter Angst versteht und welche Rolle ihr aus existentieller Sicht zukommt.

## 2 Sicherheit und Geborgenheit als fundamentale Existenzbedingungen

Um seine Persönlichkeit gut entfalten zu können, ganz allgemein gut leben zu können und sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen, braucht der Mensch die Erfahrung der Geborgenheit im Dasein und das Grundgefühl, über die nötige Sicherheit zu verfügen. Geborgenheit verdankt sich einem tragenden emotional-existentialen Netz von fundamentalen Daseinsbedingungen, von denen sich der Mensch getragen weiß, die die Persönlichkeitsentwicklung fördern und ihn im eigenen Leben zu Hause sein lassen. Zu diesen lebensfördernden Bedingungen gehören neben Liebe, Akzeptanz, Verständnis und Wärme vor allem auch Sicherheit und Vertrauen. (Mogel, 2016) Sicherheit erwies sich in den empirischen Studien von Hans Mogel in allen Kulturen als eine zentrale Voraussetzung für das Erleben von Geborgenheit. Auch in den modernen westlichen Gesellschaften genießt Sicherheit heute einen immens hohen Stellenwert. Man denke an den Boom an Lebensversicherungen, an die hohen Ausgaben für Rüstung und Terrorbekämpfung oder auch an den enormen Aufwand zur Herstellung von Sicherheit im Gebrauch von technischen Geräten, insbesondere von Autos und Flugzeugen. Im Vordergrund steht meistens die äußere Sicherheit, mit dem Ziel, durch politische Schutzmaßnahmen und die Förderung individueller Kompetenzen das Gefühl der Sorglosigkeit (vgl. die lat. Wurzel von Sicherheit: „securitas“ von „se = sonders, ohne“ und „cura = Sorge“) zu bewirken. (Makropoulos, 1995, S. 745f.) Es gibt aber auch eine innere, eher geistig fundierte Dimension von Sicherheit, die man Gewissheit nennt. Diese meint die Evidenz einer inneren Überzeugung und resultiert normalerweise entweder aus einer sicheren Erkenntnis (wie etwa bei René Descartes) oder aus einer festen Glaubenseinsicht oder Gewissensüberzeugung (wie bei Blaise Pascal in seinem *Memorial*). (Descartes, 2005, I, 45, S. 51; Pascal, 1982, S. 25f.) Auch diese Bedeutung lässt sich aus dem entsprechenden lateinischen Wort ablesen: „certitudo“ von „certus = entschieden, unzweifelhaft“ bzw. „cernere = unterscheiden“. (Halbfass, 1974, S. 592f.) Beide Aspekte der Sicherheit sind von großer Bedeutung für ein erfüllendes menschliches Leben. Sie haben miteinander zu tun, sind aber nicht völlig kompatibel. Jemand kann etwa absolut überzeugt sein von der Wahrheit einer Sache oder von der Richtigkeit einer Entscheidung, das heißt er kann mit innerer Gewissheit handeln, das besagt aber nicht eo ipso, dass diese Angelegenheit oder die Verwirklichung dieser Sache auch vollkommen sicher ist. Umgekehrt braucht es, um gut in seinem Leben zu Hause sein zu können, nicht nur *Sicherheit*, sondern auch *Gewissheit*, also verlässliche innere Überzeugungen und Orientierungspunkte in den großen Fragen des Lebens – etwa im Umgang mit der Endlichkeit und Kontingenz des Lebens, mit der Realität des Leids oder mit der Gewissheit des Todes.

Sicherheit mit ihren inneren und äußeren Komponenten hat also eine konstitutive Bedeutung für einen heilen Vollzug der menschlichen Existenz. Deren befreiendes Gefühl stellt sich normalerweise im Kontext der Erfahrungen von Schutz, Raum und Halt ein. (Längle, 2013, S. 73–75)

Frei sich entfaltendes Leben setzt zum einen den nötigen Schutz vor äußeren Bedrohungen voraus, sichere Lebensbedingungen, bildlich gesprochen ein festes Dach über dem Kopf. Sich beschützt zu wissen ist für das heranwachsende Kind, einen sicheren Rückzugsort zu haben ist für den erwachsenen Menschen von größter Bedeutung.

Gedeihliche Entwicklung und gutes Leben benötigen zum anderen auch einen Raum, in dem der Mensch gut da sein kann, wo er Platz hat und frei atmen kann. (Bauer, 2019, S. 92–106) Speziell Kinder bedürfen des nötigen Entwicklungsraums, des Raums der Entfaltung bzw. des geschützten Raums sich auszuprobieren. Jeder Mensch

---

<sup>2</sup> Wann immer in Bezug auf den Menschen allgemein das Maskulinum oder Femininum verwendet wird, wird es generisch verstanden und umfasst beide Geschlechter.

braucht auf seinem Niveau die Möglichkeiten, sich den eigenen Fähigkeiten und Interessen gemäß zu entwerfen und zu verwirklichen. Dabei spielt sowohl die objektive als auch die subjektive Dimension von Raum eine Rolle. Denn bisweilen steht objektiv gesehen dem Menschen ein Spielraum offen, doch er nützt ihn nicht. Damit also ein Raum wirklich mein Lebensraum wird, muss er von mir auch ausgefüllt und eingenommen werden. Das verlangt vom Einzelnen Mut, Energie, Entschiedenheit und vielleicht auch eine Portion gesunder Aggression.

