

# VERTRAUENS- Sache

*Vertrauen ist das Fundament aller Beziehungen. Es stärkt das Selbstbewusstsein, ist der Rohstoff für Erfolg im Job wie im Leben, macht stark und gleichzeitig verletzlich. Denn wer vertraut, riskiert etwas. Warum sich dieses Risiko lohnt, welche Voraussetzungen in der Kindheit geschaffen werden und was Vertrauen mit Mut zu tun hat – darüber haben wir uns mit drei ganz unterschiedlichen Frauen und Expertinnen unterhalten: mit der Bestsellerautorin und Motivationstrainerin Antje Heimsoeth, mit der Psychotherapeutin Dorothea Perkusic und mit Jana Zeh, die für ihre alternative Selbsthilfegruppe „Ich bin nicht alleine“ in diesem Jahr mit dem deutschen Ehrenamtspreis ausgezeichnet wurde.*

*von Raphaela Kreitmeir*

# E

s gibt nichts Mächtigeres als Vertrauen – nichts, was mehr zur Harmonie beiträgt, schreibt der Psychologe und Neurowissenschaftler Prof. Dr. Niels Birbaumer. „Fehlt es, so zerfällt jede Familie und Freundschaft, jedes Unternehmen und jeder Staat.“ Aber wo und wann lernt man eigentlich, anderen zu vertrauen?

### Urvertrauen

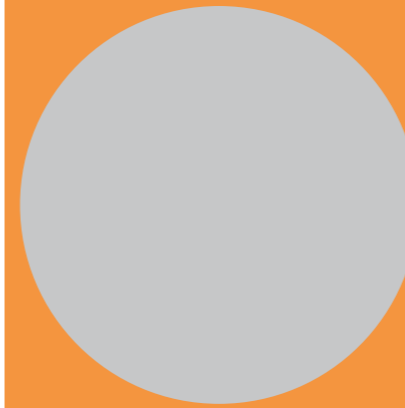
Im ersten Lebensjahr erwirbt der Säugling, so die Erkenntnis der Entwicklungspsychologie, ein Grundge-

fühl dafür, welchen Situationen und Menschen er vertrauen kann. Positive Erlebnisse wirken stärkend und signalisieren dem Baby, dass es wert ist umsorgt zu werden. Eine Erfahrung, die sowohl sein Selbstwertgefühl als auch seine Liebesfähigkeit im weiteren Leben maßgeblich beeinflusst. Die in Rosenheim praktizierende Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Paartherapie Dorothea Perkusic setzt die Phase, in der sich das Urvertrauen ausbildet, sogar noch früher an: Bereits während der Schwangerschaft spüre der Embryo,

ob er willkommen sei und auf seine Bedürfnisse Rücksicht genommen werde. Ist das der Fall, entstehe daraus ein Gefühl der Sicherheit, das den kleinen Menschen stärkt und mit jeder positiven Erfahrung noch stärker macht. Denn das oberste Grundbedürfnis aller Menschen sei Sicherheit. Erfährt das Baby also, dass auf sein Schreien reagiert wird und dass seine Hilflosigkeit mit Fürsorge ausgeglichen wird, lernt es darauf zu vertrauen, dass es die Menschen im Speziellen und das Leben ganz allgemein gut mit ihm meinen.

Vertrauen ist die Basis  
einer intensiven  
Eltern-Kind-Bindung

Foto: shutterstock.com/Anna Selina



### Antje Heimsoeth Innere Komfortzone verlassen

Antje Heimsoeth wurde 1964 in München geboren und wuchs in Rosenheim auf, wo sie auch heute noch lebt. Superski und Riesenslalom waren ihre große Leidenschaft in Kindheit und Jugend, danach begann sie intensiv zu reiten. Sie studierte Geodäsie und heiratete. Mit 34 Jahren zwang sie ein schwerer Reitunfall für ein Dreivierteljahr in den Rollstuhl, die Trennung von ihrem Mann zwang sie, ihr Leben komplett zu überdenken. Sie entdeckte Positive Psychologie, NLP und Mentaltraining für sich, absolvierte über 40 Ausbildungen und gehört heute als Expertin für mentale Stärke, Motivation, Leadership und Vertrauen zu den bekanntesten Mental Coaches von Spitzensportlern und Führungspersönlichkeiten. In ihrem zehnten, soeben erschienenen Buch „Vertrauen entscheidet“ beschäftigt sie sich mit der vergessenen Basis der Führung.

