



Vertrauen

Karin ist tief getroffen, als ihr Peter gesteht, sie seit einiger Zeit mit einer anderen Frau zu betrügen. Sie fällt in ein Loch. In ihr tönt es verzweifelt und schmerz erfüllt: „Wie konnte er mir das nur antun? Ich kann ihm nie wieder vertrauen!“

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Die meisten von uns sind im Laufe ihres Lebens von nahestehenden Menschen betrogen, verletzt, gedemütigt worden. Wir stehen dann fassungslos da, zweifeln nicht nur am anderen sondern an der ganzen Welt. Wie konnte nur er oder sie mir das antun? Diese Frage bohrt und hämmert im Innersten und schmerzt in der Tiefe des Herzens: Niemals hätte ich mir gedacht, dass dieser Mensch sich so verletzend mir gegenüber verhält.

Wir meinen, den Menschen nie gekannt zu haben, der so etwas tut. Es ist als würde ein Fremder vor uns stehen. Es sind Situationen, die uns in eine schwere Vertrauenskrise stürzen. Etwas in uns zerbricht und reißt eine Wunde in uns auf, die lange nicht verheilen will. Manche Menschen legen sich danach eine „seelische Horn-

haut“ zu und verbittern. Zumeist werden uralte Verletzungen in uns aktiviert, die nicht selten aus unserer Kindheit stammen.

Wie wir auf Vertrauensbruch reagieren, hängt einerseits davon ab, wie tief und auch in welchem Maße unvorhersehbar er uns getroffen hat und wie nahe uns dieser Mensch steht. Aber entscheidend ist vor allem, welche alten Muster wir von unserer Ursprungsfamilie gespeichert haben. Wenn wir von den Eltern beispielsweise mitbekommen haben: „Du kannst niemandem wirklich vertrauen, alle Menschen sind schlecht!“ dann ist das tief im Zellgedächtnis gespeichert und dementsprechend ist unsere Reaktion. Kinder sind noch nicht in der Lage, kritisch das Verhalten und die Einstellungen ihrer El-

tern zu hinterfragen. Sie nehmen alles wie ein Schwamm auf, sind sie doch auf die Liebe und Fürsorge der Eltern existentiell angewiesen.

Der Großteil unserer Reaktionen, Empfindungen und Verhaltensweisen wird von Glaubenssätzen gesteuert. Diese müssen nicht ausgesprochen werden. Es reicht, wenn sie im Familienklima vorgelebt werden. Als Erwachsene ist uns zumeist nicht bewusst, dass da ein altes Muster, ein alter Glaubenssatz zum Tragen kommt. Es scheint so, als würde ein langer Arm aus der Vergangenheit nach uns greifen und wir reagieren als Akteure eines Drehbuches, das in der Kindheit geschrieben wurde.

Keine Frage, es schlägt eine tiefe Wunde von bisher vertrauten Menschen hintergangen zu werden. Es spielt jedoch eine große Rolle, wie wir letztendlich mit dieser schmerzlichen Erfahrung umgehen und zwar für unser eigenes Wohlbefinden und Lebensgefühl. Es gibt Menschen, die verharren in der Opferrolle und somit in der Verbitterung. Sie erstarren im Schmerz und sagen sich: „Ich werde nie wieder jemandem vertrauen!“ Sie machen ihr Herz fest zu und lassen andere nicht mehr heran.

Jeder Mensch hat sich in seinem Leben eine bestimmte Grundeinstellung hinsichtlich anderer Menschen zugelegt, aufgrund von Erfahrungen in der Kindheit. Kleine Kinder haben ein absolutes Vertrauen in die Menschen, bis sie erfahren, dass sie enttäuscht werden können.

Solche Situationen können sein:

- ▶ Wenn niemand da ist, wenn sie Hilfe brauchen.
- ▶ Wenn die Eltern etwas ankündigen und es nicht einhalten.
- ▶ Wenn zu hohe Anforderungen an sie gestellt werden, sodass sie immer wieder erleben, etwas nicht zu schaffen.
- ▶ Wenn sie immer kritisiert werden.
- ▶ Wenn die Eltern lieblos oder gar gewalttätig sind.
- ▶ Wenn die Eltern sie überbehüten und keine eigenen Erfahrungen machen lassen.
- ▶ Wenn die Eltern launisch sind und ihre Launen am Kind auslassen.

- ▶ Wenn Kinder sich einer Situation hilflos ausgeliefert fühlen, wie beispielsweise nach einem langen Krankenhausaufenthalt.
- ▶ Wenn ein Elternteil stirbt oder die Eltern sich trennen.

In solchen Situationen lernen Kinder, ein geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, in andere Menschen oder in das Leben zu entwickeln. Ihre Vertrauensfähigkeit ist löchrig, die Basis nicht ausreichend vorhanden.

Was bedeutet nun Vertrauen?

Anderen Menschen zu vertrauen bedeutet, sich auf andere Menschen zu verlassen und Ihnen im positiven Sinne auch etwas zuzutrauen. Und es bedeutet auch zu akzeptieren, dass wir von anderen Menschen immer auch abhängig sind.

Unter Vertrauen wird die Annahme verstanden, dass Entwicklungen einen positiven oder erwarteten Verlauf nehmen. Ein wichtiges Merkmal ist dabei das Vorhandensein einer Handlungsalternative. Dies unterscheidet Vertrauen von Hoffnung. Vertrauen wird durch Glaubwürdigkeit, Verlässlichkeit und Authentizität begründet, wirkt sich in der Gegenwart aus, ist aber auf künftige Ereignisse gerichtet.

