



.....
CHRISTIAN ALT

Geschäftsleiter, Theologe und Buchberater.

Er ist seit 35 Jahren glücklich verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.
Spiez, CH

Vertrauen *währt am längsten*

Hand in Hand spazierten sie ohne Worte über unseren Schulhausplatz. Als pubertierender Jugendlicher, der anfangs der turbulenten 1970er Jahre mitten in den Unsicherheiten der Selbstfindung steckte, drehte ich mich nach ihnen um. Ihr Anblick zog meine ganze Aufmerksamkeit für mehr als einen Moment auf sich.

«Das sind dicke Freunde», ging es mir durch den Kopf, «genau so etwas möchte ich auch einmal erleben». Wie ein Pfeil, der mitten ins Schwarze trifft, bohrte sich dieses Bild in meine Seele und traf passgenau auf die tiefe Sehnsucht nach einem Du,

mit dem ich ein Leben lang alles teilen könnte.

Dauerbrenner

Im Gefolge der 1968er-Bewegung und der damit einhergehenden sexuellen Revolution sind verschiedenste Experimen-

te des Zusammenlebens propagiert und durchprobiert worden. Aufgewachsen in dieser sozialpolitischen Umbruchzeit hat mich die Tatsache überrascht, wie viele der heutigen jungen Menschen denselben Traum träumen wie ich damals,

vor 45 Jahren. Die emeritierte Schweizer Professorin und Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello hat ein viel beachtetes Buch geschrieben, in dem sie die Ergebnisse ihrer Forschungsarbeit über das Geheimnis dauerhafter Partnerschaften veröffentlichte. Dabei stellt sie fest: «Eine deutliche Mehrheit der jungen Erwachsenen (71 %) erachten die verbindliche Familie als konstitutiv für familiales Glück. Als zentrale Merkmale wurden genannt:

Im Bereich der Technik und der anonymen gesellschaftlichen Institutionen hat der Satz «Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser» seine volle Berechtigung. Welchen Stellenwert hat die Kontrolle jedoch in partnerschaftlichen Beziehungen?

die verbindliche Dauerhaftigkeit, die emotionale Verpflichtung zur gegenseitigen Fürsorge aufgrund emotionaler Bindung, die emotionale Nähe und ein gutes Familienklima».¹ Verschiedene Jugendstudien zeigen seit Jahren übereinstimmend, dass der Wunsch nach stabilen Beziehungen bei jungen Menschen aller politischen Ausrichtungen auffallend konstant bleibt. «Freunde,

auf die man sich verlassen kann, Ehrlichkeit, gutes Familienleben, eine gute Partnerschaft und Treue» stehen ganz zuoberst auf der Werteskala. Die meisten suchen nicht nur nach einer engen, sondern auch nach einer ausschließlichen und beständigen Partnerschaft. Die sexuelle Treue wird hoch bewertet. Ist eine solche Partnerschaft aber mehr als ein idealistischer Wunsch der Jugend? Besteht er den Test des Lebens? Frau Perrig-Chiello wurde von einem überraschenden Forschungsergebnis motiviert, dem Geheim-

nis dauerhafter Partnerschaften näher auf den Grund zu gehen. «Vor lauter Lamentieren über den vermeintlichen Untergang der Ehe wird völlig übersehen, dass allen Untergangsszenarien zum Trotz eine Mehrheit der Paare zusammenbleibt.»²

Vertrauen steht ganz oben

Perrig-Chiello und ihr Team untersuchten über Jahre hinweg rund tausend Partnerschaften, die lange währten, und verglichen sie mit weiteren Tausend, die nach vielen gemeinsamen Jahren auseinander gingen. Dabei wollte sie wissen, welche Gründe es für die unterschiedlichen Entwicklungsgeschichten gibt und was eine glückliche, dauerhafte Partnerschaft ausmacht. Den langjährig Verheirateten wurde unter anderem die Frage gestellt, welche Werte aus ihrer Sicht für das Gelingen ihrer Beziehung von Bedeutung sind. Als höchsten Wert nannten die Frauen das Vertrauen, gefolgt von der Kommunikation, dem Respekt und der Liebe. Die Männer erwähnten zuerst die Liebe,

dann folgte auch bei ihnen das Vertrauen, vor der Gesprächsbereitschaft und den Gemeinsamkeiten.³

Für jedes menschliche Miteinander, ob in Freundschaft und Ehe, ob in Wirtschaft, Politik oder Sport, ob in Sozialwerken, Kirchen und Vereinen, gilt: Vertrauen ist immer ein Kernelement des gelingenden Miteinanders. Im Gegensatz dazu kann eine einzige Lüge alte Freundschaften über Nacht zerstören. Wenn uns «Fake-News» an der Nase herumführen oder mutiger Journalismus diffamiert wird, wackelt eine tragende Säule unserer freiheitlichen Gesellschaft. Misstrauen belastet, verkompliziert und behindert das Zusammenleben. Es bremst das Miteinander und führt in die Isolation. Vertrauen ist dagegen ein kostbares «Bindemittel», das die besten menschlichen Fähigkeiten zur freien Entfaltung bringt, sie multipliziert und am Ende allen Gewinn bringt. Kein Wunder, dass das Vertrauen ganz oben auf der Liste von glücklichen und dauerhaften Beziehungen steht.



