

LASS LOS!

VERTRAUEN AUFBAUEN,
KONTROLLE ABGEBEN

Nur wer seine Angst überwindet, kann Vertrauen entwickeln. Umgekehrt ist es allerdings auch so, dass ein gewisses Maß an Angst eine Grundvoraussetzung für Vertrauen ist. Ein Psychopath, der keinerlei Angst empfindet, kann auch kein Vertrauen entwickeln.

Ich stehe in 15 Metern Höhe in der Kletterwand, einen halben Meter über der letzten Exe. Eigentlich gar nicht so viel, doch das Adrenalin in meinen Adern macht sich deutlich bemerkbar. „Und jetzt: Loslassen“, ruft der Trainer von unten herauf. Mein Blick wandert einige Male zwischen dem Seil vor mir und meiner Kletterpartnerin, die mich vom Boden aus sichert, hin und her. Mein Gehirn checkt ab: Habe ich mich richtig ins Seil eingebunden? Keine Gefahr, mich beim Fallen im Seil zu verheddern? Wird meine Kletterpartnerin, die ich bis zu diesem Kurs noch gar nicht kannte, mich auch halten? Es braucht dann noch diesen kleinen Impuls von Innen, der mich schließlich dazu bringt, loszulassen, mich Mensch und Material anzuvertrauen.

Von Beginn an

In der Psychologie wird Vertrauen vor allem im Kontext von Persönlichkeitsentwicklung und im Rahmen von Beziehungen betrachtet. Das Urvertrauen wird als Grundlage einer gesunden Entwicklung gesehen – es entsteht in unseren frühen Beziehungen, schon vor der Sprachentwicklung. Menschen, bei denen die Beziehungen in den ersten Jahren wenig förderlich waren – die z. B. Vernachlässigung oder gar seelischen oder körperlichen Missbrauch erdulden mussten – entwickeln eher ein Ur-Misstrauen. Häufig fällt es diesen Menschen im späteren Leben besonders schwer, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen.

In Therapie und Beratung kann an diesem Thema gearbeitet werden. In modernen psychoanalytischen Konzepten wird in diesem Zusammenhang von „Nachreifung des Selbst“

gesprochen. Hier lernt der Patient in der professionellen Beziehung zu seinem Therapeuten, Vertrauen zu entwickeln.

Vertrauensverlust

Auch viele von uns, die durchaus ein grundlegendes Urvertrauen entwickeln konnten, sind auf ihrem Lebensweg ein wenig misstrauisch geworden. Meist begann das damit, dass wir im Elternhaus die Erfahrung machten, Anerkennung und Zuneigung vor allem dann zu bekommen, >

WIEDERAUFBAU VON VERTRAUEN

5 Gedanken zur
Verinnerlichung

- Ich werde so behandelt, wie ich mich behandeln lasse. Wenn ich mir viel Wert bin, wird auch mein Gegenüber mich respektvoll behandeln
- Jeder Mensch ist anders. Ich begegne neuen Kontakten unvoreingenommen und projiziere keine Negative Erfahrungen aus der Vergangenheit auf sie
- Es gibt Menschen, die mir gut und die mir schlecht tun. Wer sich mein Vertrauen verdient hat, dem gebe ich es gerne, denn damit lasse ich Nähe zu
- Freundschaft und Liebe basieren auf Vertrauen und bereichern mein Leben
- Ich schaue positiv in die Zukunft und lasse die Vergangenheit Vergangenheit sein

Bilder: Photo by Jackson Hendry on Unsplash

LOSLASSEN LERNEN - EINE ÜBUNG

- Im Alltag ist es gar nicht so leicht, von unseren Vorstellungen, Erwartungen und Ängsten loszulassen. Eine gute Möglichkeit, diese Fähigkeit zu trainieren, liegt in der Meditation
- Setzen Sie sich entspannt an einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem
- Warten Sie, bis der erste Gedanke kommt (Sie werden nicht lange warten müssen)
- Nehmen Sie geistig eine beobachtende Haltung ein, so, als würden Sie ein Bild betrachten
- Was immer Sie gerade denken: Machen Sie sich bewusst, dass es nur ein Gedanke ist. Sagen Sie sich innerlich: "Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken." Sie schaffen damit eine Distanz zwischen sich und Ihren Gedanken
- Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge einen Bach vor, auf dem Herbstlaub langsam mit dem Bachlauf dahin treibt
- Setzen Sie Ihren Gedanken auf eins der Blätter und schauen Sie zu, wie der Gedanke mit dem Blatt langsam aus Ihrem Blickfeld entschwindet
- Warten Sie auf den nächsten Gedanken ...

wenn wir uns erwartungsgemäß verhielten. Wenn wir selbstbewusst andere Wege gingen, erlebten wir teilweise Ablehnung. Und auch das Erwachsenen-Leben hält die eine oder andere Enttäuschung für uns bereit. Die menschliche Reaktion ist es, aus diesen negativen Erfahrungen zu „lernen“, wir nutzen unsere Erfahrungen, um Voraussagen für die Zukunft zu treffen. Weil wir uns schützen möchten, führt das aber leider häufig zu einer Fehlbewertung. Denn der Mensch neigt dazu, negativen Erfahrungen mehr Gewicht zu geben als den positiven. Wir werden vorsichtig, möchten vermeiden, verletzt zu werden. Beim Klettern macht das durchaus Sinn. Wenn ich mein Leben im wahrsten Sinne des Wortes in die Hände meiner Kletterpartnerin lege, ist es sehr beruhigend zu wissen, dass Sie sich ohne mit der Wimper zu zucken eher die Finger verbrennen als das Bremsseil loslassen würde. Und wir pflegen das Ritual des „Partnerchecks“: Wir kontrollieren