Und schließlich bedarf es, damit Sicherheit und Geborgenheit entstehen und anhalten können, der Erfahrung bestimmter Realitäten, die Festigkeit und Tragfähigkeit verkörpern, auf die sich der Mensch verlassen und denen er sich vertrauensvoll überlassen kann. Im Einzelnen braucht es vor allem Halt durch verlässliche Strukturen, Rituale, Traditionen, Regelmäßigkeiten, aber auch durch existentielles Abgesichert-Sein in einem materiellen Sinn. Nicht weniger wichtig ist die Verlässlichkeit in den sozialen Beziehungen, also im Kind-Eltern-Verhältnis, in der Partnerschaft oder in den Freundschaften. Es geht letztlich auch um die Erfahrung, dass da jemand ist, der mich aushält. Nicht zu übersehen ist in diesem Zusammenhang auch der Halt, den der Mensch in sich selber finden muss, etwa durch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den eigenen Körper. Schlussendlich findet der Mensch auch existentiellen Boden unter seinen Füßen durch die Ahnung von einem grundsätzlichen Gehalten-Sein durch ein Umfassendes, ein umgreifendes ursprüngliches Sein, wie es Jaspers umschreibt (Jaspers, 1974b, S. 13–15), bzw. durch ein Transzendentes, von dem die theistischen Religionen sprechen. Neben diesen eher an seiner Umwelt orientierten Formen des Halts benötigt der Mensch als nach Weg und Sinn Suchender aber auch inneren Halt im Sinne der Orientierung, die er in den eigenen und den Haltungen und Überzeugungen der Anderen findet. In das ganz konkrete Leben heruntergebrochen, sind Halt gebende Faktoren im Sinn der genannten Bereiche beispielsweise der Beruf, die Arbeit, der Tagesrhythmus, das finanzielle Auskommen und wirklich basal die Gesundheit und Vitalität, aber darüber hinaus auch die inneren Wirklichkeiten wie Glaubensüberzeugungen, Hoffnungen und Haltungen (Treue, Wahrhaftigkeit etc.). Zieht man in Betracht, was Vertrauen etymologisch besagt, dann zeigt sich die konstitutive Bedeutung von Sicherheit, Verlässlichkeit und Treue für das Vertrauen. Etymologisch gesehen führt das Wort Vertrauen nämlich über das ahd. „triuwa“ auf das indogerm. „deru“ zurück, dessen Bedeutung mit „Baum“ und „Eiche“ zu tun hat und Treue und Festigkeit meint. (Kluge, 2015, S. 739)

### 3 Angst – Hauch des Todes und Weckruf zum Leben

Der Mangel an Sicherheit ist das Einfallstor für die Angst. Angst ist ähnlich wie die Sicherheit ein sehr komplexes Phänomen. Das Gefühl der Unsicherheit kann viele Gründe haben. Es bricht ex negativo überall dort auf, wo die Sicherheit gebenden Existenzbedingungen brüchig werden oder verloren gehen, und unmittelbar dort, wo der Mensch sich einer Gefahr ausgesetzt sieht, die sein Leben bedroht. Angst könnte man also ganz allgemein definieren als die emotionale Reaktion auf die Unsicherheit, die in der psychischen oder physischen Bedrohung der existentiellen Grundlagen des eigenen Lebens oder dem drohenden Verlust der Eigenmächtigkeit begründet liegt und reziprok diese auch verursachen bzw. verstärken kann. In ähnlicher Weise kann natürlich Angst auch aus Sorge um die Sicherheit des Lebens von geliebten Menschen hervorgerufen werden. In ihrer tiefsten Schicht ist die Angst aber jene innere Stimmung, die den Menschen befällt, wenn „sich das Dasein vor dem Nichts der möglichen Unmöglichkeit seiner Existenz“ (Heidegger, 1979, S. 266) befindet. Die Angst stellt sich ein, wenn der Mensch die Lebendigkeit, das Selbst-sein-Dürfen oder die Möglichkeiten der sinnvollen Gestaltung der eigenen Existenz bedroht sieht, letztlich aber macht sie ihm die potentielle „Ver-nichtung“ der eigenen Existenz bewusst. (Bauer, 2003, S. 12–24)

Angst, hier vor allem aus existentieller, nicht aus psychiatrischer Sicht betrachtet, ist eine urmenschliche Erfahrung, die jeder Mensch in verschiedensten Formen und zu verschiedenen Zeiten macht. Denn menschliches Leben ist eine kontingente Wirklichkeit und als solche von Endlichkeit, Zerbrechlichkeit und damit von vielfältigen Formen der Unsicherheit geprägt. Für Martin Heidegger ist Angst daher ein Existenzial, also eine grundlegende, ontologisch fundierte Bedingung des menschlichen Daseins. (Heidegger, 1979, S. 184–191) Um sie richtig einordnen zu können, ist es wichtig, Angst als ambivalentes Phänomen zu begreifen. Normalerweise wird sie als negativer, zu überwindender psychischer Zustand aufgefasst. Daher wird Angst zu haben in vielen Gesellschaften als Schwäche oder Schande ausgelegt. Die großen Existenzphilosophen wie etwa Sören Kierkegaard und Martin Heidegger und auch humanistisch orientierte Psychotherapieschulen wie Existenzanalyse und Logotherapie erkennen dagegen in der Angst ein zwiespältiges Phänomen, welches grundsätzlich zur menschlichen Existenz gehört. Dem ambivalenten Charakter gemäß kann man eine gesunde und eine krank machende Angst unterscheiden.

