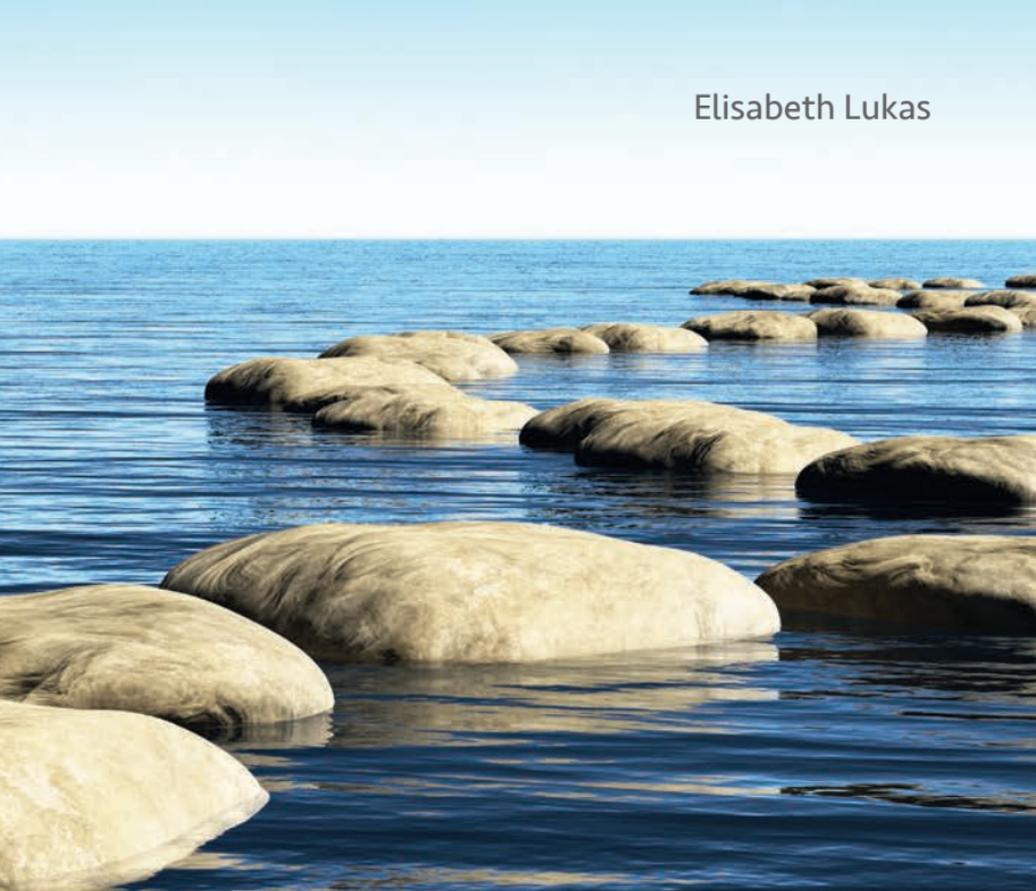


Elisabeth Lukas



DIE KRAFT DES VERTRAUENS



Weitere Informationen über die Autorin und ihr Werk auf:
www.elisabeth-lukas-archiv.de

Elisabeth Lukas

DIE KRAFT DES VERTRAUENS

ARGUMENTE WIDER DEN PESSIMISMUS



Butzon & Bercker

INHALT

- 6 Worin besteht die Kraft des Vertrauens?
 - 11 Wie entsteht überhaupt Vertrauen?
 - 15 Was unterstützt die Entstehung von Vertrauen?
 - 19 Ist die Familie der ideale Ort der Vertrauensbildung?
 - 24 Und wenn die Familie kaputt ist?
- 28 Kann das Urvertrauen verschüttet werden?
 - 32 Was verhindert die Verschüttung von Urvertrauen?
- 36 Praktizierte Resilienz als perfekte Mitgift
- 42 Was fördert die Ausgrabung verschütteten Urvertrauens?
- 46 Kann man gesund bleiben ohne Urvertrauen?
- 50 Brauchen wir ein Vertrauen in den Sinn des Seins?
 - 55 Spricht nicht zu viel gegen das Vertrauen?
 - 59 Empathie – das entscheidende Thema der Zukunft

- 63 Gibt es etwas, das uns alle eint?
- 68 Individuum und Gemeinschaft – ein Gegensatz?
- 71 Können weltanschauliche Gräben überwunden werden?
- 74 Wandelt sich unsere Welt zum Negativen?
- 77 Kann man in einer unsicheren Welt vertrauen?
- 81 Wem darf man überhaupt vertrauen?
- 86 Was hat es mit dem Selbstvertrauen auf sich?
- 90 Kann man sich die Fähigkeit, zu vertrauen, erarbeiten?
- 94 Was stört die Vertrauensbildung?
- 99 Hängen Trauer und Vertrauensverlust zusammen?
- 105 Können düstere Stimmungen in Richtung Hoffnung umschlagen?
- 108 Kann man sich im Auf und Ab des Lebens irgendwo verankern?
- 112 Wie geht Gottvertrauen?
- 116 Ist Vertrauen ein Talent oder ein Willensakt?
- 119 Die Autorin und ihr Werk

WORIN BESTEHT
DIE KRAFT DES
VERTRAUENS?