¹ Pasqualina Perrig-Chiello, *Wenn die Liebe nicht mehr jung ist – Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht*. Bern: Hogrefe-Verlag, 2017. S.30-31

² *ibid* S.15

³ *ibid* S. 181



Vertrauen oder Kontrolle?

In der Welt der Technik, wie etwa beim Flugzeug- oder Autobau, sind Sicherheitskontrollen nicht wegzudenken. Im August

2017 stürzte während eines schweren Unwetters die 40 Meter hohe Morandi-Brücke in Genua ein, 43 Menschen starben. Das Vertrauen in die Betreiberfirma und die verantwortlichen Prüfinstanzen wurde tief erschüttert. Im Bereich der Technik und der an-

onymen gesellschaftlichen Institutionen hat der Satz «Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser» seine volle Berechtigung. Welchen Stellenwert hat die Kontrolle jedoch in partnerschaftlichen Beziehungen?

Ein Mann wollte nach der Scheidung von seiner ersten Frau die Persönlichkeit seiner neuen Partnerin einschätzen lassen. Heimlich ließ er mittels einiger Briefe ein graphologisches Gutachten erstellen. Nach vielen Jahren starb der Mann. In seinem Nachlass fand die Frau den Test. Sie war tief erschüttert. Testen und Kontrollieren, insbesondere wenn es heim-

lich geschieht, wird für eine Beziehung, die von Vertrauen und Liebe leben möchte, zu einem kontraproduktiven Signal des Misstrauens.

Das Sprichwort «*Darum prüfe, wer sich ewig bindet*» ist in einem gesunden Sinn trotzdem nicht falsch. Es gibt heute wertvolle Instrumente aus der psychologischen Forschung, die einem verliebten Paar z. B. vor einer Eheschließung die Möglichkeit bieten, ihre Beziehung und beide Persönlichkeiten auf Stärken und Wachstumsbereiche hin analysieren zu lassen. Die wesentlichen Aspekte ihres Miteinanders können so offen besprochen werden. Das unterstützt Liebende in ihrer Absicht, ihren gemeinsamen Lebensweg ganz bewusst zu gestalten und sich positiv auf das Einzigartige ihres Miteinanders einzustellen.⁴

Rückhaltloses Vertrauen ist das Ergebnis eines Erfahrungsprozesses. Der Gesichtspunkt des «Prüfens» verliert dabei in dem Maß an Bedeutung, in dem wir positive Charaktereigenschaften wie Integrität, Verlässlichkeit oder feste ethische Überzeugungen und das Wohlwollen einer Person kennenlernen.

Vertrauen gewinnen

Ein vertrauensvolles Miteinander fördert die individuelle Entfaltung, weil es die besten Kräfte weckt und gut für Leben und Gesundheit ist. Vertrauensvolle Beziehungen fallen jedoch nicht vom Himmel. Sie sind die Frucht der Zeit und wollen gewonnen und gepflegt werden. Folgende Schritte führen zum Erfolg.

Offen reden

Jede Beziehung lebt vom Gedankenaustausch. Durch regelmäßige Kommunikation zeigen wir Interesse für die Welt unseres Partners und werden Teil davon. Fragen nach dem Ergehen des anderen sind mindestens so wichtig wie das Erzählen der eigenen Geschichte. Ehrlichkeit und Offenheit sind Kernelemente für eine Kommunikation, die Vertrauen fördert.

Eingestehen

Wir alle hegen Ängste und Befürchtungen – haben unsere Sorgen. Wer das offenlegt, lässt Nähe und Verletzlichkeit zu. Wer zu Fehlern steht, zeigt innere Stärke. «Mister und Misses Perfect» suchen die Bewunderung, ernten aber Distanz und Misstrauen. Ein kurzes und klares «Entschuldigung-ich-bin-zu-Spät» bringt mehr Entspannung als lange Erklärungsversuche. Wir erkennen mit einer Entschuldigung die durch uns verletzten Werte an – wie z. B. Rücksicht, Respekt oder Pünktlichkeit – und stellen uns ihnen gegenüber selbst in Frage. Auch signalisieren wir, dass wir die Unannehmlichkeiten, die für andere daraus entstanden sind, bedauern. Das schafft mitmenschliche Nähe.