Die *krankhafte* und das Leben einschränkende *Angst* ist eine inadäquate, überschießende, irrationale und in diesem Sinn unrealistische Reaktion auf eine Gefahr. Da man für die Adäquatheit nur schwer eine objektive Norm angeben kann, gilt als ihr Hauptkriterium das subjektive Empfinden der Störung und Lähmung des existentiellen Lebensvollzugs. Diese Art der Angst begegnet uns am häufigsten in der Gestalt von psychotischen und vormalig als neurotisch bezeichneten Ängsten. Heute unterscheidet man in der Psychopathologie zwei große Formen von Angststörungen, nämlich die generalisierte Angststörung inklusive der Panikstörung als ihrer Sonderform sowie die verschiedenen Formen der Phobien (Agoraphobie, Sozialphobie, Arachnophobie, Akrophobie, Skorodophobie etc.). (Morschitzky, 2009; 2017; 2019) Im Hinblick darauf legte die Existenzphilosophie immer Wert darauf, zwischen (genereller, nicht auf einen konkreten Gegenstand gerichteter) Angst und gegenstandsbezogener Furcht zu differenzieren. Unter diesem Gesichtspunkt des *Wovon* der Angst unterscheidet man aus existentieller Perspektive zwischen Grundangst und Erwartungsangst. Die Grundangst meint die Angst infolge von Erschütterungen der haltgebenden Strukturen und der drohenden Möglichkeit des Fallens ins bodenlose Nichts, statt im bergenden existentiellen Netz getragen zu sein. Die Erwartungsangst ist eine Angst, die infolge eines mangelhaften inneren Halts angesichts einer realen oder vermeintlichen Bedrohung entsteht. Sie ist eine Art Angst vor der Angst, also die Angst davor, dass eine schwere Situation nicht tragen zu können. Konkret ist hier zu denken an die Angst vor Leid, Krankheit oder Tod, aber auch an die Angst zu versagen oder nicht anerkannt und geliebt zu sein.

Die krankhaften Formen der Angst sind dem Leben abträglich. Das leuchtet ein, wenn man Angst neurophysiologisch zu fassen versucht. In diesem Sinn versteht man Angst als einen generalisierten Erregungszustand, der gekennzeichnet ist durch das Erleben einer Bedrohung oder Gefahr, wodurch das Sein-Können, die basale Ebene der Existenz, massiv in Frage gestellt erscheint. (Kasper et al., 2018, S. 7; Heidegger, 1979, S. 266; Bauer, 2003, S. 5) Derartige Angst wird ihrem lateinischen Namen voll und ganz gerecht: Sie erzeugt Enge und schnürt das Leben ein. Sowohl die ungerichtete, generalisierte Angst des Daseins als auch die Erwartungsangst lassen das Leben erstarren, rauben dem Menschen die innere Ruhe, engen den Blick auf die Möglichkeiten und damit den Lebens-Raum ein und blockieren den Mut, das eigene Leben zu verwirklichen. Lebendigkeit, Geborgenheit und Gelassenheit verlieren ihren existentiellen Nährboden. Diese Formen der Angst sind schwer zu steuern und werden sehr gerne zu Tyrannen der Seele.

Im Unterschied zur pathologischen ist die *gesunde Angst* eine lebensfördernde Kraft. Sie ist grundsätzlich ein Warnsignal, das auf Gefahren aufmerksam macht und zugleich die Kräfte zum Schutz vor ihnen mobilisiert, in diesem Sinn also eine Überlebenshilfe. Die gesunde Angst ist also eine realistische Angst, die in der konkreten Situation, in der man sich befindet, in unmittelbarem Zusammenhang mit einem drohenden Unheil steht und in Art und Ausmaß der bestehenden Gefahr entspricht. Darüber hinaus bewirkt ein gesundes Maß an Angst eine innere Wachheit für das wahre Leben. Es war vor allem die Existenzphilosophie, der es gelungen ist, den tieferen existentiellen Wert der Angst als jene psychische Verfassung bewusst zu machen, die den Menschen aus der Benommenheit des Alltäglichen wachrüttelt, aus der Verlorenheit in das Vordergründige befreit und ihm die Augen für die unendlichen Wert des eigenen Selbst (Kierkegaard, 1984, S. 42–44 und 166) und die Eigentlichkeit der Existenz (Jaspers, 1956, S. 225–227; Jaspers, 1974a, S. 67; Heidegger, 1979, S. 188) öffnet. Die Angst bewahrt davor, sich in eine falsche Vertrautheit mit der Welt zu flüchten oder die eigene Sinnleere mit Macht oder Besitz zu kompensieren, und hilft, das Eigene und Eigentliche als Chance zu entdecken und seine einzigartige Bestimmung verantwortlich zu leben. Sie offenbart, was einem wirklich wichtig ist, und ermutigt, *endlich* zu leben – im doppelten Sinn des Wortes: einerseits endlich zu beginnen, ernsthaft zu leben, und andererseits in Demut den realen, immer endlich-begrenzten Möglichkeiten gemäß zu leben. Die Angst ist, so gesehen, ein essentielles Mittel auf dem Weg zu einem existentiellen Daseinsvollzug, gleichsam die *via regia* zur Existenz. Karl Jaspers sagt in diesem Sinn: „Die Angst um das eigentliche Sein ist ein Grundzug des erwachten Menschen. ... Wo die Angst verschwindet, ist der Mensch nur noch oberflächlich.“ (Jaspers, 1974a, S. 67)