Unser Vertrauen in andere Menschen und in die Welt reduziert die Ungewissheit, die uns angesichts der Komplexität der Welt erfasst und die uns ängstigt. Wir brauchen dieses Vertrauen, um leben zu können.

Ein Beispiel dafür ist der Straßenverkehr: Wir vertrauen darauf, dass sich die anderen Verkehrsteilnehmer vernünftig benehmen werden. Wir nehmen an, dass jeder – möglichst ohne Beule oder Schlimmeres – überleben will. Diese alltäglichen Grundannahmen begründen unser Vertrauen in die anderen Verkehrsteilnehmer, das uns normalerweise gar nicht bewusst ist. Dieses Vertrauen ist durchaus gepaart mit einem gesunden Misstrauen, das uns immer mal wieder anspringt. Im Straßenverkehr kennen wir solche Situationen.

Im alltäglichen Zusammenleben gibt es viele Situationen, wo wir einander einfach vertrauen müssen, es bleibt uns nichts anderes übrig: etwa darauf, dass bestimmte Informationen, die wir brauchen und erfragt haben, richtig sind. Stellen Sie sich vor, Sie müssten ständig alles überprü-

fen, Sie kämen zu nichts anderem mehr. In den Lebenssituationen, in denen wir spüren, dass wir nicht einfach vertrauen dürfen, sondern immer wieder kontrollieren müssen, geraten wir nämlich in Stress. Daher vertrauen wir auch Menschen, die wir nicht kennen und von denen wir mal annehmen, dass sie vertrauenswürdig sind. Sie bekommen einen Vertrauensvorschuss. Oder fragen Sie sich, ob sie dem Zugführer oder Piloten vertrauen können, wenn Sie in den Zug oder ins Flugzeug steigen? Wohl kaum.

„Vertrauen ist eine Oase im Herzen, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.“

Khalil Gibran

Vielleicht haben Sie das auch schon festgestellt: wenn wir mit Menschen zusammen sind, denen wir vertrauen können, sind wir mutiger als üblich und reagieren mit weniger Angst. Sie kennen das möglicherweise von Bergtouren oder Wanderungen: ein Bergführer, der Ruhe und Souveränität ausstrahlt, gibt einem selbst ein sicheres Gefühl. Ich war selbst mal vor einigen Jahren in Nepal und nahm dort an einer Trekkingtour teil. Der Nepali der unsere Gruppe betreute und führte, strahlte Sicherheit und unerschütterliche Ruhe aus. Ich hatte sofort Vertrauen zu ihm.

Aber auch wenn wir uns in einer ängstigen und belastenden Situation befinden, ist es ein Labsal mit Menschen zu sprechen, wo wir das Gefühl haben, uns anvertrauen zu können. Sich geborgen und angenommen fühlen, ist wie in eine wohlige Bad einzutauchen. Es macht uns aber auch verletzlicher, wenn wir vertrauen. Denn es ist die Brücke zum Du, die Nähe schafft, wo wir ein Stück unseres Inneren für den anderen sichtbar nach außen kehren. Wie wir wissen, kann Vertrauen missbraucht werden. Dann sind wir enttäuscht, verletzt, wütend. Wir fragen uns: auf wen können wir uns noch verlassen? Es ist dann als wären die Flügel unseres Vertrauens gebrochen und wir abgestürzt in ein Meer der Verzweiflung.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...

... wenn wir trotz Irrtümern, Vertrauensbrüchen, Verrat immer wieder neu vertrauen können. Denn mit der Erfahrung, dass wir immer wieder neu anfangen können, wächst das Vertrauen ins Leben. Mit einem Neubeginn machen wir deutlich: das Leben kann immer noch, trotz aller Fehlschläge, zu einem guten, gelingenden Leben werden. Zwar gibt es den Irrtum, den Verrat, die Enttäuschung. Wichtig ist sich bewusst zu machen: Kein Mensch kann immer vertrauenswürdig sein – und dennoch: ich kann mich zum Vertrauen entscheiden, so wie ich mich auch zum Misstrauen entscheiden kann. Zu vertrauen bedeutet natürlich nicht, vertrauensselig sein, sondern auch nachzuspüren, wem ich mein Vertrauen tatsächlich schenke.

Tipps zur Heilung Ihrer Fähigkeit zu vertrauen:

- ▶ Denken Sie an eine Situation, in der Ihr Vertrauen missbraucht wurde.
- ▶ Welche Gefühle kommen in Ihnen hoch?
- ▶ Wie war die Haltung Ihrer Eltern was „Vertrauen“ betrifft?
- ▶ Welcher alte Glaubenssatz/altes Muster steckt dahinter? Könnten Sie ihn so umformulieren, dass Sie zu einer neuen, hoffnungsvollen Haltung kommen?
- ▶ Was würden Sie brauchen um sich zu öffnen und Menschen wieder Ihr Vertrauen zu schenken?
- ▶ Mir hat dieser Satz immer wieder sehr geholfen: „Ich vertraue darauf, dass sich die Dinge für mich zum besten wenden“ (auch wenn ich im Moment nicht weiß wie).

Vertrauen wir, dann erleben wir die Welt in ihrem Wohlwollen, in ihrer Gunst, in ihrer Fülle. Wir erwarten das Bessere und nicht das Bedrohliche oder Feindselige, können deshalb auch offen sein, die Dinge auf uns zukommen zu lassen. Vertrauen ist mit der Hoffnung verbunden, Misstrauen mit der Angst.

Es ist nicht leicht, wenn man sich verraten und hintergangen fühlt wieder Vertrauen zu fassen. Aber glauben Sie mir, es lohnt sich und zwar für Sie selbst. ■