

Vortrag von Prof. Dr. med. Giovanni Maio vom 12.11.25

„Die Sehnsucht nach Vertrauen im Spiegel der Verletzlichkeit des Menschen“

Wir haben die für uns wesentlichen Vortragsinhalte nachfolgend zusammengetragen.

© Selbsthilfebüro KORN e.V., Dezember 2025

Vertrauen ist ein zutiefst existenzielles Thema, das unser Leben in nahezu allen Bereichen berührt, insbesondere in Beziehungen und im Umgang mit unserer eigenen Verletzlichkeit. Es ist eine tiefe menschliche Sehnsucht: Vertrauen zu können tut uns gut, doch Vertrauen bleibt immer auch ein Wagnis. Prof. Dr. Maio nennt sieben Grundelemente, die Vertrauen ausmachen:

1. Vertrauen ist akzeptiertes Nichtwissen

Vertrauen lässt sich nicht einfach tun; es muss sich einstellen. Wenn wir jemandem unser Vertrauen schenken, können wir nicht sicher wissen, ob er sich tatsächlich vertrauensvoll verhalten wird – das liegt außerhalb unserer Kontrolle. Mit dem Vertrauen geben wir die Kontrolle auf. Die Redewendung „Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser“ trifft hier nicht zu: Vertrauen bedeutet nicht mehr Kontrolle, sondern das Ende der Kontrolle. Es ist die Fähigkeit, trotz Unsicherheit handlungsfähig zu bleiben; ein Akt des Sich-Einlassens trotz Nichtwissen. Dadurch wird die gewohnte Sicherheitskontrolle beendet und Verantwortung an die Situation oder die andere Person abgegeben. Indem wir vertrauen, befinden wir uns in einer „Schneise der Sorglosigkeit“. Prof. Dr. Maio spricht von einem „Vertrauenssprung“ – einem Sprung über die Unsicherheit: Vertrauen schafft eine Brücke über die Unsicherheit hinweg.

2. Vertrauen ist akzeptierte Verletzlichkeit

Vertrauen ist die Bereitschaft, sich gegenüber anderen zu öffnen und verletzlich zu zeigen, mit der Erwartung, dass mit dieser Offenheit respektvoll und verantwortungsvoll umgegangen wird. Durch Vertrauen setzen wir uns dem Risiko aus, verletzt zu werden, denn es gibt keine Garantie, nicht verletzt zu werden. Verletzlichkeit ist eine Grundeigenschaft des Menschen, die wir nicht ablegen können, deshalb müssen wir unsere eigene Verletzlichkeit annehmen, um vertrauen zu können.

3. Vertrauen ist der Eintritt in eine soziale Beziehung

Vertrauen entsteht im Kontext sozialer Beziehungen und ist mehr als ein bloßer Gefühlsakt — es ist eine grundlegende Ressource. Es entsteht dort, wo Menschen sich aufeinander verlassen können, basierend auf gelebter Verantwortlichkeit, Transparenz und verlässlichem Handeln. Um Vertrauen zu fassen, reicht es nicht aus, jemandem rein fachlich etwas zuzutrauen, etwa bei einer ärztlichen Behandlung. Die Kompetenz eines Arztes oder einer Ärztin ist eine wichtige Voraussetzung, aber nicht ausreichend.

Vertrauen geht über das bloße Zutrauen hinaus. Entscheidend ist die Erwartung, dass der andere es gut mit uns meint und dass ihm unser Wohlergehen am Herzen liegt; dadurch ist es möglich, Vertrauen zu schenken.

4. Vertrauen als Integritätserwartung

Vertrauen basiert auf der Annahme, dass eine Person kompetent und redlich ist. Es ist die Hypothese über den Charakter einer Person, dass sie uns gegenüber wohlwollend ist. Sich auf jemanden verlassen zu können bedeutet jedoch nicht automatisch, dass man tatsächlich vertraut. Verlässlichkeit bezieht sich auf das Ergebnis: Die Person hält, was sie versprochen hat. Vertrauen zu haben geht darüber hinaus: Es bedeutet, davon auszugehen, dass das Gegenüber unsere Haltung und unsere Werte teilt und wir mit ihnen verbunden sind. Wird dieses Vertrauen gebrochen, empfinden wir das als Verletzung, Verrat oder gar Missbrauch und als Nachweis, dass die Vertrauensperson unsere Werte nicht teilt. Vertrauen ist fragil und leicht zu zerstören, weil wir der anderen Person einen privilegierten Platz in unserem Leben einräumen. Daher sind Vertrauensbrüche oft auch Beziehungsbrüche und können das Ende einer Beziehung bedeuten.