## 4 Vertraut ihr nicht, dann lebt ihr nicht!

### 4.1 Vertrauen – Lebendigkeit durch Mut und Demut

Die entscheidende Hilfe dafür, dass die in jedem Leben in gewissem Maß vorhandene Unsicherheit nicht Macht über den Menschen gewinnt und die sie begleitende Angst nicht zum Hemmschuh, sondern im Gegenteil zum Ansporn zu eigentlichem Leben wird, ist das Vertrauen. Das zuversichtliche Vertrauen ins Leben ganz allgemein ist die wirksame Prophylaxe und das existentielle Heilmittel gegen die Angst. Wer die Kraft hat zu vertrauen und mit Zuversicht an die Herausforderungen des Lebens zu gehen, wird als Früchte Unbeschwertheit,

Unbekümmertheit, Sorglosigkeit im besten Sinn des Wortes (se-curitas) und Gelassenheit ernten. Der vertrauende Mensch schafft es mit der Unsicherheit als einer Grundkonstante endlich-kontingenter Existenz richtig umzugehen. Vertrauen könnte man in diesem Sinn als die existentielle Antwort auf die Tatsache, dass es im irdischen Dasein keine absolute Sicherheit gibt, verstehen. Dem von Zuversicht und Vertrauen Beseelten leuchtet daher auch ein, dass Unsicherheit nicht eo ipso negativ gesehen werden darf. Sie ist als Nicht-Notwendigkeit gleichzeitig auch Bedingung für die Lebendigkeit des Lebens. Dass das menschliche Leben von fehlender absoluter Sicherheit gekennzeichnet ist, impliziert, dass es nicht berechenbar und damit auch nicht absolut kontrollierbar ist. Dadurch gewinnt das Leben positiv die nötige Offenheit, Freiheit, Dynamik, Schaffenskraft und gesunde Spannung. Wäre alles durch Regeln, Maß und Zucht strikt an Ordnung und Logik gebunden, wäre ein Höchstmaß an Sicherheit gewährleistet. Doch unter diesen Voraussetzungen würde das Leben, letztlich getrieben von offener oder latenter Angst, erstarren. Die Lebendigkeit schaffenden Gegenkräfte sind Vertrauen und Ursprünglichkeit. Sie bewahren das Leben vor der Versteinigung in Zwang und totem Mechanismus. Fehlende absolute Sicherheit eröffnet die existentielle Dimension des möglichen Seins. In der Mitte zwischen totaler Regelmäßigkeit und sprunghafter, unberechenbarer, reiner Spontaneität tut sich der Raum für lebendige und ursprüngliche Kreativität auf. (Guardini, 1998, S. 60–66)

Vertrauen kann ebenso wenig befohlen oder auf Knopfdruck herbeigeführt werden, wie umgekehrt, nicht Angst zu haben oder sie zu vertreiben. Das Beste, was Menschen tun können, um Angst abzubauen und gleichzeitig Vertrauen aufzubauen, besteht darin, grundsätzlich durch rational-aufklärende Analyse und Einschätzung der Verhältnisse der Angst den Wind aus den Segeln zu nehmen und auf der anderen Seite solche Lebenserfahrungen und -umstände zu fördern, die gute Gründe liefern, Vertrauen zu wecken. Dabei ist zu bedenken, dass Vertrauen subjektive und objektive Gründe hat. Denn um die Haltung des Vertrauens entwickeln zu können, müssen auf objektiver Seite ein Mindestmaß an Sicherheit der Lebensumstände sowie Verlässlichkeit der Strukturen und Vertrauenswürdigkeit der Menschen, mit denen man in Beziehung steht, gegeben sein. Seitens des agierenden Subjekts braucht es eine geziemende Portion Mut, die den Menschen dazu befähigt, sich trotz des nie gänzlich zu eliminierenden Risikos auf eine Sache oder Person einzulassen. Insofern der Akt des Vertrauens immer auch ein Stück weit einen Akt des Sich-Ausliefernens bedeutet, umfasst der erforderliche Mut wiederum zwei Aspekte: zum einen ein gewisses Maß an Beherztheit, Wagemut und Entschlossenheit, zum anderen auch ein gesundes Maß an Realismus, Demut, Gelassenheit und Ergebenheit. Vertrauen umfasst also sowohl den Mut, sich aus der Selbstbefangenheit zu befreien und die Unsicherheit zu überwinden, als auch die Demut, sich der Wirklichkeit oder dem Du des Anderen anzuvertrauen. In diesem Sinn ist Vertrauen zugleich ein existentieller Akt der Selbsttranszendenz und der Responsivität.

