

CHARLES PÉPIN



HANSER

**SICH SELBST
VERTRAUEN**

**KLEINE PHILOSOPHIE
DER ZUVERSICHT**

Das Buch

Im Meinungsgewitter auf die eigene Stimme hören. Eine klare Richtung einschlagen, wenn sich grenzenlose Möglichkeiten auftun. Entscheidungen treffen trotz Zweifeln. All das erfordert eine wesentliche Fähigkeit: sich selbst vertrauen zu können. Doch was bedeutet es, sich selbst zu vertrauen? Warum fällt es manchen Menschen leichter als anderen? Worin liegt der Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit?

Charles Pépin findet die Antworten auf diese Fragen in Philosophie, Literatur und Kunst, Psychologie und Pädagogik. Leicht und lebendig zeigt er, wie jeder von uns dem Ungewissen mit mehr Zuversicht entgegentreten kann. Ein stärkendes Buch für unsichere Zeiten.

Der Autor

Charles Pépin, geboren 1973, ist Schriftsteller und unterrichtet Philosophie. Seine Bücher wurden in mehr als zwanzig Sprachen übersetzt. *Sich selbst vertrauen* wurde in Frankreich zum Nr. 1 Bestseller. Bei Hanser erschien zuletzt *Die Schönheit des Scheiterns* (2017).

Charles Pépin lebt in Paris.

Charles Pépin. *Sich selbst vertrauen*
Kleine Philosophie der Zuversicht
224 Seiten mit Personenregister
Gebunden. Bedrucktes Vorsatzpapier
Erscheint am 13. Mai 2019
Auch als E-Book

hanser-literaturverlage.de

Leseprobe

PFLEGE GUTE BEZIEHUNGEN

— 1 — Zwischenmenschliches Vertrauen

Die Güte ist unbesiegbar.

Mark Aurel

Selbstvertrauen kommt zuerst von den anderen. Diese Aussage erscheint paradox, ist es aber nicht. Ein Neugeborenes ist ein fragiles, vollkommen abhängiges Wesen. In den ersten Monaten kann es unmöglich allein überleben. Dass es überlebt, ist für sich genommen schon der Beweis dafür, dass andere Menschen sich seiner angenommen haben. Mithin ist Vertrauen in sich selbst zuerst ein Vertrauen in sie: Selbstvertrauen ist zuerst Vertrauen in die anderen.

Weil wir zu früh geboren werden, sind wir auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen. Embryologen zufolge bräuchten die Zellen eines Embryos insgesamt etwa zwanzig Monate Zeit, um zur vollen Reife zu gelangen. Schon Aristoteles hat festgestellt, dass wir unfertig auf die Welt kommen. Als hätte die Natur an dieser Stelle einen Defekt

und ihr Werk nicht vollendet, wirft sie uns, schwächer und hilfloser als jedes andere Säugetier, zu früh ins Leben. Wir kommen auf die Welt, ohne laufen zu können, und brauchen ungefähr ein Jahr, um es zu erlernen, während ein Fohlen schon nach wenigen Stunden, manchmal sogar wenigen Minuten auf die Beine kommt und herumtrabt. Und wir sollen uns selbst vertrauen?

Also kompensieren wir dieses Manko der Natur durch Kultur: Familie, gegenseitige Hilfe, Bildung. Dank unserer zwischenmenschlichen Beziehungsfähigkeit vollenden wir das, was die Natur uns in der Rohfassung geliefert hat, und gewinnen eben jenes Vertrauen, das die Natur uns nicht mitgegeben hat.

Nach und nach fasst ein Kind Vertrauen zu sich selbst dank der Beziehungen, die es zu anderen Menschen aufbaut, dank der Fürsorge, die sie ihm angedeihen lassen, der Aufmerksamkeit, die es erfährt, und der bedingungslosen Liebe, die ihm geschenkt wird. Das Kind spürt, dass diese Liebe durch nichts bedingt ist, weder durch das, was es in Angriff nimmt, noch durch das, was ihm gelingt: Es wird geliebt für das, was es ist, und nicht für das, was es tut. Das ist das solideste Fundament für sein späteres Selbstvertrauen. Geliebt und mit liebenden Augen angeschaut worden zu sein, schenkt uns Kraft fürs Leben.

