

Vertrauen braucht Mut

Verena Kast

Vertrauen braucht Mut

Was Zusammenhalt gibt

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1343-9

Inhalt

Vorwort	9
1. Vertrauen und Misstrauen als Grundhaltungen . . .	10
Vertrauen und Misstrauen vereinfachen das Leben . . .	11
<i>Misstrauen</i>	12
Die Bedeutung von Vorstellungen	15
Die Herausforderung durch die Corona-Pandemie . . .	17
Die Selbstsorge	20
Die Corona-Pandemie: Anfrage an unser aller Vertrauen	22
2. Grundvertrauen als archetypisches Vertrauen . . .	27
Grundvertrauen versus Grundmisstrauen	27
Archetypisches Vertrauen: ein Urvertrauen	28
Vertrauen und Hoffen	30
Märchen aktivieren archetypisches Vertrauen	33
<i>Der Teufel mit den drei goldenen Haaren</i>	36
<i>Jorinde und Joringel</i>	37
3. Bindung: Grundbedingung für Vertrauen	40
Mehr Vertrauen – weniger Vertrauen	42
Fürsorglichkeit: Basis für Vertrauen und Angstreduktion	43
Das SEEKING-System und das CARE-System	45
Das CARE-System: lebensweltlich gesehen	46
Bindung und Autonomie	48
Das ursprünglich positive Mutterfeld und die Psychotherapie	50
Vertrauen, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit	52
Sich auf sich selbst verlassen können	53

Vertrauen entsteht „dazwischen“ – Treue zu sich selbst auch	54
4. Vertrauensbeziehungen	57
Wohllollen	57
Wachsendes Vertrauen	59
Die freundliche Gesinnung und das Aufgehen im anderen	60
Zuerst prüfen – dann vertrauen	62
5. Das Misstrauen und der Schatten	64
Das Konzept des Schattens	65
Schattenhaftes in Träumen	70
Fremde Seiten erlebt als Schatten	71
Ein Beispiel: Der Nerd-Schatten	74
Ein Beispiel: Der Flirt-Schatten	76
Schattenanteile akzeptieren	77
Der gemeinsame Schatten	78
Was bringt es, um unsere Schattenseiten zu wissen? ..	80
Die Verschwörungsnarrative	82
6. Vertrauen und Misstrauen: soziologische Perspektiven	87
Niklas Luhmann	87
<i>Vertrauen – die riskante Vorleistung</i>	88
Francis Fukuyama	91
<i>Die bedrohte Demokratie</i>	93
<i>Das Problem des Thymos</i>	93
<i>Das innere Selbst</i>	95
<i>Gemeinschaften und Vertrauen</i>	97
7. Emotionen und Gefühle, die Vertrauen fördern ...	99
Freude und Freundlichkeit	100
Kama Muta	101

<i>Das Erleben von Kama Muta</i>	101
<i>Die Wirkung dieses Gefühls von Ergriffenheit</i>	104
<i>Ansteckung durch Kama Muta</i>	106
8. Vertrauensverlust und Wiederherstellung von	
Vertrauen	108
Beziehung gründet auf Vertrauen – ist aber mehr als	
Vertrauen	111
<i>Dosiertes Vertrauen</i>	112
<i>Ganz vertraulich</i>	113
Enttäuschtes Vertrauen oder enttäuschte	
Erwartungen?	114
Hoffnung und Erwartung	115
Projiziertes Misstrauen	117
Die projizierten Untreuewünsche	119
Vertrauensbrüche	121
<i>Wie stellen wir Vertrauen wieder her?</i>	121
Vertrauensrisse kitten	122
Mit Vertrauenskonflikten umgehen	124
Was für die Beziehung notwendig ist – am Beispiel	
des Ärgers	125
<i>Aufschlagender Ärger</i>	127
Verzeihen und Versöhnen	127
Der lange Weg zum Verzeihen	128
Trauer	132
Versöhnen – der Sprung ins Vertrauen	133
Trotz allem: Vertrauen	137
Noch einmal: Warum auf Vertrauen fokussieren?	138
Sich kümmern	140
Anhang	143
Anmerkungen	143
Literatur	149

