

DIE WURZELN DES (SELBST)VERTRAUENS

Christine Kammerer
info@christine-kammerer.de
www.christine-kammerer.de



Von der Urangst zum Urvertrauen

Nach der tiefenpsychologischen Bindungstheorie unterliegt die Seele in den ersten Lebensjahren einem ähnlichen Reifungsprozess wie der Körper. Die erfolgreiche Entwicklung einer grundlegenden Vertrauensfähigkeit beruht demnach auf zwei Schritten: 1. dem Eingehen einer festen Bindung zur primären Bezugsperson und 2. der gelungenen Loslösung aus dieser Bindung.

Bindung...

Der Säugling erlebt sich in seiner Selbstwahrnehmung praktisch ausschliesslich über seine Beziehung zur Mutter. Das Kind kann nur durch Schreien auf seine Bedürfnisse aufmerksam machen – auf Hunger, auf Durst, aber auch alle anderen Befindlichkeiten. Schreien ist ein Signal an die Bezugspersonen, ein Appell, den Säugling aus seiner hilflosen Situation zu befreien. Wird ihm diese Hilfestellung versagt, gerät das Kind in immer stärkere existenzielle Angst vor dem Verlassenwerden, dem Ausgeliefertsein. Er ist wehrlos, fühlt sich im Stich gelassen und hat keine Möglichkeit, diese Emotionen kognitiv zu korrigieren.

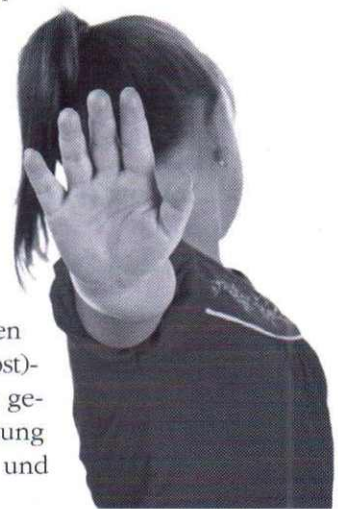
Im günstigsten Falle bekommt das Kind liebevolle Unterstützung durch seine engsten Bezugspersonen auf diesem Weg von der totalen Abhängigkeit und Symbiose bis hin zur Individuation und Autonomie. Doch auch wenn diese ersten Entwicklungsschritte nicht ganz optimal verlaufen, kann später eine «Nachreifung» der Seele erfolgen, zum Beispiel in der Therapie.

Ein zuverlässiger und beständiger Kontakt der Eltern, geduldiges Trösten, Beruhigen und Herumtragen wirkt sich direkt auf die Vertrauensbildung aus: Angeborenes Misstrauen, Gefühle der Unheimlichkeit, Ur- und Fremdenangst werden aufgefangen und in Gefühle von Vertrauen und Geborgenheit umgewandelt. Der geborgene Säugling beruhigt sich auch in Zukunft leichter, gewinnt an innerer Ruhe und Sicherheit, ist freundlich, zugewandt und neugierig. Sein Interesse Fremden gegenüber wächst, seine Angst reduziert

sich auf ein gesundes Mass, so dass ein sicher gebundenes Kind im Alter der beginnenden Loslösung schliesslich auch Betreuer akzeptiert, die nicht aus dem Kreis der engsten Beziehungspersonen stammen, ihm aber auf eine gute Art vertraut gemacht wurden.

...und Loslösung

Urvertrauen mündet in ein Empfinden von Zuversicht in das Leben und seine Möglichkeiten. Doch noch liegen viele Stolpersteine vor dem Kleinkind, das nun sein ganzes Bestreben auf die Loslösung richtet, was sich auch in der Erweiterung des körperlichen Radius bemerkbar macht. Das Kind erprobt seinen Willen und lotet seine Grenzen aus. Es erprobt die Verweigerung und wird selbst mit vielen «Neins» konfrontiert. Noch kann es nicht mitteilen, dass Trotz und Grenzüberschreitungen der spielerischen Erkundung seiner Umwelt gelten. Wenn Eltern diese Herausforderungen nicht angemessen meistern, sondern sich auf einen Machtkampf einlassen, führt dies beim Kind zu erheblichen Frustrationen, die das Vertrauen in die Bezugspersonen – und in sich selbst – schmälern. Regelmässig frustrierter Trotz steigert die Sorge des Kindes, auf Ablehnung durch die Eltern zu stossen. Es verliert an Vertrauen und lernt, dass man Konflikten besser aus dem Weg gehen sollte. «Erfolgreicher» Trotz dagegen ist lustvoll und befriedigend. Das Kind lernt in dieser Phase, «Nein» zu sagen und zu akzeptieren, Grenzen zu setzen und zu respektieren. Sein (Selbst-)Vertrauen wächst, wenn ihm gerade in der Phase der Loslösung möglichst viel Zuwendung und Beruhigung gewährt wird.