Das Erringen von Selbstvertrauen beginnt also mit dem Kampf gegen die »infantile Hilflosigkeit«, wie Sigmund Freud es nannte. Wenn ein Jugendlicher den Drang verspürt, die große, weite Welt zu entdecken, wenn ein Erwachsener zuversichtlich seine Projekte in die Tat umsetzt, dann geschieht das in erster Linie deshalb, weil sie das Glück hatten, in den allerersten Lebensjahren bei den »frühen Interaktionen«, wie der Psychiater und Resilienzforscher Boris Cyrulnik sie nennt, jene »Selbstsicherheit« zu gewinnen, die, wie Psychologen nachgewiesen haben, von grundlegender Bedeutung ist.

Im Unterschied zur Selbstachtung, der eine Beurteilung des eigenen Wertes zugrunde liegt, hat Selbstvertrauen mit unserem Verhältnis zum Handeln zu tun, mit unserer Fähigkeit, uns trotz aller Zweifel aufzumachen, uns in die komplexe Welt hinauszuwagen. Um den Mut aufzubringen, uns in die Welt da draußen zu begeben, brauchen wir Selbstsicherheit.

In seinem bahnbrechenden Text über das sogenannte Spiegelstadium beschreibt der Psychoanalytiker Jacques Lacan die ersten Momente der Entstehung des Selbstbewusstseins im Kind. Schon nach wenigen Monaten – in der Regel ab dem sechsten bis zum achtzehnten Monat – erkennt sich ein Kind im Spiegel. Aber was passiert da beim ersten

Mal eigentlich? Das Kind ist auf dem Arm eines Erwachsenen, der es vor einen Spiegel hält. Kaum, dass es sich darin wiederzuerkennen glaubt, dreht es sich zu dem Erwachsenen um mit der Frage im Blick: Bin ich das – bin ich das wirklich? Der Erwachsene antwortet mit einem Lächeln, einem Blick oder ein paar Worten. Er gibt ihm die Rückversicherung: Ja, du bist es wirklich. Die philosophischen Implikationen dieses ersten Mals sind enorm: Zwischen mir und meinem Selbst ist der andere – von Anfang an. Nur durch den anderen bin ich mir meiner selbst bewusst. Das Kind vertraut dem, was es im Spiegel zu sehen bekommt, nur deswegen, weil es dem anderen vertraut. In den Augen der anderen sucht es Selbstsicherheit; in den Augen der anderen sucht es sich selbst.

Der gleiche Versuch wurde mit Makaken durchgeführt, einer Affenart, die uns genetisch sehr nahesteht. Dabei wurde ihre Intelligenz deutlich: Sie benutzen den Spiegel sehr schnell, um Körperpartien zu betrachten, die sie sonst nicht sehen können, etwa ihren Rücken oder ihr Gesäß. Allerdings drehen sie sich dabei nicht nach den anderen Makaken im Raum um: Sie richten keinen fragenden Blick an ihre Artgenossen. Makaken sind soziale Wesen, lernen viel von den anderen, aber anders als wir sind sie für ihre Weiterentwicklung nicht von den untereinander aufgebauten Beziehungen abhängig. Sie sind viel weniger Bezie-

hungswesen, als wir es sind. Wir können ohne die anderen unser Menschsein nicht weiterentwickeln: Ohne die anderen können wir nicht zu dem Menschen werden, der wir sind.

Man denke an die wilden Kinder, die nach der Geburt ausgesetzt und von Tieren (Bären, Wölfen, Schweinen usw.) »adoptiert« und aufgezogen wurden, wenn sie viele Jahre später gefunden werden. Wie der Film *Der Wolfsjunge* von François Truffaut (1970) zeigt, sind sie in Ermangelung von Beziehungen zu anderen Menschen in ihrer Entwicklung stehen geblieben. Zu Tode verängstigt wie gehetztes Wild, unfähig, sprechen zu lernen, scheinen sie verloren zu sein. Im besten Fall, mit viel Geduld und Behutsamkeit, schaffen es die Spezialisten, denen diese Kinder anvertraut werden, vorsichtig Bindungen aufzubauen und sie zu kleinen Fortschritten zu bewegen. Das bisschen Selbstvertrauen, das sie gewinnen, ist allerdings brüchig und schwindet bei der kleinsten Irritation dahin. In den Worten der modernen Psychologie leiden diese »Wolfskinder« an einem »Bindungsmangel«. Als sie klein waren, wurden sie nicht an andere Menschen »gebunden«, die sie beschützt, ihnen Sicherheit gegeben, mit ihnen gesprochen und sie angeschaut haben. Ohne die Selbstsicherheit, die diese Bindung gibt, ist es ihnen nicht möglich, jenes Mindestmaß an Vertrauen aufzubauen, dank

dessen die Welt und die Mitmenschen nicht feindselig erscheinen.