Vorwort

Wenn ich mich auf das Wasser lege, dann trägt es mich. Zweifle ich daran, dann trägt es nicht mehr, dann muss ich schwimmen. Vertrauen gibt uns eine Grundsicherheit im Leben, ein Gefühl von Gehaltensein – und wenn das Vertrauen missbraucht oder einem nicht vertrauenswürdigen Menschen gegeben wird, dann stürzen wir ab. Es ist ein Risiko zu vertrauen – aber auch eine Notwendigkeit. Wie sollten wir miteinander leben, wenn wir uns nicht zum Vertrauen entschließen könnten? Aber in einer Zeit mit so viel Fake News und mit notwendigem Faktenchecken, ist es da nicht naiv zu vertrauen? Ist da nicht mehr Misstrauen angesagt? Und was ist die Folge davon? Vertrauen steht vielleicht immer auf dem Prüfstand, aber in der heutigen Zeit angesichts der Pandemie mehr denn je.

Vertrauen ist ein grundlegendes Thema für das menschliche Miteinander, wohl auch entscheidend dafür, ob wir miteinander große Herausforderungen meistern können. Deshalb war es mir auch wichtig, über vertrauensfördernde Aspekte nachzudenken. Das vorliegende Buch ist aus einer Online-Vorlesung auf der Tagung der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie (IGT) 2020 entstanden. Die spontane Art mündlicher Formulierung wurde beibehalten.

Ich danke meiner Lektorin, Dr. Christiane Neuen, für den Vorschlag zur Publikation und für die wie immer sehr angenehme, anregende Zusammenarbeit.

I. Vertrauen und Misstrauen als Grundhaltungen

Manchen Menschen vertrauen wir einfach, anderen misstrauen wir – oder wir versuchen, das anfängliche Misstrauen zu überwinden. Wir vertrauen auch der Technik, unseren Regierungen, unseren Medikamenten – oder eben: wir misstrauen. Manchmal sind wir zu vertrauensvoll, und dann werden wir mit einer unschönen Realität konfrontiert, manchmal sind wir zu misstrauisch und spüren, wie wir auf uns selbst zurückgeworfen werden, aus unseren normalen vertrauensvollen Verbindungen, die wir sonst mit Menschen haben, herausfallen, uns unsicher fühlen, bedroht – nicht mehr aufgehoben.

Vertrauen und Misstrauen sind Grundhaltungen von uns Menschen – in den vielfältigen Beziehungen und Bezügen, in denen wir leben. Sie regeln unsere Beziehungen untereinander, und letztlich haben sie einen großen Einfluss darauf, ob wir glauben, anstehende Probleme, im Privaten, aber auch im öffentlichen Raum, lösen zu können – miteinander. Sie bestimmen darüber, wie wir die Zukunft antizipieren.

Das Thema Vertrauen und Misstrauen ist ein Thema, das unsere Existenz grundlegend beeinflusst. Das ist auch daran ersichtlich, dass es in vielen Fachrichtungen untersucht wird. In der Psychologie natürlich im Zusammenhang mit Angst, mit Hoffnung, mit Zuversicht. In der Soziologie verknüpft zum Beispiel

mit der Frage, ob mit der Betonung der Autonomie Vertrauen beschädigt wird. Vertrauen und Misstrauen wird behandelt in der Philosophie, in der Theologie, in der Literatur. Es ist eine existenzielle Fragestellung: Sie betrifft unser Miteinander und unseren Umgang mit der Angst und unserer Verletzlichkeit. Wir sind auch mutig, aber wenn es um Vertrauen und Misstrauen geht, geht es um Verletzlichkeit und um die Hoffnung, mit dieser Verletzlichkeit umgehen zu können, sich das Vertrauen bewahren zu können, geht es darum, dass andere unsere Verletzlichkeit nicht missbrauchen, was sie könnten, wenn wir vertrauen.

Vertrauen und Misstrauen vereinfachen das Leben

Vertrauen und Misstrauen reduzieren Komplexität. Auch wenn wir versuchen, einen Überblick über das eigene Leben zu haben – schwieriger noch über unser Leben in der Zivilgesellschaft, in der Politik –: Wir werden immer an unsere Grenzen unseres Wissens und unserer Möglichkeiten kommen – und wir werden vertrauen müssen. Steigen wir in einen Zug ein, so vertrauen wir, dass der Lokführer – oder die Elektronik – den Zug sicher zum nächsten Bahnhof bringen wird. Müssten wir alle dabei bestehenden Komponenten nachprüfen, würden wir den Zug nicht mehr benutzen können. Wir vertrauen und wir haben auch Erfahrungswerte für dieses unser Vertrauen. Implizites Vertrauen kann man nicht wirklich prüfen, es ist einfach

vorhanden. Und in dieses Netz des Vertrauens ist man selbst eingebettet – auch als ein vertrauenswürdige Individuum –, und das reduziert Angst. Unsere Routinen, die von implizitem Vertrauen getragen sind, reduzieren viele unserer unbewussten Ängste.