## 4.2 Verschiedene Ausprägungen menschlichen Vertrauens

Vertrauen ist ein komplexes, den Menschen als ganzen betreffendes Phänomen. Letztlich sind alle existentiellen Vollzüge, seien es Gefühle, Gedanken, Pläne oder Handlungen, davon beeinflusst, ob jemand mit Vertrauen oder mit Angst ans Leben herangeht. Mit Blick auf dessen subjekt- und objekt-abhängigen Bedingungen lassen sich vier Grundformen oder Ausprägungen von Vertrauen unterscheiden:

1. Eine ganz allgemeine und umfassende Form des Vertrauens ist die ahnende Gewissheit eines tiefen, letzten Gehalten- und Getragen-Seins von einem ursprünglichen, allesumgreifenden Sein (Jaspers). Es meint den oft unbewusst vollzogenen Akt des Vertrauens zur Welt im Ganzen und in ein alles umfassendes Größeres und Transzendentes, in dem ich mich aufgehoben weiß. Karl Jaspers spricht von der Transzendenz, durch die sich der Mensch in seinem Selbstsein geschenkt und auf die es sich gegründet weiß (Jaspers, 1974b, S. 17), Otto F. Bollnow redet von einem nicht weiter begründbarem „Geborgenheitsgefühl“ bzw. einem „allgemeinen Seins- und Lebensvertrauen“ und kennzeichnet dieses als eine Art das gesamte Leben des Menschen durchziehende Stimmung, „wie sich der Mensch von seinem Leben getragen und im Ganzen des Seins geborgen fühlt“. (Bollnow, 1972, S. 181) Alfred Längle spricht von einem „Grundvertrauen“, das sich auf einen letzten Seinsgrund richtet und von allen Vertrauenserfahrungen herrührt. (Längle, 2013, S. 76)
2. Der zweite große Bereich betrifft das Vertrauen in Andere im Rahmen von personal-dialogischen Beziehungen, aber auch beruflichen Verhältnissen und ganz ursprünglich in die signifikanten Bezugspersonen. Grundgelegt wird dieses Vertrauen in die Anderen letztlich im Urvertrauen, resultierend aus einer guten Primärbeziehung, die in Summe die Erfahrung vermittelte, dass die eigenen Bedürfnisse ohne allzu großen Aufschub gestillt wurden (Erikson, 1987), sowie durch die Implementierung stabiler Beziehungsmuster im frühkindlichen Eltern-Kind-Verhältnis. (Brisch, 2018, S. 35–62) Was die Psychologie experimentell erforscht hat, ergründete Martin Buber aus dialog-philosophischer Sicht. Nach seiner Überzeugung kann Vertrauen am ehesten und tiefsten in der Begegnung von Ich und Du erlebt und aufgebaut werden. In der personalen, von tiefem Vertrauen geprägten Begegnung erkennt er sogar die Chance zu einer „existentiellen Heilung“, das heißt zu einer „Heilung, bei der nicht nur ein bestimmter Teil des Patienten, sondern wirklich die Wurzeln seines Seins erfaßt werden“. (Buber, 2008, S. 232) Diese Kraft hat

das Vertrauen, wenn ein „existentielles Vertrauen einer ganzen Person zu einer anderen“ (Buber, 2008, S. 232) gelingt. Da die Fähigkeit des Menschen, sich anvertrauen zu können, ein zentrales Moment der Beziehungsfähigkeit des Menschen ist, geht es beim Vertrauen zu Anderen um die Qualität des sozialen Lebens des Menschen und letztlich um die Entfaltungsmöglichkeit seines Personseins.

3. Das grundlegende, allgemeine Vertrauen ins Leben und das Vertrauen in Andere ist nicht vorstellbar ohne Selbstvertrauen. Eine Art des Vertrauens impliziert die anderen, sie verhalten sich wie kommunizierende Gefäße. Vertrauen in den eigenen Körper und in die genuinen Fähigkeiten und Kompetenzen zu haben, erleichtert es dem Menschen, Vertrauen zu Anderen zu entwickeln. Auf jeden Fall ist das Vertrauen in das eigene ursprüngliche Können eine wichtige Voraussetzung dafür, dass der Mensch sein eigenes Leben tatkräftig gestaltet und die sich bietenden Möglichkeiten verwirklicht. In der Stoa hat man Vertrauen deshalb in erster Linie als „Selbst-Vertrauen“, als das Sich-Zutrauen von großen Aufgaben, verstanden. Die notwendigen Voraussetzungen für ein gesundes Selbstvertrauen sind ein ausreichendes Maß an Vitalität, Lebenskraft und Dynamik, aber auch eine gute innere Beziehung zu sich selbst. Vertrauen kann nur entwickeln, wer sich selbst nahe ist, sich selbst gut kennt, positive Selbsterfahrungen gemacht hat, also weiß, dass er bestimmte Herausforderungen gut bewältigt.