Psychiater wie John Bowlby oder Boris Cyrulnik betonen: Wenn ein kleiner Junge von zwei Jahren imstande ist, einen Unbekannten, der ins Haus kommt, zu begrüßen, ihn anzulächeln, zu ihm zu gehen, um ihn anzusprechen oder ihn gar zu berühren, geschieht das, weil er genug Selbstsicherheit besitzt, um dem Neuen zu begegnen. Seine Bindungspersonen haben ihm ausreichend Vertrauen vermittelt, dass er in der Lage ist, sich von ihnen zu entfernen und auf den Unbekannten zuzugehen.

Erziehung ist erst gelungen, wenn »Schüler« ihre Lehrer nicht mehr brauchen, wenn sie genug Selbstvertrauen haben, um den Moment auszuhalten, in dem sich ihre Erzieher zurückziehen. Wenn der kleine Junge die wenigen Schritte auf den Unbekannten zugeht, macht er sich bereits auf den eigenen Weg. Die anderen haben ihm Vertrauen geschenkt, nun liegt es an ihm, zur Tat zu schreiten und sich dessen würdig zu erweisen. Um sich aufzumachen, schöpft er aus der Liebe, aus der Zuwendung, die er von seiner Familie und von all denen bekommt, die ihn erziehen.

Die ersten Jahre sind also entscheidend, aber glücklicherweise können wir in jedem Alter Bindungen aufbauen, die uns Vertrauen geben. Auch wenn wir als Kind nicht das

Glück hatten, von unserem affektiven Umfeld ein ausreichend starkes Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit zu bekommen, ist es nie zu spät, um Bindungen aufzubauen, die uns gefehlt haben. Das setzt allerdings voraus, dass wir uns selbst gut kennen und uns über dieses Manko und über die Notwendigkeit, es zu kompensieren, im Klaren sind.

Madonna Louise Ciccone war zunächst ein schüchternes Kind mit wenig Selbstvertrauen. Schon mit fünf verlor sie ihre Mutter, die an Brustkrebs starb, und kam schlecht damit zurecht, dass ihr Vater bald wieder heiratete und mit seiner Frau weitere Kinder bekam. Sie tat sich schwer damit, in der neuen Familienkonstellation ihren Platz zu finden. Seit frühester Kindheit nahm sie Klavierstunden und Ballettunterricht, allerdings war das für sie eher Fleißarbeit und sie hielt sich nicht für besonders begabt. Doch als sie in die Pubertät kam und ihre Stiefmutter sie nach Detroit auf eine katholische Schule schickte, begegnete sie einem Menschen, der ihr Leben veränderte, ihrem Tanzlehrer Christopher Flynn. Bei den Vorbereitungen der Ballettaufführung zum Ende des Schuljahres sagte Flynn etwas, das noch nie jemand zu ihr gesagt hatte, jedenfalls nicht in diesen Worten, nämlich dass sie schön und talentiert sei und eine unglaubliche Ausstrahlung habe. Viele Jahre später

erklärte Madonna, diese wenigen Worte hätten ihr Leben verändert. Davor hatte sie nicht an sich geglaubt, danach sah sie sich als Tänzerin in New York. Es habe sich angefühlt, als würde sie für sich neu geboren. Bei der Ballettaufführung tanzte sie zur Überraschung aller Anwesenden und ganz besonders ihres Tanzlehrers mit einer atemberaubenden Energie und noch dazu: halb nackt! Madonna war geboren. Vor Christopher Flynn hatte es natürlich andere Klavier- und Tanzlehrer gegeben. Sie hatten ihr viele Dinge beigebracht, Techniken und Methoden. Aber es war keiner darunter gewesen, der ihr dies Eine geschenkt hatte: Vertrauen.