Aber auch das Misstrauen reduziert Komplexität: Gehe ich davon aus, dass die meisten Menschen mir schaden wollen, dann muss ich nicht mehr lange über die Beweggründe von Handlungen von Menschen, mit denen ich es zu tun habe, nachdenken, denn ich bin davon überzeugt, dass sie mir schaden werden. Es geht dann nur noch um das Wie dieses Schädigens und um den eigenen Schutz.

Misstrauen

Vertrauen und Misstrauen gehen oft ineinander über. Beide minimieren Komplexität, und Vertrauen ist nicht immer besser als Misstrauen. Misstrauen kann in einer Situation angebracht und angemessen sein, und müsste angesprochen werden. Wir zweifeln dann daran, dass wir vertrauen können. Der Zweifel ruft zur Reflexion auf: Wir sind dann wenigstens nicht einfältig, und wir haben gespürt, dass etwas nicht stimmt, und diese Gefühle sind ernst zu nehmen.

Ein Beispiel: Sie arbeiten sehr gut zusammen in einem Team, sie vertrauen einander fast blind und lassen einander große Freiheiten. Aber plötzlich sind Sie etwas irritiert über einige Aussagen, die Sie, etwas misstrauisch geworden, so interpretieren, dass der Teamgeist in eine Richtung geht, die Ihnen nicht gefällt. Da nehmen sich einige zu viele Freiheiten heraus. Solange dieses

aufkeimende Misstrauen angesprochen wird, kann dies zu einer guten Klärung einer Situation führen und kann sehr wichtig sein: Man hatte sich einfach angewöhnt, einander zu vertrauen, und das Misstrauen schärft wieder den Blick für die Beziehung, hilft allen, sich wieder neu zu orientieren. Schwelt das Misstrauen aber untergründig, stört das die Arbeitsatmosphäre. Misstrauisch beginnt man sich zu beäugen, vermutet Destruktives hinter allen möglichen Aktionen, ist nicht mehr bereit, zunächst wohlwollend die Aktionen zu prüfen.

Vertrauen kann leicht in Misstrauen umschlagen; es gibt eine Schwelle, an der dies geschieht: Gerade noch haben wir vertraut, dann sind wir irritiert von einem Verhalten, das nicht zum Vertrauen passen will, und es ist – auch wenn die Situation angesprochen wird – schwierig, vom Misstrauen wieder zum Vertrauen zurückzufinden. Im besten Fall lernt man etwas daraus: Hat man zu naiv vertraut, sieht man alles zu positiv, rechnet man nicht mit der Bosheit der Mitmenschen? Man muss nicht grundsätzlich misstrauisch werden. Dennoch: Vertrauen kann missbraucht werden. Sind wir aber misstrauisch, werden wir nie herausfinden, ob wir eigentlich hätten vertrauen können, ob das Leben hätte besser sein können.

Es ist genauso falsch, immer zu vertrauen, wie es falsch ist, immer zu misstrauen. Gerade weil so vieles unsicher ist in unserer Welt, nicht durchschaubar, auch schon ohne Pandemie, ist es sinnvoll, scheinbar Gegebenes auch konstruktiv zu hinterfragen. Es gibt durchaus ein gesundes Misstrauen, das man dann vielleicht

eher Skepsis nennen sollte. Viel öfter begegnen wir jedoch dem destruktiven Misstrauen, einem Misstrauen, das primär zerstören will. Das destruktive Misstrauen führt zu einer Spaltung zwischen den vermeintlich Wissenden, den Misstrauischen, und „den anderen“, den vermeintlich Unwissenden. Verbundenheit besteht nur unter denen, die die gleiche Geschichte des Misstrauens miteinander teilen. Zwischen diesen beiden Gruppierungen besteht keine Verbundenheit und eben kein Vertrauen, sondern Misstrauen. Verbundenheit beruht auf Vertrauen, und Vertrauen bewirkt Verbundenheit.