Das Spüren von Nähe und Geborgenheit, die täglichen Familien-Rituale werden zur Gewohnheit. Aus dieser Gewohnheit resultieren Vertrauen, Sicherheit und Zufriedenheit. Nur ein erfolgreich losgelöstes Kind kann frei und stark werden. Seine Scham weicht dem Stolz auf sich selbst, seine Schüchternheit einem gesunden Selbstvertrauen – dem Vertrauen darauf, dank der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, das Leben meistern zu können. Aus diesem Selbstvertrauen resultiert die Stärke, mit der wir handeln und das Handeln wiederum führt zu positiven Erfahrungen und verstärkt so Selbstvertrauen. Vertrauen erweitert unsere Möglichkeiten und sorgt für Orientierung.

Kultur beruht auf Vertrauen

Vertrauen zeigt sich im Verhalten, es ist immer gekoppelt an andere Menschen. Vertrauen ist kein Willensakt, sondern beruht auf einem Gefühl, das wir irgendwo in der Bauchgegend verorten. Da es in die Zukunft gerichtet ist, kann es sich nicht auf Fakten stützen, sondern nur auf Intuition. Vertrauen setzt Vertrautheit voraus, ein in schwierigen Lebenslagen bewährtes soziales Gefüge. Selbst wenn wir Vertrauen quasi als Vorschuss gewähren, erfordert dies, dass wir die Situation zumindest in groben Zügen einschätzen können, dass also vertraute Faktoren vorhanden sind. Wenn wir vertrauen, geben wir Kontrolle ab. Unsere gesamte Kultur beruht auf Vertrauen. Könnten wir nicht darauf vertrauen, dass andere gewisse Leistungen wie z. B. den Bau von Häusern für uns kompetent übernehmen, wäre Arbeitsteilung nicht möglich. Vertrauen wertet Beziehungen auf – in einer vertrauensvollen Beziehung bin ich und ist auch der jeweils andere ein kompetenter, zuverlässiger Partner.

Vertrauen beruht auf der Annahme, dass eine Entwicklung einen positiven Verlauf nehmen wird. Vertrauen macht verletzlich, denn es ist eng mit Erwartungen verknüpft und übt so Druck aus auf den, dem Vertrauen gewährt wird. Es droht nichts weniger als der Verlust des Vertrauens und damit gar das Scheitern einer sozialen Beziehung. Je mehr Vertrauen investiert wird, desto grösser die Enttäuschung. Beziehungen können also auch an zu viel Vertrauen scheitern, wenn dieses mit allzu grossen Erwartungen einher geht. Eine böse Falle, in die ein Partner tappen kann, wenn der andere Vertrauen sozusagen delegiert, zum Beispiel weil es ihm an Selbstvertrauen mangelt. Sinn macht Vertrauen nur, wenn der andere auch die Kompetenz besitzt, die erwartete Leistung zu erbringen. Vertrauen bedeutet, sich auf seine Umwelt verlassen zu können und selbst ein verlässlicher Teil dieser Welt zu sein. Nur wer Vertrauensbeziehungen zu Menschen aufbauen kann, besitzt auch Selbstvertrauen.

Ohne Vertrauensfähigkeit und Selbsterkenntnis kein Selbstvertrauen

Im Selbstvertrauen begegne ich mir wie einer anderen Person, über die ich nicht alles wissen kann: Das Risiko ist so

hoch wie die Unkenntnis der eigenen Person. Verspreche ich mir selbst zuviel, werde ich es auch nicht einhalten können und meine eigenen Erwartungen enttäuschen. Auch Selbstvertrauen verpflichtet.

Selbstvertrauen beschreibt die Erwartung, dass meine Handlungen zu einem befriedigenden Ziel führen werden. Auch wenn die Wirkung auf die Zukunft gerichtet ist, ist der Druck dieser Erwartung bereits in der Gegenwart spürbar. Selbstvertrauen setzt die Fähigkeit voraus, eigene Kompetenzen realistisch einschätzen zu können. Das bedarf einer gewissen Lebenserfahrung und vor allem der hohen Kunst, das Scheitern als Chance für neue Lernprozesse zu akzeptieren.

Ja, ich habe mir zu viel zugetraut, mich überfordert! Gut, wenn das Selbstvertrauen dann auf kleiner Flamme weiter lodert und nicht ganz erlischt. Dann ist es an der Zeit, Fehler zu korrigieren und neue Strategien auszuprobieren. Denn Vertrauen kann wieder aufgebaut werden.

System13

**das kreative Werkzeug
für systemischen Ansatz**



- klare Darstellung der Situation
- Potential aus dem Problem erkennen, direkt und effizient
- Körperbalance mit den „Wundervollen Tieren“ hilft Veränderungen im Alltag umzusetzen



Brett, 38 x 38 cm + 13 Tiere + Holzkiste
(Tier-Grösse 50 % von normal) 400,- CHF

Infoabende mit Vorführungen (kl. Gruppen) 70,- CHF
Tagesworkshops 150,- CHF



Willi Gaupp
Essenzen + Holz
Amselweg 1
3603 Thun

Tel. 033 335 30 12
www.willigaupp.ch

Termine und Infos