Ich erinnere mich an ein Konzert in Nizza, da war ich noch keine achtzehn, und dass ich völlig hingerissen war von ihrer Präsenz auf der Bühne, ihrer Art zu singen und zu tanzen, ihrer Freiheit. Ich erinnere mich noch an die riesige Leinwand und an ihr überdimensioniertes Gesicht, das *Like a Prayer* sang. An die Schweißtropfen, die ihr in die Augen rannen. An ihren Blick, ihr Lächeln, die eine große Dankbarkeit ausdrückten. Madonna ist natürlich ein Profi, kompetent und erfahren. Die Frau, die die ganze Bühne mit ihrer Präsenz einnimmt, hat schon viele Konzerte hinter sich. Aber Charisma lässt sich nie auf reines Können reduzieren. Da ist dieses gewisse Etwas, ein Mehr, in dessen Gunst charismatische Menschen stehen. Sie su-

chen ihre eigene Wahrheit in den Augen der anderen und hören nie auf, sich in der Relation zu anderen zu erfinden. Damals habe ich nicht so recht begriffen, was ich auf der riesigen Leinwand sah. Aber heute, wenn ich an Madonnas tiefgründiges Lächeln zurückdenke, glaube ich, dass sie in dem Publikum, in den Anderen, in deren Energie und vielleicht sogar Liebe zu jenem Vertrauen zurückfand, das sie eines Tages in den Augen ihres Tanzlehrers entdeckt hatte.

Madonna hat in ihrer frühen Kindheit keine Sicherheit erfahren, aber dafür später eine Kompensation gefunden.

Dennoch, selbst wenn wir das Glück hatten, seit frühesten Kindertagen die Wärme Sicherheit gebender Beziehungen zu erfahren, sind spätere Begegnungen, die Vertrauen vermitteln, mindestens genauso wichtig. Wir erleben sie allerdings auf andere Weise: Sie lassen in entscheidenden Augenblicken jenes Geschenk zwischenmenschlichen Vertrauens, das wir zu Beginn unseres Lebens entdeckten, wieder aufleben.

Yannick Noah wurde von seinen Eltern Marie-Claire und Zacharie geliebt. Sie selbst waren ineinander sehr verliebt und haben den kleinen Yannick freudig empfangen und umsorgt. Er ist erst elf, als er den Tennisspieler Arthur Ashe, damals der Vierte auf der Weltrangliste, auf einer seiner Tournées durch Afrika während seines Aufenthalts

in Yaoundé (Kamerun) trifft. Er hat das Glück, ein paar Bälle mit dem Tennisass zu wechseln. Arthur Ashe ist von dem hervorragenden Spiel des Kindes überrascht und schenkt ihm am Ende der Partie seinen Schläger. Tags darauf, kurz vor dem Rückflug, sieht er den Jungen atemlos durch die Flughafenhalle auf ihn zustürmen, ein Poster von ihm in Händen. Yannick Noah bittet ihn, es zu signieren. Arthur Ashe belässt es jedoch nicht dabei. Er schreibt: »Auf ein Wiedersehen in Wimbledon!« Wie Yannick Noah einige Jahre später nach seinem Sieg bei den French Open erzählt, waren diese wenigen Worte für ihn das schönste Geschenk überhaupt. Sie haben ihn angefeuert und dauerhaft begleitet. Sie haben ihm ermöglicht, an seinen »guten Stern« zu glauben, und ihm geholfen, zu einem Tennisspieler vom Niveau eines Arthur Ashe zu werden.

Die Beispiele von Madonna und Noah machen deutlich, dass es zuweilen nur eines guten Gespürs und einiger weniger Worte eines Lehrers oder Freundes bedarf, um Selbstvertrauen zu gewinnen. Worte, die von Herzen kommen, können Vertrauen fürs Leben schenken.

Andere Menschen können uns auch ohne große Reden und Ermutigungen Vertrauen geben, indem sie uns einfach eine Aufgabe anvertrauen ...