Wenn Vertrauen bröckelt, bemühen wir anstelle des Vertrauens Autoritäten, machen Gesetze, Verträge. Kein Handschlag mehr. Viel Geschriebenes. Das ist kostspielig; es kostet viel weniger, wenn man sich einfach vertraut und riskiert, dass das Vertrauen nicht immer angebracht ist. Und die zunehmende Kontrolle wird kompliziert – denken wir daran, wie wir immer mehr Zeit in administrative Belange, in Beschreibungen von Prozessen und anschließend in Evaluationen investieren müssen, um zu belegen, dass wir etwas Vernünftiges gemacht haben. Und weil wir nicht mehr vertrauen, fordern wir Transparenz.

An sich erwarten wir natürlich immer noch Aufrichtigkeit, aber heute auch Transparenz. Das ist ein kritischer Begriff: Transparenz bedeutet, dass wir alles „durchsichtig“ machen müssen, nachvollziehbar, und das ist ja nicht schlecht. Aber: Diese Forderung bewirkt, dass wir im Namen der Transparenz immer mehr Dokumentationspflichten haben, was dazu füh-

ren soll, dass wir einander vertrauen, weil wir sehen, was andere gemacht haben. Aber kann man es nicht auch umgekehrt sehen? Weil wir einander nicht mehr vertrauen, müssen wir alles transparent machen. Und manchmal wäre zu vertrauen wirklich einfacher, gäbe es weniger Bürokratie, man hätte wieder mehr Zeit für Wesentliches. Und: Wer betrügen will, wird das auch transparent vertuschen können.¹

Die Bedeutung von Vorstellungen

Vertrauen und Misstrauen sind auf die Zukunft bezogen – die Zukunft nehmen wir in unseren Vorstellungen vorweg. Wir stellen uns vor, dass wir vertrauensvoll mit jemandem ein Problem lösen, oder aber wir stellen uns vor, wie jemand uns schaden wird. Wir freuen uns auf eine Situation und malen sie uns so aus, dass wir so ganz und gar zufrieden sein können. Oder aber wir haben Imaginationen der Befürchtung, stellen uns vor, wie ein nächster Lockdown den kreativen Freundinnen und Freunden ihre neuen Ideen zum Scheitern bringen.

Die Vorstellungskraft, die Fähigkeit zum Imaginieren, ist für C. G. Jung fundamental.² Psychische Energie, psychisches Leben äußert sich in Form von Fantasien, von Imaginationen. Unsere Fantasien sind an der Schwelle zwischen Innenwelt und Außenwelt und sie sind uns oft nicht bewusst.

Woran haben Sie jetzt gerade gedacht? Was ist Ihnen durch den Sinn gegangen? Ein Bild? Eine Idee, etwas, das Sie nicht vergessen dürfen? Wenn wir uns die Fan-

tasien vergegenwärtigen, dann nennen wir sie Imaginationen.

Vorstellungen, Imaginationen sind fundamental für unser Selbstverständnis und unser Leben. Stellen Sie sich vor, was uns alles im Leben fehlen würde, hätten wir keine Vorstellungskraft! Es gäbe keine Geschichten, keine Kunst, keine Musik. Vor allem aber könnten wir uns nicht in andere Menschen einfühlen, nicht ihren Gesichtspunkt übernehmen – wir hätten keine Beziehungen. Und wir könnten uns auch nicht vorstellen, wie es wäre, wenn wir keine Vorstellungen hätten. Wir wären auf jeden Fall nicht die Menschen, die wir jetzt sind.

Neurowissenschaftliche Forschungen zu Tagträumen, Fantasien, Imaginationen, zum Gedankenwandern, zum selbstgenerierten Denken sind in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen.³ Auch sie sind zu dem Schluss gekommen, dass unsere Fantasien sich um etwas ranken, das für uns wichtig ist, was uns emotional betrifft. Sie können eher bildhaft sein oder eher auditivgedanklich, und sie können uns helfen, die Zukunft zu gestalten, Vertrauen in die Zukunft zu gewinnen. Es geht dabei nicht nur um die Vorstellungen, sondern auch um die Träume. Eine neuere Untersuchung legt nahe, dass im Traum für die Emotionsregulierung im Alltag geübt wird: Sterpenich et al. weisen nach, dass Menschen, die von mehr angstbezogenen Emotionen in Träumen berichten, die Angstgefühle im Wachen besser kontrollieren können.⁴

Unsere Vorstellungen entscheiden aber auch generell darüber, ob wir einer Situation vertrauensvoll oder eher

misstrauisch begegnen; unsere Vorstellungen stehen hinter den Haltungen, die wir einnehmen. In unseren Vorstellungen bilden sich unsere Erwartungen ab. Ein Vertrauensbruch, den wir uns in seiner ganzen Lebendigkeit vorstellen, wirkt mindestens so verstörend wie ein tatsächlicher Vertrauensbruch.

