

Vertrauen: Die Basis für Beziehung zu sich und zu anderen

Referent:

Mag.pth. Bernhard Gracner, MSc.
Psychologe, Personenzentrierter Psychotherapeut & Paartherapeut

Unsere Welt basiert auf Vertrauen. Wir vertrauen in einer Gesellschaft auf Vieles, ohne zu merken, dass wir gerade vertrauen (z. B. Leitungswasser).

Vertrauen ist der Grundstein für Beziehungen und auch die eigene Lebensqualität ist durch das Vertrauen in uns selbst beeinflusst.

Während Vertrauen nicht stets etwas Positives ist (z. B. „blindes Vertrauen“), so ist Misstrauen nicht stets etwas Negatives (z. B. „gesundes Misstrauen“).

Vertrauen beinhaltet immer einen Aspekt der Ungewissheit, ein Risiko und die Möglichkeit der Enttäuschung, und hat auf der anderen Seite eine so wertvolle positive Bedeutung für die Person, die vertraut und für jene, der vertraut wird.

Vertrauen ist zukunftsbezogen und beruht zugleich auf vergangene Erfahrungen.

Die Ebenen und Dimensionen von Vertrauen

Die 4 Ebenen des Vertrauens sind:

Ebene des Selbstvertrauens

Ebene des zwischenmenschlichen Vertrauens

Ebene des institutionellen Vertrauens

Ebene des globalen Vertrauens

Die 5 Dimensionen des Vertrauens sind:

- **Emotionales Vertrauen:** Bezieht sich auf die Überzeugung, dass die andere Person unsere Bedürfnisse, Emotionen und Sorgen versteht und darauf adäquat reagiert.
- **Kognitives Vertrauen:** Kognitives Vertrauen beruht auf unsere eigenen Bewertungen, Wissen sowie Überlegungen, um zu entscheiden, ob wir einer Person, einer Situation oder einem Objekt vertrauen.
- **Situatives Vertrauen:** Vertrauen, bezogen auf spezifische Situationen oder Kontexte.
- **Selbstvertrauen:** Bezieht sich auf Überzeugungen, die eine Person in ihre eigenen Fähigkeiten, Urteile und Handlungen hat. Es geht darum, wie sehr jemand sich selbst vertraut und sich sicher fühlt, die allgemeinen Herausforderungen des Lebens zu bewältigen und positive Ergebnisse zu erzielen.
- **Fähigkeitsvertrauen - Das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit:** Vertrauen einer Person in ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, bestimmte Aufgaben zu bewältigen oder Ziele zu erreichen.

Wichtige Fakten

- Ein wesentliches Konzept, das sich ein Leben lang auf unsere Fähigkeit anderen Menschen zu vertrauen auswirken kann, ist das Konzept des Urvertrauens. Dieses Konzept hängt eng mit der Qualität der frühkindlichen Bindung zusammen.
- Psychischen Erkrankungen können das Vertrauen in sich selbst und andere negativ beeinflussen, sowie Misstrauen begünstigen (z. B. geringes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen in depressiven Episoden).
- Vertrauen kann gefördert bzw. (wieder) aufgebaut werden, auch wenn es einmal erschüttert ist, vorausgesetzt man möchte dies auch wirklich.
- Das Zusammenspiel von Vertrauen und Kontrolle kann in verschiedenen Situationen unterschiedlich ausgeprägt sein. Wenn wir uns sicher fühlen, neigen wir dazu, Vertrauen aufzubauen und Kontrolle abzugeben.

Was ist gesundes Vertrauen?

- Geht über blinde Naivität oder übermäßiges Misstrauen hinaus. Es basiert auf realistischer Bewertung von Erfahrungen, Informationen und Emotionen.
- In gesundem Vertrauen verlassen wir uns darauf, dass andere Menschen ehrlich, zuverlässig und respektvoll handeln werden, während wir gleichzeitig unsere eigenen Grenzen wahren und uns bewusst sind, dass Vertrauen nicht immer ohne Risiko ist.

Was ist ungesundes Vertrauen?

- Bezieht sich auf eine Art des Vertrauens, die unausgewogen, naiv oder unrealistisch ist und potenziell negative Auswirkungen auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, unser Wohlbefinden und unsere Entscheidungsfindung haben kann.
- Es tritt auf, wenn wir unser Vertrauen ohne angemessene Überlegung, kritische Bewertung oder gesunden Menschenverstand in bestimmte Personen, Situationen oder Systeme setzen.

Kann Misstrauen auch positiv sein?

Blindes Vertrauen ist ebenso wenig nützlich wie chronisches Misstrauen. Ein gewisses Misstrauen kann als eine Art Schutzmechanismus dienen. In vielen Fällen kann ein gesundes Maß an Misstrauen vor Betrug, Täuschung oder potenziell schädlichen Situationen bewahren.

Wann ist Misstrauen schädlich?

Wenn wir grundsätzlich allen Menschen gegenüber und chronisch misstrauisch sind, ohne, dass diese uns bislang einen Grund für ein Misstrauen gegeben haben, dann verhindert unser Misstrauen, dass wir enge zwischenmenschliche Beziehungen eingehen können.

Wie kann Vertrauen aufgebaut werden?



Take-Home-Message: Warum Vertrauen für ein glückliches Leben Wichtig ist!

- Vertrauen ist die Basis für Beziehungen zu sich und zu anderen.
- Es ermöglicht, uns auf neue Beziehungen einzulassen. Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen. Daher tragen soziale Beziehungen, die wir gerne führen, maßgeblich zu einem glücklichen und zufriedenen Leben bei.
- Selbst- und Fähigkeitsvertrauen helfen eigene Ziele im Leben zu definieren und anzupacken sowie sich von Niederschlägen zu erholen.
- Gesundes Vertrauen begünstigt positiv die eigene Lebensqualität.
- Das positive beim Vertrauen ist, es kann auch wenn es erschüttert ist, wieder neu gewonnen bzw. aufgebaut werden.