Nach einem Vortrag in einem Unternehmen zum Thema »Rätsel des Vertrauens« kam eine Frau auf mich zu und beschrieb die Vertrauenskrise, die sie durchgemacht hatte, als sie nach ihrer Elternzeit in den Betrieb zurückkehrte, aber vor allem, wie sie da wieder herausgekommen war. Es zerriss ihr das Herz, sich nicht um ihr Kind kümmern zu können, sie fühlte sich angreifbar und fing an zu zweifeln, ob sie noch in der Lage wäre, die Anforderungen ihres verantwortungsvollen Postens zu erfüllen. Ein paar Tage nach ihrer Rückkehr rief ihr Vorgesetzter sie zu sich. Sie rechnete mit dem Schlimmsten. Umso größer war ihre Überraschung, als man sie mit einer äußerst wichtigen Aufgabe betraute. Nie zuvor hatte man ihr so viel Verantwortung übertragen. Sie fasste sofort wieder Zutrauen zu sich selbst.

Aristoteles hat eine sehr originelle und sehr treffliche Definition von Freundschaft vorgelegt. Für den Autor der *Nikomachischen Ethik* ist ein Freund jemand, der uns besser macht. In seinem Beisein fühlen wir uns wohl, wir wachsen, werden intelligenter oder sensibler, wir öffnen uns für Aspekte der Welt oder unserer selbst, die wir noch nicht kannten. Wie Aristoteles darlegt, ist ein Freund derjenige, der uns in die Lage versetzt, »unsere Möglichkeiten zu aktualisieren«: Dank ihm oder, genauer, dank der *Beziehung*,

die wir zu ihm haben, entwickeln wir tatsächlich – *in actu* – Talente, die nur potenziell vorhanden waren. Die freundschaftliche Beziehung ist daher eine Gelegenheit für unsere Fortentwicklung. Der Freund muss nicht von reiner Großzügigkeit beseelt sein und er muss nicht stundenlang unseren Klagen zuhören. Wenn die Beziehung, die wir zu ihm haben, gut für uns ist, für unser Talent, wenn sie uns ermöglicht, uns weiterzuentwickeln, dann ist er unser Freund: der Freund des Lebens in uns. In diesem Sinne kann der Klavier-, Tanz- oder Zeichenlehrer, der Champion, dessen Weg wir kreuzen, oder unser Vorgesetzter unser Freund sein. Natürlich nur unter der Voraussetzung, dass er uns Gelegenheiten gibt, uns zu entwickeln, Fortschritte zu machen.

Wenn wir regelmäßig zu einem Kampfsportmeister, einem Sportcoach oder einer Yogalehrerin gehen – im Sinne von Aristoteles alles etwaige Freunde –, gewinnen wir mehr Selbstvertrauen, allerdings nicht nur, weil wir Fertigkeiten erlangen. Wenn wir für die Aufmerksamkeit und das Wohlwollen eines anderen empfänglich sind und von jemandem begleitet werden, der uns Gutes will, finden wir zu unserer eigenen Wahrheit als Beziehungswesen zurück. Was uns Vertrauen gibt, ist also – mehr noch als unser Klavierlehrer oder Kampfsportmeister – die Beziehung, die wir zu ihm haben. Gelebt wird diese Beziehung durch

regelmäßige Treffen, die unserer Fortentwicklung einen Takt geben. Wir spüren ein ums andere Mal seine Zufriedenheit, wenn wir uns verbessern, seine Fähigkeit, uns zu motivieren, seinen Beistand, wenn wir mit Schwierigkeiten kämpfen. Nach und nach wird sein Vertrauen zu unserem: Diese Bewegung wohnt dem Vertrauen inne und ist die uns Menschen ureigene Art zu lernen.

Ein guter Meister oder Lehrer bringt uns dazu, uns selbst zu vertrauen, indem er uns den guten Griff wiederholen oder die Tonleitern üben lässt. Dann fordert er uns auf, selbst loszulegen: Er vertraut uns. Wenn ein anderer uns Vertrauen schenkt, gehen diese beiden Aspekte immer zusammen.