„DER MENSCH NEIGT DAZU, NEGATIVEN ERFahrungen MEHR GEWICHT ZU GEBEN ALS DEN POSITIVEN.“

gegenseitig Klettergurt, Anseilknöten und Sicherungsgerät. Erst dann kann's losgehen. Manch einer mag sich solch einen „Partnercheck“ für das richtige Leben wünschen – und tatsächlich versuchen wir es dann auch hier häufig mit Kontrolle. Wir kontrollieren, ob der Partner unser Vertrauen denn auch wirklich „verdient“ hat. Vertrauen in Beziehungen muss

Platz lassen für gelegentliche Fehler, denn jede Erwartung eines perfekten Ideals führt unweigerlich zu einer Enttäuschung. Wir sind nun mal nicht perfekt. Und die Enttäuschung bestärkt uns in unserem Zweifel.

Meine Entscheidung

Die naheliegende und beinahe logische Konsequenz scheint dann, einfach niemanden mehr an sich heran zu lassen. Wichtig ist es, sich bewusst zu machen, dass es sich um eine Entscheidung handelt, die wir treffen. Oft hört man den Ausdruck „Ich kann einfach nicht vertrauen“. Aber nein – es geht hier nicht um Können, sondern um Wollen. Diese unbequeme Wahrheit hat auch eine sehr positive Seite: Es liegt in unserer Hand, eine solche Entscheidung wieder zu revidieren. Zu entscheiden: „Ich vertraue!“ Die Umsetzung freilich braucht ein wenig Zeit. Professionelle Unterstützung auf diesem Weg hilft dabei, zunächst einmal zu sortieren, welchen Anteil äußere Bedingungen

und welchen Anteil meine eigenen Gedanken an dem Misstrauen haben, das ich empfinde. Wenn wir belogen wurden, können wir unser Misstrauen zunächst einmal als eine sehr angemessene Reaktion darauf betrachten. Welche Motive hatte der Andere? Sind diese für mich nachvollziehbar, wenn ich mich in seine Situation versetze? Worin genau liegt die Verletzung, die ich empfinde?



Bilder: Photo by Cameron Kirby on Unsplash, ALH-Akademie

Wenn hier persönlich wichtige Werte verletzt wurden, kann dies durchaus auch die Beendigung einer Beziehung zur Folge haben.

Misstrauen entsteht

Häufig kommt es jedoch auch vor, dass unser Misstrauen vor allem von Gedanken genährt wird, die mit der Realität wenig zu tun haben. Eine eingehende Nachricht auf dem Handy des Partners lässt die Alarmglocken klingeln: Ist das vielleicht eine Nachricht einer anderen Frau? „Klar, sonst würde er doch sofort darauf antworten, wenn er nichts zu verheimlichen hätte.“ Oder: „Klar, sonst würde er doch nicht direkt darauf antworten.“

Wir interpretieren unsere Beobachtungen so, wie sie in unsere Denkmuster passen. So sind über die Jahre breite Trassen in unserem Gehirn entstanden, die bei entsprechenden Auslösern automatisch immer wieder dieselben Denkmuster aktivieren – verbunden zumeist auch mit körperlichen Reaktionen, wie Herzrasen und Übelkeit, die ihrerseits unsere Bereitschaft steigern, Dinge negativ

zu interpretieren. Ein Kreislauf, der sich selbst verstärkt und uns in einen sehr unangenehmen Zustand versetzt, aus dem heraus wir kaum mehr in der Lage sind, die Situation rational einzuordnen. Vielleicht war es auch nur eine Nachricht vom Chef, vom besten Freund, von seinen Eltern. Hier eine gesunde Balance zwischen Blauäugigkeit und Misstrauen zu finden, ist gar nicht so einfach.

Selbstvertrauen

Sehr hilfreich kann es sein, zunächst einmal beim Selbstvertrauen zu beginnen. Wo habe ich mich selbst enttäuscht, wo habe ich meine eigenen Ideale verraten? Kann ich mir selbst verzeihen? Halte ich mich selbst – trotzdem – für liebenswert? Für viele Menschen ist für solche Fragen beispielsweise die Arbeit mit dem „Inneren Kind“ ein guter Zugang, um im Umgang mit sich selbst eine akzeptierende und liebevolle Haltung zu entwickeln. Auf dieser Grundlage fällt es uns dann sehr viel leichter, eine solche Haltung auch gegenüber anderen Menschen einzunehmen und

uns auf das Abenteuer Vertrauen einzulassen. Ja, damit machen wir uns verletzlich. Und ja, damit geben wir uns auch die Chance, zu erleben, dass es sich lohnen kann, anderen Menschen (wieder) unser Vertrauen zu schenken. Als „Gewinn“ winken mehr Nähe und emotionale Bindung in unseren Beziehungen.

Also: Lassen Sie los! <

CHRISTINA CLAYTON



Die Autorin

Christina Clayton ist Studentutorin an der ALH-Akademie und zuständig für Ausbildungen im Bereich der psychologischen Beratung. Sie ist ein Fan der Positiven Psychologie und davon, dass Humor in der Beratung und Therapie zum Einsatz kommt.