## Vertrauen ist eine Entscheidung.

Auch wenn sich das Urvertrauen in den ersten Lebensjahren ausbildet, ist es nie zu spät, vertrauen zu lernen. „In unserer Gruppe sind derzeit Menschen von 19 bis 80 Jahren und manche erleben ganz neu, was es heißt, sich einem anderen anvertrauen zu können“, beschreibt Jana Zeh die Arbeit in der von ihr gegründeten Selbsthilfegruppe „Ich bin nicht alleine“. Sich zu öffnen, statt Erlebtes zu verdrängen, sich selbst zuzutrauen, darüber zu reden und gemeinsam als Betroffene und Angehörige Wege zu finden, um aus Lebenskrisen herauszufinden, ist das, was Jana Zehs Konzept besonders macht. Für sie ist Vertrauen wie ein Luftballon, manchmal ganz groß, sodass er auch Lasten tragen kann, manchmal ganz erschöpft und kraftlos, aber immer bereit, durch positive Erfahrungen wieder zu wachsen. Antje Heimsoeth, die Leistungssportler wie Führungskräfte coacht, sieht in Anlehnung an das „Glückskuchenmodell“ von Sonja Lyubormirsky drei Faktoren, die das Leben maßgeblich beeinflussen. 50 Prozent werden ihr zufolge von der Genetik bestimmt, zehn Prozent von den Rahmenbedingungen und die verbleibenden 40 Prozent vom eigenen Denken und Verhalten. Damit kann man, und das ist die positive Botschaft von Antje Heimsoeth, sein Leben ändern.

### Sich etwas trauen

Jedes Vertrauen birgt ein Risiko. So geht der Artist zwar davon aus, von seinem

Partner hoch oben in der Zirkuskuppel am Trapez gehalten zu werden. Doch wissen kann er es nicht. Er kann nur darauf vertrauen. Dieses Vertrauen macht seine Kunst erst möglich und ihn gleichzeitig verletzlich. Dennoch gibt er Kontrolle ab und hat den Mut, dem anderen zu vertrauen. Ähnlich – wenn auch natürlich körperlich nicht ganz so risikoreich – ist das in allen Beziehungen, die wir eingehen. Ob in der Familie, in der Partnerschaft, beim Arzt oder im Job – immer geht es auch darum, wie sehr wir dem anderen vertrauen können und wollen. Dafür muss der andere aber wissen, was uns guttut und was wir brauchen. „Noch viel zu häufig gehen viele davon aus, dass sich ihre Bedürfnisse dem Partner gegenüber telepathisch mitteilen“, erklärt die Paartherapeutin Dorothea Perkusic. „Aber Hellsehen ist nicht weit verbreitet, sodass die nicht geäußerten Erwartungen fast automatisch enttäuscht werden.“ Ein Mechanismus, den die Motivationstrainerin Antje Heimsoeth auch in Unternehmen oft beobachtet. „Klar zu sagen, was man will und was man dazu beitragen kann, erfordert im ersten Moment jede Menge Mut, zahlt sich aber positiv aus.“ Dadurch entsteht eine Kultur, die Vertrautheit möglich macht. „Beim ersten Treffen sind die Teilnehmer skeptisch“, erzählt die 19-jährige Jana Zeh, die bereits vor zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen und in Lebenskrisen

Kinder, die sich ausprobieren dürfen, weil ihnen ihre Eltern viel zutrauen, gewinnen Selbstvertrauen

Foto: shutterstock.com/AlexandraLaw1977

gegründet hat. „Aber Treffen für Treffen wächst das Vertrauen, weil ich als Mitbetroffene authentisch bin und ebenfalls über meinen Weg berichte. Wir legen ein Stück unserer Lebensgeschichte offen. Das setzt Vertrauen voraus und stärkt es gleichzeitig.“ Jemandem zu vertrauen ist immer auch eine Entscheidung und Risiko-

abwägung, erklärt die Paartherapeutin Dorothea Perkusic. „Wenn wir uns trauen und uns zutrauen, gemeinsam all das meistern zu können, was das Leben bringen mag, ist eine gelungene Partnerschaft möglich.“