Bei der Arbeit an diesem Buch bin ich einem außergewöhnlichen Alpinisten begegnet: Erik Decamp. Der Absolvent der Hochschule École Polytechnique in Paris hat die höchsten Gipfel der Welt erklommen, etwa den Pabil (Ganesh IV) im Himalaja oder zusammen mit seiner Ehefrau, der berühmten Alpinistin Catherine Destivelle, den Shishapangma in Tibet. Er ist aber auch Hochgebirgsbergführer, mit anderen Worten ein Profi auf dem Gebiet des Selbstvertrauens. Denn um diesen Beruf ausüben zu können, muss er notwendigerweise sich selbst vertrauen und

darüber hinaus in der Lage sein, den anderen zu vertrauen, die er durch die Berge führt. Um jemandem die Angst zu nehmen, wendet Decamp eine Strategie an, die auf den ersten Blick riskant erscheint, aber oft wirksam ist. Wenn ein Teilnehmer sich die ganze Vorbereitungs- und Trainingsphase hindurch besonders ängstlich gezeigt hat, wird er von Decamp zum Anführer der Seilschaft bestimmt. Das reicht meistens, um ihm seine Angst zu nehmen. Weil der Bergführer ihm vertraut, merkt er plötzlich, dass er stärker ist als gedacht. Erik Decamp hat ihn, wie die anderen Teilnehmer, durch seine Ratschläge, seine Erklärungen, die Wiederholung der Handgriffe und Verhaltensregeln dazu gebracht, sich selbst zu vertrauen. Dann bringt er ihm Vertrauen entgegen, indem er ihn auffordert, voranzugehen. Und der Erste in der Seilschaft wird alles daransetzen, sich des Vertrauens würdig zu erweisen, das in ihn gesetzt wurde.

Das ist auch der Kern der von Maria Montessori begründeten Pädagogik, die auf Wohlwollen und Vertrauen basiert und sich heute wachsender Beliebtheit erfreut. »Helfen Sie nie einem Kind bei einer Aufgabe, bei der es das Gefühl hat, sie alleine schaffen zu können«, wiederholte die italienische Ärztin und Pädagogin unermüdlich. Mit anderen Worten, vertrauen Sie ihm so früh wie möglich. Dem Kind

zu vertrauen, bedeutet nicht, an seiner Stelle zu handeln, sondern es selbst machen zu lassen. Wir verstehen jetzt besser, warum unsere Kinder sich beschwerten, wenn wir an ihrer Stelle etwas zu Ende bringen – vorgeblich, um ihnen zu zeigen, wie es geht, eigentlich aber oft, um keine Zeit zu verlieren –, das sie sehr gut alleine hinbekommen. Sie nehmen es uns krumm, und zwar völlig zu Recht: Wir vertrauen ihnen nicht genug.

Alle Eltern, Meister, Lehrer und Freunde im aristotelischen Sinne sollten diese beiden Aspekte von Vertrauen immer im Kopf behalten: erst den anderen dazu bringen, sich selbst zu vertrauen, dann Vertrauen in ihn setzen. Erst Sicherheit geben, dann leicht »verunsichern«. Wir brauchen beides, um uns in die Welt zu wagen. Und oft vermischen sich die beiden Aspekte in dem Blick, mit dem die anderen uns anschauen: Entdecken wir Vertrauen in ihren Augen, fühlen wir uns stärker.

Diese Erfahrung mache ich oft als Philosophielehrer und auch bei meinen Vorträgen. Mitgerissen von meinem Redefluss, von einem Exkurs zum nächsten kommend, verliere ich manchmal den roten Faden und schlittere selbst knapp an einer Selbstvertrauenskrise vorbei. Allein die Tatsache jedoch, Interesse und Neugier in den Augen meiner

Schüler oder des Auditoriums zu sehen, reicht dann meistens aus, um wieder in die Spur zu kommen. Oder manchmal kommt mir der philosophische Text, den ich meinen Schülern gerade ausgeteilt habe, plötzlich selbst unverständlich vor. Aber sobald ich aufgrund der Fragen, die sie stellen, das Vertrauen spüre, das sie in mich setzen, erscheint mir der Text wieder viel klarer. Erik Decamp hat mir erklärt, dass er genau die gleiche Erfahrung mache: In dem Moment, wenn die Bergtour losgeht, verstärkt das Vertrauen, das die anderen in ihn setzen, sein eigenes Selbstvertrauen. Für Beziehungswesen, die wir Menschen nun einmal sind, ist das nicht wirklich überraschend ... Wir gleichen dem Laienbergsteiger, den Decamp von seiner Angst befreit, indem er ihm Verantwortung überträgt: Wer das Vertrauen spürt, das in ihn gesetzt wird, findet »sein« eigenes Vertrauen wieder. Vertrauen ist ein Geschenk, das uns die anderen machen und das wir gerne annehmen. Wenn meine Schüler mir eine schwierige Frage stellen, schenke ich ihnen dafür etwas Gleichwertiges: Ich entgegne ihnen, dass sie die Antwort selbst kennen. Ich vertraue ihnen, und das reicht oft schon, denn meistens sprudelt innerhalb weniger Sekunden ein interessanter Gedanke aus ihnen heraus.