Daraus wird auch deutlich, dass Selbstvertrauen sehr eng verknüpft ist mit Selbstannahme und gesundem Selbstwertgefühl. Gelingt eine tiefe Selbstannahme, bedeutet dies eine immense Stärkung des Selbstvertrauens. Sich selbst anzunehmen eröffnet den Raum und den Mut, zu sich zu stehen und für sich einzutreten. Es geht letztlich um den Mut, der zu sein, der man ist. Der Mensch hat sich ja sein Sosein nicht selbst ausgedacht oder konzipiert, hat sich nicht selbst geschaffen, sondern findet sich als das Ich vor, das er ist. Das heißt, die eigene Existenz und auch das eigene Wesen sind jedem als Gabe und als Aufgabe überantwortet, im wahrsten Sinn des Wortes aufgegeben. Die große existentielle Herausforderung besteht für den Menschen also darin, sich selbst zu bejahen. Romano Guardini bringt diesen Gedanken in die pointierte Formel: „Ich soll sein wollen, der ich bin.“ (Guardini, 1990, S. 15) Diese Formulierung macht sehr schön deutlich, dass diese Art der Selbstannahme nicht meint, nur resignativ der zu sein, der man eben ist, da man im Moment ohnedies nichts mehr dagegen machen kann. Nein, existentielle, von Vertrauen animierte Selbstannahme bedeutet, dass der Mensch auch aktiv, mit innerer Dynamik und Kraft, der sein *will*, der er ist. Gelingt es, sich selbst anzunehmen und zu sich zu stehen, festigt es das Selbstvertrauen und nährt den je eigenen Selbstwert. Selbstwert wiederum besagt, den Mut zu haben, seinen eigenen Wertvorstellungen gemäß zu leben und es für gut zu finden, wie man ist, also seine eigene Existenz als ganze für gut und sinnvoll zu empfinden.

4. Selbstvertrauen steht schließlich auch in einer engen Interdependenz zum Vertrauen anderer zu mir. Das Erleben von Zutrauen anderer in mich und meine Fähigkeiten fördert ganz wesentlich das Selbstvertrauen und ist wichtig für das Erleben von Geborgenheit im eigenen Leben. Umgekehrt zeigt sich, dass jenen Menschen, die Selbstvertrauen ausstrahlen, auch lieber Zutrauen und Vertrauen von Anderen entgegengebracht wird. Das heißt, gelebtes und erfahrenes Vertrauen ist in der Lebensform einer *splendid isolation* nicht möglich. Bei einsamen und sich abschottenden Menschen droht es sich zu verflüchtigen. Vertrauen weist vom Wesen der Sache her eine eminent soziale Komponente auf. Es ist gebunden an die Erfahrung von menschlicher Nähe und tragfähigen, verlässlichen Beziehungen, kann sich letztlich nur im Rahmen von Wir-Erfahrung und Gemeinschaft entfalten. Gute Beziehungen und Gemeinschaftserleben stärken das Gefühl von Sicherheit und Eingebettet-Sein in ein größeres bergendes Ganzes und fördern dadurch alle bisher genannten Formen von Vertrauen, sei es das Grundvertrauen, das Vertrauen in Andere und ebenso Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein. Dabei geht es wiederum einerseits um die existentielle Komponente der Absicherung der Lebensgrundlagen und andererseits auch um die geistige Beheimatung, also um die Erfahrung verstanden zu sein, in seiner Weltsicht nicht alleine da zu stehen, Orientierung in den großen Lebensfragen zu erhalten. Auf diesem Weg lernt der Mensch die so wichtige Kunst des *habitare secum*, des Bei-sich-Wohnens. Dieses Zu-Hause-Sein im eigenen Leben ist wiederum eine wesentliche Voraussetzung dafür, mit Vertrauen und Zuversicht auf die Herausforderungen und Möglichkeiten des eigenen Lebens und dessen Mit- und Um-Welt zu antworten. Kann ein Mensch gut zu sich stehen, in sich ruhen, sich annehmen und seinen Fähigkeiten und Überzeugungen trauen, vermag er auch authentisch zu handeln, aus sich herauszugehen und in die Welt hinein zu wirken. Vertrauen, insbesondere Selbstvertrauen, ermächtigt zu einem freimütigen, offenen, mutigen Auftreten in Wort und Tat vor Gott und den Menschen, vor Freunden oder Kontrahenten. Das heißt, zur Eigenart des Vertrauens gehören wesentlich auch Freimut (*ἡ παρρησία*) und Zuversicht (*τό θάρρος*). Die Freimütige hat das Selbstbewusstsein und innere Legitimationsgefühl, gleichsam alles sagen und vor jedem Menschen seine Überzeugung vertreten zu dürfen (vgl. Freimut im Griechischen von *πᾶν* und *ῥῆσις*). Der zuversichtliche Mensch geht furchtlos ans Werk, glaubt an das gute Ende des Unternehmens und bleibt unverzagt, auch wenn sich Schwierigkeiten in den Weg stellen. Diese konstitutive Verbindung von Vertrauen und Freimut bzw. Zuversicht zeigt sich exemplarisch in den biblischen Schriften des Neuen Testaments, in welchem sich die Apostel ermächtigt wissen, auch in einer feindseligen Welt mutig und bekennd die christliche Botschaft zu verkünden. (Engels, 1969, S. 856–859)

