

Vertrauen

Warum wir es gerade in heutigen Zeiten wiederfinden müssen

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Den Spruch kennen wir alle. Und in unserer Gesellschaft scheint er aktuell mehr Gültigkeit zu haben denn je. Das ist bitter. „Denn gerade in der heutigen Zeit, in der tagtäglich Unmengen von Informationen auf uns einprasseln und verarbeitet werden müssen, ist es wichtig, seine Hoffnung in etwas zu setzen, um mit seiner Umwelt klarzukommen“, erklärt Expertin Eva Schulte-Austum. Das macht unseren Alltag leichter, reduziert Stress und ist die Basis für jede Beziehung – ob privat oder beruflich.

Warum denn so misstrauisch? Im Vergleich zu anderen Ländern sind wir Deutschen schon ein recht misstrauisches Völkchen. Das zeigen verschiedene Studien. Zudem fällt es uns heute schwerer als früher, auf andere Menschen zu bauen. „Unser Glaube an die Politik und an die Medien hat in den letzten Jahren gelitten. Fake News und leere Versprechen sind nur einige Gründe“, erklärt Schulte-Austum. Dabei ist die Gabe, eher das Gute zu sehen, im Grunde angeboren. „Etwa 10 bis 20 Prozent dieser Fähigkeit liegen in unseren Genen. Misstrauen ist hingegen komplett erlernt.“ Klar, keiner hat uns richtig gezeigt, wie das dauerhaft funktioniert. Das schafft Unsicherheit. Jedem und allem voller Zweifel zu begegnen gibt uns im Gegenzug aber keine Sicherheit.

Enttäuschung programmiert Menschen, die alles infrage stellen, haben oft schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit gemacht und sind weniger optimistisch. Um weitere Enttäuschungen zu vermeiden, geht man quasi immer vom schlimmsten Fall aus und ist seinen Mitmenschen gegenüber erst mal vor-

sichtig. „Ein Trugschluss. Denn Skepsis schützt uns nicht vor Enttäuschungen, es macht sie erst wahrscheinlich“, so die Expertin. Man spricht auch von selbsterfüllenden Prophezeiungen. Unsere innere Haltung bestimmt, welches Ver-

halten wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen die Beziehungen zu anderen, um glücklich zu sein. „Wer zuversichtlich ist, hat ein optimistisches Wesen, kann auch in schwierigen Situationen das Positive sehen. Die Forschung zeigt zudem: So eine Haltung macht uns gesünder und gelassener. Sollen wir also jedem ohne Vorbehalte begegnen? Nein. „Vielmehr kommt es darauf an, sich bewusst zu werden, wem ich wirklich vertrauen kann“, so die Expertin.

50%
der Deutschen sind laut einer Forsa-Umfrage skeptisch gegenüber ihren Mitmenschen

halten andere Menschen uns gegenüber an den Tag legen, das zeigt etwa eine Studie der Northwestern University in den USA. Aber es gibt noch mehr Gründe, warum es sich lohnt, seine Hoffnungen in die Zukunft zu setzen.

Der Weg zum wahren Glück Vertrauen ist der Schlüssel zur Zufriedenheit. Ohne sie funktioniert unser Zusammenleben

Die besten Rezepte Ob wir uns der Loyalität einer Person ganz sicher sein können, hängt von ihrem Verhalten ab. Wir beobachten ihre Handlungen und schließen so auf ihren Charakter. Klar, wer in seinem Leben oft Negatives erlebt hat, beurteilt die kleinen und großen Gesten häufig zum Nachteil. Um aus diesem Muster auszubrechen, gilt es, sich erst mal bewusst dafür zu entscheiden, anderen einen Vertrauensvorschuss zu geben und eine optimistische Grundhaltung einzunehmen. Stellen Sie sich die Frage: Was bedeutet es für Sie, sich jemandem zu öffnen und sich auf ihn zu verlassen? Wird das Leben besser, wenn ich das tue? Wer erfüllt eigentlich meine Erwartungen? Dafür ist es unabdinglich, alten Schmerz loszulassen. Ein entscheidender Schritt ist außerdem der ehrliche Umgang mit den eigenen Gefühlen und Gedanken. Das alles erfordert natürlich viel Selbstreflexion und ist daher ein Prozess, der nicht von heute auf morgen gelingt, sondern seine Zeit braucht. Doch die Sache lohnt sich. Wer Geduld mit sich selbst hat, wird am Ende reich belohnt.



Eva Schulte-Austum

Wirtschaftspsychologin, Trainerin und Coach. Sie begleitet seit über zehn Jahren Menschen auf ihrem Weg zu einem vertrauensvollen Miteinander

Warum ist Vertrauen gerade in einer Liebesbeziehung so wichtig?

► Nur wenn wir unserem Partner vertrauen, sind wir bereit, uns zu öffnen, verletzlich zu zeigen und Nähe zuzulassen. Erst dann können wir uns geborgen und wirklich geliebt fühlen.

Was kann ich tun, um dieses Gefühl in meiner Beziehung aufzubauen?

► In meinem Buch beschreibe ich neun entscheidende Punkte. Respekt ist etwa sehr wichtig. Meint: Begegnen Sie Ihrem Partner stets wertschätzend und achten

Eine Partnerschaft läuft nicht von allein

Sie seine Grenzen. Seien Sie ehrlich, auch wenn es unbequem ist, und räumen Sie eigene Fehler ein. Transparenz ist ebenfalls entscheidend: Klären Sie gegenseitige Erwartungen und teilen Sie Ihre Gefühle und Gedanken. Gehen Sie mitfühlend und empathisch miteinander um, unterstützen Sie sich und freuen Sie sich über die Erfolge des anderen. Und: Machen Sie keine Versprechungen, die Sie nicht halten können.



UNSER BUCH-TIPP:
Die Autorin kennt 9 Rezepte, die das Leben leichter und schöner machen.
16,99 Euro, Knauer

Mein Partner hat mich enttäuscht. Wie finde ich wieder zu ihm?

► Statt zu sagen: Ich vertraue dir nicht mehr, fragen Sie sich: In welchem Punkt habe ich Probleme damit? Nur wer weiß, worauf sich das Misstrauen bezieht, kann offen mit dem Partner darüber sprechen und gemeinsam daran arbeiten. Reden Sie über Ihre Ängste, Sorgen, Gefühle und Bedürfnisse, um sich wieder anzunähern. Das schützt zudem vor weiteren Enttäuschungen und Missverständnissen und schafft eine Basis, auf der Ihre Beziehung wieder wachsen kann.