Manchmal wird in Unternehmen oder Familien über gewisse Personen gesagt, ihnen fehle es an Selbstvertrauen, ganz so, als wäre dieses Vertrauen ein Ding, das sie alleine mit sich selbst ausmachen. Aber ist es denn so verwunderlich, dass sie unter einem Gefühl der Angst leiden, wenn niemand sie dazu gebracht hat, sich selbst zu vertrauen, wenn niemand ihnen vertraut hat? Und wer es bisweilen erstaunlich findet, dass es ihnen trotz ihres Könnens an Selbstvertrauen mangelt, der vergisst, dass wir Beziehungs Wesen sind und keine »isolierten Monaden«, die Fertigkeiten anhäufen.

Die Psychoanalytikerin und Schriftstellerin Anne Dufourmantelle, Autorin unter anderem von *Puissance de la douceur* [Die Kraft der Güte, OF 2013] und *Lob des Risikos* (OF 2011, dt. 2018), die 2017 auf tragische Weise umgekommen ist, als sie zwei Kinder vor dem Ertrinken retten wollte, behauptet ziemlich radikal: »Mangelndes Selbstvertrauen gibt es nicht.« Wenn sie den Worten ihrer Patienten lauscht, und den Leiden, die sie auf der Couch in Worte zu fassen suchen, hört die Psychoanalytikerin in deren Angstgefühl vor allem eines heraus: ein mangelndes Vertrauen *in die anderen*, die katastrophale Folge einer von der kostbaren Selbstsicherheit abgeschnittenen Kindheit. Den Überlebenden solcher unglücklichen Kindheiten

hat es derart an Sicherheit und nahestehenden Menschen gefehlt, die fähig gewesen wären, ihnen zu vertrauen, dass sie nicht in der Lage sind, Selbstvertrauen zu fassen. Wenn Dufourmantelle also behauptet, dass es mangelndes Selbstvertrauen nicht gibt, sagt sie eigentlich, dass die Angst in Wirklichkeit eine Folge von mangelndem Vertrauen in die anderen ist. Selbstvertrauen und Bindungsvertrauen wären damit ein und dasselbe ...

Das zeigt sich auch im Verhalten von Paranoikern, die weder sich selbst noch anderen vertrauen. Vor lauter Argwohn gegen alles, was von anderen kommt – ihrem Umfeld, den Medien, der Welt allgemein –, leiden sie an einer »Selbstunsicherheit«. Da sie alles unter Generalverdacht stellen, finden sie keinen Anhaltspunkt in sich selbst, um Selbstvertrauen zu fassen.

Es ist also ein und dieselbe Bewegung, die uns hilft, uns selbst und den anderen zu vertrauen: hinaus, weg von zu Hause, damit wir Beziehungen zu Menschen knüpfen, die anders und inspirierend sind, damit wir uns Meister und Freunde aussuchen, die uns wachsen lassen, uns wachrütteln, uns selbst offenbaren. Damit wir Beziehungen finden, die uns guttun, Sicherheit geben und frei machen. Wie der kleine zweijährige Junge, der sich dem Gast nähert, der zu ihm nach Hause gekommen ist. Er geht auf den Unbe-