### 4.3 Zuversichtliches Ja zum Leben

Vertrauen zeigt sich also als ein sehr vielschichtiges, in sich verwobenes, das ganze Leben des Menschen durchwirkendes und beeinflussendes Phänomen, ein vor allem vom Gefühl, aber auch von inneren Einsichten

geprägter Habitus des Menschen. Da ohne Vertrauen kein volles Leben, keine aktive Gestaltung der Zukunft, keine Erschließung neuer Dimensionen und keine kreative Lebendigkeit möglich ist, muss man es als eine Grundkraft des Lebens bezeichnen. Diesen Gedanken könnte man mit einem abgewandelten Wort aus dem Buch Jesaja pointiert zum Ausdruck bringen: „Vertraut ihr nicht, dann lebt ihr nicht!“ Es war Aurelius Augustinus, der diese Stelle (Jes 7, 9b) – nach der Fassung der Septuaginta in lateinischer Übersetzung lautend „Nisi credideritis, non intelligetis!“ – in einem Brief an Consentius aus dem Jahre 410 heranzieht, um die Bedeutung des Glaubens als Bedingung für die tiefere Form der Erkenntnis im Sinne der Einsicht in göttliche Wahrheiten zu unterstreichen. (Augustinus, 2003, c. 1, n. 3, S. 453) Wenn ihr nicht glaubt, werdet ihr nicht erkennen. Diese Übersetzung sieht er nicht in Widerspruch zur Vulgata oder zur heutigen Einheitsübersetzung, wo es heißt: „Glaubt ihr nicht, so bleibt ihr nicht.“, denn die Erkenntnis, um die es hier geht, ist eine, bleibende, beständige, letztlich ewige. (Augustinus, 2002, II, 12, 17, S. 59) Bedenkt man nun, dass das griechische Wort für Glauben „πιστεύειν“ ist, das soviel wie „trauen, vertrauen, anvertrauen, sich verlassen, treu sein“ heißt, Glauben also seiner Kernbedeutung nach ein vertrauensvolles Sich-Verlassen meint (Bauer, 2013, S. 115), dann erscheint es berechtigt, das Jesaja-Wort in folgende Formulierung abzuwandeln: „Vertraut ihr nicht, dann bleibt ihr nicht, dann lebt ihr nicht frei und in Fülle, dann könnt ihr keinen Selbststand entwickeln.“ Oder affirmativ formuliert: „Wer vertraut, lebt, blüht und gedeiht.“ Während Angst und Misstrauen in die Enge führen, eröffnet Vertrauen den Horizont des Lebens.

Im Zusammenhang mit der Erkenntnis, dass es sich beim Vertrauen um eine Grundkraft des Lebens handelt, ist es interessant, dass nach Thomas von Aquin das Vertrauen selbst nicht als Tugend, sondern als die Bedingung der Tugend, als „*conditio virtutis*“ gilt (Thomas von Aquin, 1986, II/2, q. 129, a. 6 ad 3).<sup>3</sup> Damit wird auch die These unterstrichen, dass ohne Vertrauen kein entfaltetes Leben möglich ist. Denn Tugend besagt im aristotelisch-thomanischen Sinn „Tüchtigkeit“. *Conditio virtutis* kann hier demnach als „Bedingung der Lebenstüchtigkeit“ verstanden werden. Thomas denkt im Kontext seiner Abhandlung konkret vor allem an die Tugenden der Großherzigkeit bzw. Seelengröße (*magnanimitas*) und der Tapferkeit (*fortitudo*), die beide vom Vertrauen in die eigenen Kompetenzen getragen und angetrieben werden. Man könnte aber auch so manche andere Tugend anführen, für die das Vertrauen das innere Fundament oder die belebende Energie darstellt, etwa Gelassenheit, Demut und Liebe, um nur einige zu nennen. Der Aquinate führt selbst noch eine an, die mit dem Generalthema zu tun hat, nämlich die Hoffnung. Tapferkeit und Großmut spielen eine wichtige Rolle angesichts einer großen Herausforderung und der Hoffnung des Menschen, diese gut bewältigen zu können. In diesem Zusammenhang kommt dem Vertrauen die Bedeutung zu, „*robur spei*“ (Thomas von Aquin, 1986, II/2, q. 129, a. 6 co)<sup>4</sup> zu sein, also die „Kraft der Hoffnung“ oder besser gesagt das von Emotionen und der inneren Überzeugung vom Wert der angestrebten Sache genährte Feuer der Hoffnung.

Wie Vertrauen sich zu Recht als innere Kraft der Hoffnung erweist, kann umgekehrt die Hoffnung als der größere Entfaltungshorizont des Vertrauens betrachtet werden. Wobei das Vertrauen, nach meiner Einschätzung, lebensnäher, aktueller, kräftiger und fester erscheint als die Hoffnung als weiter, etwas formaler Horizont des menschlichen Strebens.

## Literatur

- Aurelius Augustinus (2002). Die christliche Bildung (De doctrina christiana). Übersetzung, Anmerkungen und Nachwort von Karla Pollmann (UB 18165). Reclam Stuttgart.
- Aurelius Augustinus (2003). Brief 120. In *Ders., Epistolae secundum ordinem temporum nunc primum dispositae (Patrologia Latina, Bd. 33. The full text database)*. Chadwyck-Healey Cambridge (S. 452–462).
- Bauer, E. J. (2003). "Ich habe eigentlich vor NICHTS Angst!" – Der existenziale Sinn der Angst bei Heidegger und in der Existenzanalyse. *Existenzanalyse 20* (Heft 2), S. 12–24.
- Bauer, E. J. (2013). Der Komparativ des Seins als Bedingung der Weisheit des Nicht-Wissens. *Salzburger Jahrbuch für Philosophie 58* (2013), S. 113–120.
- Bauer, E. J. (2019). Lebendig im Raum der Freiheit und der Beziehung. In: Erlinger, M. / Lauermaun, K. (Hgg.). *LEBENSRAÜME entdecken.gestalten.teilen*. Anton Pustet Salzburg.
- Bollnow, O. F. (1972). *Wesen und Wandel der Tugenden* (Ullstein-Bücher, Bd. 209). Ullstein Frankfurt am Main.