Verlässlichkeit

Was wir tun, spricht lauter als das, was wir sagen. Das eingelöste Versprechen, das pünkt-

⁴ Ein dazu international bewährtes Programm findet sich auf www.prepare-enrich.eu

liche Erscheinen, ein Besuch am Krankenbett oder die umgehende Antwort auf eine Anfrage sind für das Wachsen von Vertrauen viel entscheidender als alles Reden über Freundschaft und Treue. Wer konstant seinen Worten die entsprechenden Taten folgen lässt, baut an einer Kultur des Vertrauens, und wer mehr gibt als gefordert, baut an der Kultur der Liebe.

Geduld

Alles, was wächst, benötigt Zeit zur Entwicklung. Deshalb gehört die Geduld zum Werkzeugkasten der vertrauensfördernden Maßnahmen. Wenn ein Junge seine Freundin dazu drängt, mit ihm intim zu werden, um ihm damit angeblich ihre Liebe zu «beweisen», werden allzu leicht wichtige Stationen der Vertrauensbildung übersprungen. Hier würde das Prinzip «Liebe kann warten» mehr bringen. Auch gilt es zu bedenken, dass nicht alle Menschen gleich schnell Vertrauen fassen können.

Körpersprache und Körperkontakt

Augenkontakt, sich dem Gegenüber bewusst zuwenden und aktiv zuhören, ein beherrzter Händedruck oder eine freundschaftliche Umarmung sind alles wichtige und unmissverständliche Zeichen echter Zuwendung. In einem gesunden Maß ist der körperliche Kontakt ein wichtiges Mittel der Vertrauensbildung. Für Partnerschaft und Ehe gilt zudem, dass die Sexualität die intimste Form der menschlichen Kommunikation ist. Sie ist der zärtlichste Ausdruck von Zugehörigkeit, Annahme und Geborgenheit. Gemäß dem Berliner Sexualwissenschaftler Christoph J. Ahrens wird das in unserer Gesellschaft massiv un-

terschätzt.⁵ Die Aspekte «Lust» und «Fortpflanzung» werden viel zu oft davon isoliert gesehen. Diese unvollständige Wahrnehmung führt dazu, dass auch regelmäßig unterschätzt wird, wie massiv sexuelle Untreue das Vertrauen beschädigt oder ganz zerstört.

Vertrauen schenken

Bei einer beruflichen Weiterbildung teilte uns die Kursleiterin bei der Begrüßung mit, dass wir sämtliche Bücher auf den Tischen einfach mitnehmen dürften. Es genüge, die Artikel auf einer entsprechenden Karte einzutragen und diese am letzten Tag abzugeben. Die Bezahlung erfolge dann über die Kursrechnung. Das uns damit entgegengebrachte Vertrauen beeindruckte mich. Ich fühlte mich geehrt. Auf meine Frage nach dem Risiko dieses Systems antwortete sie mir, sie hätten damit seit Jahren beste Erfahrungen gemacht.

Während meines Studiums las ich in einem Klassiker der christlichen Erziehung⁶ über den motivierenden Wert des geschenkten Vertrauens. Dabei wurde mir ein Prinzip bewusst, das ich seither als Freund, Ehemann, Vater und Vorgesetzter immer wieder mit besten Erfahrungen umzusetzen versucht habe. «Der weise Erzieher», las

ich dort, «wird im Umgang mit seinen Schülern danach streben, ihr Selbstvertrauen zu fördern und ihr Ehrgefühl zu stärken. Kinder und Jugendliche profitieren enorm, wenn man ihnen Vertrauen schenkt.»

Mir leuchtete sofort ein, dass ein Klima der Kontrolle und Beobachtung dem gegenüber das angestrebte Ziel, nämlich den Selbstwert und das Gefühl der Wertschätzung zu stärken, geradezu torpediert. «Lasst junge Menschen die Erfahrung machen, dass man ihnen vertraut, und die allerwenigsten werden nicht danach streben, sich dieses Vertrauens würdig zu erweisen.»

Vertrauen ist jenes herausragende Beziehungselement, das von einer verlässlichen und anhaltend positiven Zuwendung eines anderen Menschen ausgeht und lebt. Genau das strahlte das alte Ehepaar auf dem Schulhausplatz aus und zog mich in seinen Bann. Vertrauen wagen und Vertrauen schenken: Ich wünsche Ihnen dazu immer wieder neu den Mut und viele gute Erfahrungen. ■

«Der weise Erzieher wird im Umgang mit seinen Schülern danach streben, ihr Selbstvertrauen zu fördern und ihr Ehrgefühl zu stärken. Kinder und Jugendliche profitieren enorm, wenn man ihnen Vertrauen schenkt.»



⁵ Dr. Christoph Joseph Ahlers ist Sexualwissenschaftler und klinischer Sexualpsychologe. Vielen wurde er bekannt durch sein Buch «Vom Himmel auf Erden – Was Sexualität für uns bedeutet», Goldmann Verlag, München, 2017.

⁶ Education, Ellen G. White, 1903, P.133 (deutsch: Erziehung, Advent-Verlag Lüneburg)

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