Unsere Vorstellungen haben auch einen wichtigen Einfluss darauf, wie wir mit der Bedrohung durch die Corona-Pandemie umgehen.

Grundsätzlich ist unser Verhältnis zur Wirklichkeit von meist unbewussten Vorstellungen von Vertrauen und Misstrauen geprägt – sie bestimmen die Atmosphäre, in der wir leben.

Vertrauen – da erwarten wir eine gute Resonanz. Wir sind offen, wir möchten den anderen in irgendeiner Weise berühren und berührt werden. Wir sehen zuversichtlich der Zukunft entgegen. Bei Misstrauen schotten wir uns ab, schützen uns, werden möglicherweise auch ärgerlich, aggressiv. Die Zukunft sehen wir dann unter dem Aspekt, dass alles nur immer noch schlimmer werden wird.

Die Herausforderung durch die Corona-Pandemie

Unser Vertrauen in unser gewohntes Leben, in die Wirtschaft, in die ökologische Situation ist natürlich schon länger auf dem Prüfstand: Zygmunt Bauman, ein Soziologe, der 2017 gestorben ist, beklagt in seinem letzten, posthum herausgegebenen Werk, *Retrotopia*⁵, dass das Vertrauen an eine bessere Zukunft ersetzt wird

durch die Hinwendung zur Vergangenheit mit all den schwierigen Situationen, in denen Menschen sich abschotten, nur die Vergangenheit verherrlichen, sich nicht mehr miteinander zusammensetzen, um freudig die Zukunft zu gestalten.⁶

Die Corona-Pandemie setzt aber nun sowohl die Fähigkeit zum Vertrauen als auch zum Misstrauen in nicht geahnter Weise auf den Prüfstand. Wie schon gesagt: Vertrauen und Misstrauen reduzieren Komplexität. Wir Menschen wollen die Welt verstehen. Wir möchten Übersicht haben, damit wir vernünftig reagieren können. Nun können wir sehr vieles in unserer Welt und in unserem Leben auch in normalen Zeiten nicht oder nicht hinreichend verstehen. Und da, wo etwas unverständlich ist, uns mit Unsicherheit, Ungewissheit zurücklässt, da reagieren wir mit Angst. Mit dieser Angst des Nichtwissens müssen wir leben, aber wir versuchen natürlich auch, sie zu reduzieren, indem wir uns um Verständnis bemühen, uns miteinander austauschen, Ideen entwickeln, die einen Überblick verschaffen, manchmal auch einen nur vermeintlichen Überblick. Das schafft Vertrauen und reduziert auch unsere Angst. Dadurch wächst aber unser Handlungspotenzial; und mit unserem Handlungspotenzial wächst auch wiederum unser Vertrauen. Wenn wir misstrauisch sind, haben wir auch den Eindruck, wir hätten Übersicht. Wir haben sogar sehr schnell eine Vorstellung davon, was oder wer hinter unserer Angst steckt. Aber diese Übersicht ist eine im Dienste des Sich-Abschottens und der Ablehnung. Sowohl Vertrauen als auch Misstrauen reduziert Angst: Mit

Vertrauen so, dass das Handlungspotenzial wächst, mit Misstrauen so, dass man sehr schnell zu einer vermeintlichen Eindeutigkeit kommt und der Handlungsraum eng wird. Man weiß zum Beispiel rasch, wer schuld an einer Situation ist und die Verantwortung dafür übernehmen sollte, sie aber natürlich nicht übernimmt: die Politik, die Wissenschaft, bestimmte politische Gruppierungen. In der Haltung des Misstrauens stellt sich schnell eine Eindeutigkeit ein, viel schneller, als wenn man vertrauensvoll mit der Angst umgeht, sich ihr stellt, Ideen entwickelt. Das Ergebnis der misstrauischen Haltung ist eine Eindeutigkeit von etwas, das man nicht haben will, man kann sich davon geradezu verfolgt und bedroht fühlen.