<sup>3</sup> Vgl. Thomas von Aquin, *Summa Theologiae* II/2, q. 129, a. 6 ad 3. Thomasverweise folgen der Ausgabe: *Opera omnia, ut sunt in indice thomistico additis 61 scriptis ex aliis medii aevi auctoribus curante Roberto Busa S.J.*, Bd. 1-7, Stuttgart-Bad Cannstatt 1980.

<sup>4</sup> Ebd., a. 6 co.

- Brisch, K. H. (2018). Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Klett-Cotta Stuttgart.
- Buber, M. (2008). Das Unbewußte. Notizen von einem Seminar in der School of Psychiatry in Washington. In Ders., *Schriften zur Psychologie und Psychotherapie (Werkausgabe, Bd. 10)*. Herausgegeben, eingeleitet und kommentiert von Judith Buber Agassi. Gütersloher Verlagshaus Gütersloh (S. 217–235).
- Descartes, R. (2005). *Die Prinzipien der Philosophie*. Lateinisch – Deutsch. Übersetzt und herausgegeben von Christian Wohlers (*Philosophische Bibliothek*, 566). Felix Meiner Hamburg.
- Engels, L. J. (1969). Art. „Fiducia“. In Klauser, T. (Hg.), *Reallexikon für Antike und Christentum*, Bd. 7. Hiersemann Stuttgart (S. 839–877).
- Erikson, E. H. (1987). *Kindheit und Gesellschaft* (Orig.: *Childhood and Society*, 1950). Aus d. Engl. übers. von Marianne von Eckardt-Jaffé. Klett-Cotta Stuttgart.
- Guardini, R. (1990). Die Annahme seiner selbst. In Ders., *Die Annahme seiner selbst. / Den Menschen erkennt nur, wer von Gott weiß (Topos Taschenbücher, Bd. 171)*. Matthias-Grünwald-Verlag Mainz (S. 7–35).
- Guardini, R. (1998). *Der Gegensatz. Versuche zu einer Philosophie des Lebendig-Konkreten*. Grünwald-Schöningh Mainz-Paderborn.
- Halbfass, W. (1974). Art. „Gewißheit. I.“. In Ritter, J. (Hg.), *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Bd. 3. Schwabe Basel (S. 592–594).
- Heidegger, M. (1979). *Sein und Zeit* (1927). Fünfte, an Hand der Gesamtausgabe durchgesehene Auflage mit den Randbemerkungen aus dem Handexemplar des Autors im Anhang. M. Niemeyer Tübingen.
- Jaspers, K. (1956). *Philosophie II: Existenzerschließung*. Springer Berlin [u.a.].
- Jaspers, K. (1974a). *Der philosophische Glaube (Serie Piper, Bd. 69)*. Piper München.
- Jaspers, K. (1974b). *Existenzphilosophie*. Drei Vorlesungen gehalten am Freien Deutschen Hochstift in Frankfurt am Main, September 1937. 4. Aufl., verm. um ein Nachwort. De Gruyter Berlin.
- Kasper, S. et al. (2018). Angststörungen. Medikamentöse Therapie. Konsensus-Statement – State of the art. *Neuropsych, Sonderausgabe*.
- Kierkegaard S. (1984). *Der Begriff Angst*. Übers., mit Einleitung und Kommentar hrsg. von Hans Rochol (*Philosophische Bibliothek*, Bd. 340). Meiner Hamburg.
- Kluge, F. (2015). *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*. De Gruyter Berlin, Boston.
- Längle, A. (2013). *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*. Facultas Wien.
- Makropoulos, M. (1995). Art. „Sicherheit“. In Ritter, J. et al. (Hg.), *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, Bd. 9. Schwabe Basel (S. 745–750).
- Mogel, H. (2016). *Geborgenheit: Quelle der Stärke. Wie ein Lebensgefühl uns Kraft gibt*. Springer Berlin [u.a.].
- Morschitzky, H. (2009). *Angststörungen: Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe*. 4., überarb. und erw. Auflage. Springer Wien [u.a.].
- Morschitzky, H. (2017). *Angst und Sorgen die Macht nehmen. Selbsthilfe bei Generalisierter Angststörung*. Patmos Ostfildern.
- Morschitzky, H. (2019). *Wenn Angst das Leben bestimmt. Erfolgreiche Selbsthilfe bei Angststörungen*. Patmos Ostfildern.
- Pascal, B. (1982). *Schriften zur Religion*. Übertragen und eingeleitet von Hans Urs von Balthasar (*Christliche Meister*, Bd. 17). Johannes Verlag Einsiedeln.
- Thomas von Aquin (1986). *Summa Theologiae*. In Ders., *Opera omnia, ut sunt in indice thomistico additis 61 scriptis ex aliis medii aevi auctoribus curante Roberto Busa S.J., Bd. 2*. Frommann-Holzboog Stuttgart-Bad Cannstatt.