#### **Sich etwas zutrauen**

„Wir sind so geprägt von all den perfek-

tionistischen Bildern in unserem Kopf, dass wir es kaum zulassen können, uns gut zu fühlen“, berichtet Dorothea Perkusic aus ihrer Praxis. Statt die eigenen Stärken und Werte zu betonen und zu leben, glauben vor allem viele Frauen, dass sie noch dünner, noch straffer, noch jünger, noch erfolgreicher sein

mit dem „Com.mit“-Award, Partner des deutschen Engagementpreises, ausgezeichnet. Neben der Selbsthilfegruppe, deren Mitglieder momentan zwischen 19 und 80 Jahre alt sind, studiert Jana Gesundheitswissenschaft, tritt bei Poetry Slams auf und entwickelt gemeinsam mit einem befreundeten Paar für Lehrer und Schüler das Sensibilisierungsprojekt für psychische Erkrankungen „Schau nicht weg“.

Mit 17 Jahren hat Jana Zeh die alternative Selbsthilfegruppe „Ich bin nicht alleine“ gegründet. Aufgrund ihrer eigenen psychischen Erkrankungen wusste die junge Eggstätterin, was Betroffene brauchen: persönlichen Austausch auf Augenhöhe in Kleingruppen, Übungen, die das Selbstwertgefühl steigern, und die Möglichkeit, Vertrauen als wachsenden Prozess zu erleben. Für dieses Konzept wurde Jana Zeh in diesem Jahr



**Jana Zeh**  
Gemeinsam statt einsam

# Vertrauen beruht auf positiven Erfahrungen.

müssen, um liebenswert zu sein. Gegen dieses Sich-selbst-klein-machen hilft es, Dinge zu tun, die das Selbstvertrauen stärken. Einen ersten Schritt sieht die Psychotherapeutin darin, sich selbst über das klar zu werden, was man kann und was man will. „Für mich war es irgendwann klar, dass ich nicht mehr alles verheimlichen will“, erzählt Jana Zeh, deren Alltag von Depressionen und Borderline-Symptomen geprägt war und

ist. Bei einem Poetry-Slam kleidete sie ihre Gefühle in Worte und erntete auf den Slam „Versteck dich!“ super positives Feedback. Seitdem ist sie immer wieder auf der Bühne anzutreffen und gewinnt durch ihre Performance ebenso wie durch ihre Arbeit in der Selbsthilfegruppe nicht nur an Selbstbewusstsein, sondern sie gewinnt auch, wie die junge Frau betont, ihr Urvertrauen zurück.

## Die 6 Grundregeln des Vertrauens

### 1. Kommunikation

Nichts schafft und erhält Vertrauen so sehr, wie regelmäßig und offen miteinander zu reden.

### 2. Authentizität

Sagen, was man meint, glaubt und fühlt. Tun, was man sagt. Denn nur wenn Worte und Taten übereinstimmen, ist man vertrauenswürdig.

### 3. Ehrlichkeit

Vertrauen lebt von Kommunikation und Feedback und das muss ehrlich sein. Denn es geht nicht um leere Phrasen, sondern darum, miteinander und voneinander zu lernen. Ehrlichkeit heißt aber auch, dass man sich respektvoll und wertschätzend begegnet.

### 4. Fehlerkultur

Ob im Job oder in der Familie: Menschen machen Fehler – auch Vorgesetzte und Eltern. Das ist nicht schlimm, sondern macht nahbar. Wichtig ist, offen mit den Fehlern umzugehen und daraus zu lernen.

### 5. Zeit

Einander zu vertrauen ist ein Prozess, der Zeit braucht. Durch jede Tat, die das gegebene Vertrauen bestätigt, wird dieses gestärkt.

### 6. Mut und Zuversicht

Dem anderen und sich etwas zuzutrauen, kostet Mut und Zuversicht. Das zeigt sich ganz deutlich bei der Erziehung. Auf zehn Neins kommt in der Regel nur ein Ja, wenn Kinder sich ausprobieren wollen. Die Eltern wollen sie vor Gefahren schützen, vergessen aber, dass jeder erkletterte Baum das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Kleinen nachhaltig stärkt.



**Dorothea Perkusic**  
Sich selbst wertschätzen

Dorothea Perkusic ist Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin sowie Familientherapeutin und seit dem Frühling Kolumnistin in der ROSENHEIMERIN. Die Bad Aiblingerin ist seit 1996 verheiratet und hat drei Kinder, sodass sie auf viel Praxis bei ihrer Beratung zurückgreifen kann. Ihr Ansatz liegt in der systemischen Therapie, die sie durch Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und körpertherapeutischen Elementen aus dem Yoga ergänzt.