Wir sind also persönlich herausgefordert: Wie gehen wir oder wie gingen wir mit den durch die Pandemie ausgelösten Erschütterungen unseres Lebensgefühls um? Welchen Einfluss hat das auf unsere Beziehungen? Wie sind wir als Zivilgesellschaft damit umgegangen? Hat uns die gemeinsame Not zu mehr vertrauensvollen Beziehungen gebracht, hat sie die Gemeinschaft gestärkt? Ich schreibe dies im Sommer 2021, und da kann man etwas desillusioniert sagen: Im Frühjahr 2020 erlebten wir neue Gefühle des Zusammenstehens, miteinander wollten wir diese große Herausforderung meistern, und das tun wir ja noch immer. Zu Beginn der Pandemie spürte man viel Vertrauen zueinander, war erstaunt über die großen Anzeichen der Hilfsbereitschaft. Dies ist weniger geworden, wenn auch nicht verschwunden. Bekommen jetzt die Soziologen recht, die angemerkt haben, dass wir Menschen einen zu großen

Wert auf Autonomie legen, dass wir immer alles in Eigenregie lösen wollen, dass dadurch aber das Vertrauen untereinander erodiere? Vertrauen aber gilt als sozialer Kitt. Und jetzt in einer Situation, in der wir im hohen Maße aufeinander angewiesen sind, finden wir da zum Vertrauen zurück? Oder werden wir immer misstrauischer, werden die Verschwörungsnarrative immer mehr? Oder geben wir einfach auf? Macht sich eine unterschwellige Verzweiflung breit? Aufzugeben, insgeheim zu verzweifeln, das ist eigentlich der Gegensatz zu Vertrauen und auch zu Misstrauen. Wir wissen: Die Gefühle der größeren Verbundenheit der Menschen untereinander, der größeren Fürsorglichkeit, sind im Verlauf der Pandemie weniger geworden – sie sind nicht einfach verschwunden –, aber das Misstrauen und damit verbundene Verschwörungsnarrative sind sehr hörbar und spürbar geworden, und auch der Zwiespalt zwischen Geimpften und den Ungeimpften wird immer größer und die Spannungen immer aggressiver ausgetragen.

Die Selbstsorge

Eine Frage an uns selbst: Wie gehen und wie gingen wir mit uns selber um während der schwierigen Phasen der Pandemie? Wie mit dem Verlust von Vertrautem? Wie können, wie konnten wir für uns selber sorgen, damit wir trotz der Angst, trotz des Fehlens von uns lieb gewordenen Gewohnheiten, die uns normalerweise ein gutes Lebensgefühl geben, trotz Verzicht, trotz Trauer,

immer noch spüren, dass wir trotz allem immer noch ein eigenes Leben leben? Sicher ein Leben im kleineren Maßstab, aber eines, das dennoch gestaltet werden konnte und kann, ein Leben, das auch ganz neue Fantasien wieder weckt, auch Mut zum Risiko: trotz Schicksal, Verzicht, Trauer.

Und wie war es mit dem Erleben von Vertrauen? Haben wir wieder mehr zum Dialog mit anderen Menschen zurückgefunden, haben wir gespürt, dass wir vertrauen wollen, dankbar sind für Hilfestellungen, oder kämpften wir mit dem Gefühl, vertrauen zu müssen und eigentlich nicht vertrauen zu können?

Als wir im Frühling 2020 eigentlich nur noch spazieren gehen durften, wurden mir die Wälder in der nahen Umgebung unendlich wichtig. Es waren vertraute Wege, die ich schon seit vielen Jahren beging. Aber diese Wege und die Wälder sind mir noch viel vertrauter geworden – ich habe die jahreszeitlichen Veränderungen noch nie so genau wahrgenommen –, diese Wälder sind mir sehr lieb geworden.

Das schien und scheint mir die Herausforderung zu sein:

- Wenn so viel Vertrautes wegbricht – was machen wir uns wie wieder vertraut?
- Wie haben wir zum Vertrauen gefunden?
- Wenn wir uns zum Vertrauen entscheiden, finden wir dann wieder einen Weg zu einem sichereren Lebensgefühl?
- Wir haben so viel Vertrautes verloren. Können wir uns Unvertrautes wieder vertraut machen? Oder Vertrautes bewusster wahrnehmen?