kannten zu. Natürlich hat er auch ein bisschen Angst. Ein Fremder ist gerade in sein Zuhause eingedrungen. Trotzdem geht er auf ihn zu. Er geht mit seiner Angst auf ihn zu. Er vertraut sich selbst in demselben Maße wie diesem Fremden und wie den Angehörigen an seiner Seite. Dieses Vertrauen ist weder genetisch noch biologisch bedingt. Es ist nach und nach gewachsen, im Geflecht der Beziehungen, die ihn seit seiner Geburt umhüllen und ihm Sicherheit geben wie das Kapuzenbadetuch, in das wir einen Säugling nach dem Baden einwickeln. Da passiert es schon mal, dass wir den kleinen Körper ein bisschen fester abrubbeln, als wollten wir unser Kind daran erinnern, dass wir da sind, dass wir uns kümmern, dass es nicht allein ist. Indem wir es umsorgen, schaffen wir Vertrauen. Das ist es, was Kinder vor allem brauchen. Später, wenn wir sie ermuntern, alleine zu essen oder sich zu trauen, alleine zu laufen, schenken wir ihnen Vertrauen. Niemand kann alleine Selbstvertrauen fassen. Selbstvertrauen ist zuerst eine Geschichte von Liebe und Freundschaft.

ÜBE FLEISSIG

— 2 —

Die Praxis des Vertrauens

Gebt mir einen festen Punkt im All,
und ich werde die Welt aus den
Angeln heben. *Archimedes*

Madonna haben die Worte ihres Tanzlehrers von ihren Hemmungen befreit. Allerdings konnte sie nach den vielen Jahren Unterricht schon gut tanzen, und außerdem sagte er ihr diese starken Worte, eben weil er ihr Talent als Tänzerin bemerkt hatte. Wir sollten also, wenn wir den Bindungsaspekt des Selbstvertrauens hervorheben, den anderen Aspekt des Selbstvertrauens nicht vergessen: das Können.

Der Vater von Serena und Venus Williams hat seine Töchter zum Erfolg geführt. Er hat ihnen auf die schönstmögliche Weise Vertrauen geschenkt, indem er ihnen immer wieder gesagt hat, dass er an sie glaube, dass sie durch Tennis die Ketten ihrer sozialen Herkunft sprengen, die

Armut überwinden und die besten Spielerinnen der Welt werden würden. Doch er hat ihnen nicht nur sein Vertrauen geschenkt. Er hat sie hart trainiert, kaum dass sie einen Schläger in der Hand halten konnten. Voller Staunen verfolgten die Bewohner von Compton in Kalifornien das Training der Williams-Schwestern: Ihr ganzes Leben verbrachten sie auf dem Tennisplatz zusammen mit ihrem Vater und einem Korb voller Bälle. Sogar die Gangs, die sich in Compton bekriegten, respektierten die Schwestern und sorgten dafür, dass niemand ihr Training störte. Ihr Vater brachte ihnen einen aggressiven Tennisstil mit schnellem Aufschlag und harten Schlägen aus dem hinteren Feld bei. Er lehrte sie ein Angriffsspiel, bei dem mit zwei oder drei Schlägen ein Punkt erzielt werden konnte, was bis dato im Frauentennis nicht existierte. Er ließ sie endlos wiederholen, endlos trainieren, besonders den Aufschlag. Serena wurde schließlich die erste Frau, deren Ball beim Aufschlag über zweihundert Stundenkilometer schnell flog. Die beiden Schwestern wurden tatsächlich die besten Tennisspielerinnen der Welt und standen abwechselnd an der Spitze der WTA-Weltrangliste. Serena Williams brachte es zur besten Spielerin aller Zeiten mit neununddreißig Siegen in Grand-Slam-Turnieren, davon dreiundzwanzig im Einzel (mehr als Steffi Graf) und vierzehn im Doppel mit ihrer älteren Schwester Venus, darunter eines, in dem

sie im zweiten Monat schwanger war. Sie ist die einzige Frau in der gesamten Tennisgeschichte, die ein Grand-Slam-Turnier gewann, obwohl sie im Finale einen Matchball abwehren musste. Das hat sie dreimal geschafft. Es braucht verdammt viel Vertrauen, um im Finale eines großen Turniers bei einem gegnerischen Matchball nicht zu zittern.

Dieses Vertrauen hat seinen Ursprung im Können, das seinerseits vom intensiven Üben kommt. Es beschränkt sich allerdings nicht allein darauf. Das endlose Wiederholen der immer gleichen Handgriffe lässt sie einem zur zweiten Natur werden. Diese Form des höchsten, eines perfektionierten Könnens geht einem nicht nur in Fleisch und Blut über, es färbt irgendwann auch auf die Persönlichkeit ab. Im Fall von Serena Williams scheint es sich in Vertrauen verwandelt zu haben. Aber ist das immer so?