5. Vertrauen ist die Gewährung von Freiheit

Durch Vertrauen gebe ich einer Person eine Sache, die mir wichtig ist, in deren Hände. Vertrauen bedeutet, dieser Person Freiheit und einen gewissen Ermessensspielraum zu gewähren, ohne alles vertraglich festzuhalten. Es zeigt sich im Glauben an die Urteilkraft anderer, zum Beispiel beim Babysitten. Vertrauen erlaubt es uns, loszulassen und Verantwortung zu teilen. Manchmal braucht es auch eine gewisse Kontrolle, um Vertrauen zu ermöglichen, doch sie darf nicht übermäßig sein – „Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser.“ Ein Beispiel dafür sind ethische Standards in der Medizin.

6. Vertrauen ist ein Geschenk / Privileg und Verpflichtung

Vertrauen wird als positive Gunst verstanden, die Menschen einander schenken. Geschenke sind jedoch immer ambivalent, sie erfreuen aber verpflichten zugleich. Wer Vertrauen schenkt oder empfängt, hat das Privileg Nähe und Respekt zu erleben, während gleichzeitig Transparenz, Verlässlichkeit und respektvolles Handeln die Verpflichtung darstellen, dieses Vertrauen zu schützen und zu erhalten. Eine Verpflichtung, das entgegengebrachte Vertrauen nicht zu brechen, ist nicht möglich. Vertrauen verbindet auf eine Weise, die Verträge nicht leisten können. Verträge sichern ab, aber sie binden nicht. Über Vertrauen können wir vieles bekommen, was Verträge nicht bieten. Wo Vertrauen herrscht, entsteht eine besondere und eine privilegierte Beziehung, eine Art „Sorgebeziehung“, geprägt von Empathie, wirklichem Zuhören und einer Haltung des sich Kümmerns. Vertrauen ermöglicht tiefe zwischenmenschliche Nähe, die allein über Kontrolle oder Verpflichtungen nicht erreicht werden kann.

7. Vertrauen ist eine (gemeinschaftsstiftende) Kraft

Zu vertrauen, bleibt ein Wagnis, gerade in Anbetracht der eigenen Verletzlichkeit. Trotzdem ist Vertrauen der einzige Weg zu tiefer Gemeinschaft. Wer alles kontrollieren will, lebt im Modus vertaner Chancen. Vertrauen entsteht in der direkten Begegnung, wenn sich Menschen in einer bestimmten Weise angesprochen und gesehen fühlen. Menschen sind in der Lage, ein positives, vertrauensvolles Klima herzustellen, das Geborgenheit und Verbundenheit schenkt. Das Selbsthilfebüro KORN trägt zu diesem positiven Klima bei, in dem es Menschen in Selbsthilfegruppen zusammenbringt, die eine Art Schicksalsgemeinschaft bilden. Das Gespräch ist dabei der größte Gemeinschaftsstifter. Durch das Teilen der Befindlichkeit und der eigenen Verletzlichkeit entsteht Vertrauen und Verbundenheit. Selbsthilfegruppen werden zu moralischen und emotionalen Handlungsgemeinschaften, getragen von gemeinsamen Werten, wechselseitiger Empathie und Unterstützung. Insbesondere Krankheit ist ein Katalysator des Nachdenkens und macht deutlich: wir alle brauchen andere Menschen, die für uns Sorge tragen. Am Ende sind alle Menschen vertrauensbedürftig, weil wir alle sorgebedürftig und aufeinander angewiesen sind. Vertrauen ist nicht nur eine Fähigkeit – es ist eine existenzielle Kraft, die uns verbindet, trägt und Gemeinschaft ermöglicht.