

## **Vertrauen schafft Bindung**

**Von Manuela Gemsa**

### **Arbeitskreis Kirche und Sport**

Vor wenigen Tagen sah ich durch Zufall im Fernsehen eine Dokumentation über das Training von Cheerleading. Eigentlich wollte ich gleich im Programm weiterschalten, denn für mich waren Cheerleader bisher lediglich junge Mädchen mit Puscheln in den Händen und der Darbietung eines halbwegs guten Tanzes mit viel zu kurzen Kostümen.

Doch dann sah ich die vielseitige Akrobatik, die Hoch-Würfe einer Tänzerin in die Luft und das Wieder-Auffangen durch die darunter stehenden Tänzerinnen. Diese Doku über ein hartes Training hat mich eines Besseren belehrt, und ich sagte mir während des Zuschauens immer wieder: „Was für ein Vertrauen diese Tänzerinnen sich gegenseitig geben. Das ist ja unglaublich!“

Nach dieser Fernseh-Doku machte ich mir Gedanken zu der Wertigkeit von Vertrauen und fragte mich: Wann vertraut man eigentlich jemandem? Was ist überhaupt Vertrauen in seiner Definition? Mir fiel bei dieser Fragestellung zuallererst mein Gott-Vertrauen ein, denn schon als Kleinkind besprach ich meine Wünsche und Sorgen mit Gott, weil ich darauf vertraute, dass er mir hilft und mich unterstützt, weil ich ihm einfach „blind vertraute“. Er war oft sogar über die Eltern hinaus mein Vertrauter, dem ich alles erzählen konnte.

Vertrauen ist ein Gefühl, das ich heute noch empfinde. Ein Gefühl dahingehend, dass die Person, welcher ich mein Vertrauen schenke, ein redlicher Mensch ist und nur mein Bestes möchte. Wenn man jemandem vertraut, dann gibt man ja oft die eigene Kontrolle ab und geht grundsätzlich erst einmal eine Unsicherheit ein - macht sich ein Stück verletzbar, aber ohne das Gefühl, sich schwach zu fühlen. Deshalb kann Vertrauen auch als Mut bezeichnet werden.

In meinem Berufsleben vertrauen mir seit Jahrzehnten die Kunden im Dienstleistungs-Sektor, weil ich es ehrlich mit ihnen meine. Sie wissen durch Jahre lange Verlässlichkeit und Glaubwürdigkeit meiner Arbeit, dass dieses in mich gesetzte Vertrauen für sie richtig ist. Und umgekehrt vertraue ich meinem Partner, meiner besten Freundin, meinem Zahnarzt, meiner Friseurin, meinem Käseladen und auch der Nachbarin, welche meine beiden Kater im Urlaub betreut.

Ich vertraue in meinem privaten Umfeld somit eben gleich, wie andere mir vertrauen. Jeder der Beteiligten weiß, dass er nicht betrogen wird und dass er sich verlassen kann! Vertrauen stärkt die Bindung, sie schafft Harmonie und Einigkeit.

Vertrauen ist deshalb ein wichtiger Wert in unserer Gesellschaft, auch wenn immer wiedermal zu hören ist „Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser!“ Das mag sicherlich in einigen Bereichen nötig sein, doch wahres Vertrauen ohne Kontrolle schafft wesentlich mehr Bindung. Soll ich jetzt vielleicht auch eine Cheerleaderin werden?

In diesem Sinne wünsche ich mir, dass wir nie enttäuscht werden durch falsches Vertrauen und dass wir unserem Gegenüber stets vertrauenswürdig begegnen.