Dem Mainzer Verhaltensforscher *Rudolf Bilz*, der zahlreiche Tierversuche durchgeführt hat, verdanken wir die folgende Erkenntnis.

Ratten können bis zu 80 Stunden schwimmen. Wirft man jedoch eine Ratte in einen Wasserkessel, dessen glatte Wände es ihr rundum verwehren, aus dem Kessel herauszuklettern, ertrinkt sie nach ca. 15 Minuten. Der ungewöhnlich rasche Tod der Ratte ist nicht anders zu erklären als damit, dass sie das Vertrauen auf Rettung verliert und sich selbst aufgibt. Diese Erklärung wird durch eine weitere experimentelle Erfahrung gestützt. Wirft man nämlich eine Ratte in den Wasserkessel, reicht man ihr, nachdem sie zehn Minuten lang verzweifelt umhergeschwommen ist, ein Holzstäbchen, über das sie entkommen kann, und wirft man sie dann erneut in denselben Wasserkessel, so schwimmt sie ihre rund 80 Stunden, bis sie vor Erschöpfung ertrinkt. Sobald sie mithin *einmal* erlebt hat, dass quasi aus heiterem Himmel Rettung in Form eines Holzstäbchens möglich ist, hofft und vertraut sie bis zum Schluss darauf, dass sich dieser Vorgang wiederholen wird, und hält sich am Leben, solange sie kann.

Analysieren wir dieses Phänomen etwas genauer. In Notsituationen kommt es bei Menschen wie bei

Tieren, die über ein hinreichendes Nervensystem verfügen, zu einer erhöhten Wachsamkeit, einer Hypervigilanz, wie es in der Fachsprache heißt. Der biologische Zweck besteht darin, dass das Lebewesen intensiv nach Überlebenschancen bzw. Lösungen für sein Problem Ausschau halten kann. Aufgrund dieser Hypervigilanz prägen sich Ereignisse und Eindrücke aus der überstandenen Notsituation aber auch besonders tief ins Gedächtnis ein und wirken noch lange nach Abklingen der Notsituation nach. Das ist eine zweiseitige Sache.

Einerseits ist das Lebewesen ab sofort im Negativen „getriggert“, also mehr oder weniger traumatisiert. Dem Erlebnis ähnelnde Signale wie Geräusche, Bildabläufe oder Analogherausforderungen versetzen es sofort wieder in vegetative und psychische Alarmbereitschaft; selbst dann, wenn diesmal keine Notsituation vorliegt. In der Generation meiner Eltern zum Beispiel kam es vor, dass Leute beim Aufheulen einer Sirene in Panik gerieten, obgleich der Sirenton für sie gar keine Bedeutung hatte, sondern Übungszwecken diente oder der Feuerwehr im Nachbarort galt. Die Sirenen erinnerten die Leute an die Warnungen vor Bombenangriffen im Zweiten Weltkrieg, aufgrund derer sie sich damals schnellstens in einem Luftschutzkeller hatten

verkriechen müssen, nie wissend, ob sie diesen je wieder lebend verlassen konnten. Der Sirenton hatte sich bei ihnen mit Erschauern, Schweißausbrüchen, Herzklopfen und Spontanängsten verknüpft, und diese Verknüpfung lockerte sich in der nachfolgenden Friedenszeit nur langsam.

Andererseits ist die tiefe Einprägung der Umstände während einer Notsituation überaus lehrreich. Man lernt daraus, ähnliche Umstände gar nicht erst aufkommen zu lassen oder sie bei Unvermeidbarkeit geschickter zu handhaben. Man lässt sich von ihnen nicht mehr ins Bockshorn jagen. Dass Erfahrung klug macht, gilt zwar nicht ausnahmslos, ist aber dennoch eine häufig zu beobachtende Tatsache. Und ein weiteres Plus haftet jenen Notsituationen an, die man erfolgreich hinter sich gebracht hat: *Das Vertrauen zu sich und zum Leben ist gewachsen.* Man ist nicht untergegangen, buchstäblich wie die Ratte, die sich am Holzstäbchen hat hochziehen können. Das Leben hat es trotz allem gut mit einem gemeint. Und die eigenen Bewegungen haben ausgereicht, die „bergende Hand“ des Lebens zu ergreifen und der Bedrohung zu entrinnen. Deshalb wurde die Generation meiner Eltern von späteren Wirtschaftsflauten und politischen Turbu-

lenzen viel weniger erschüttert als ihre wohlstandsverwöhnten Nachkommen, wie Statistiken aus dem vorigen Jahrhundert belegen. Wie also einerseits die Ängstlichkeit aus Traumata profitieren kann, profitiert andererseits der Vertrauenspegel. Die tröstliche Nachricht ist: Was von beidem schließlich überwiegen wird, dabei können wir Menschen ein Wörtchen mitreden.

Doch halten wir zunächst die Erkenntnis fest: *Wenn* das Vertrauen da ist, *wenn* das Vertrauen sich sogar in einer Notsituation durchsetzt, *dann schöpft man sein gesamtes Ressourcenkapital aus*. So wie die Ratte volle 80 Stunden lang im uferlosen Becken herumschwimmt, so entfaltet auch ein Mensch sein volles Potenzial zur Bewältigung vorhandener Schwierigkeiten. Für die Ratte bedarf es zuvor einer ermutigenden Erfahrung. Ohne diese geht ihre Kraft nach 15 Minuten aus. Auch für uns Menschen sind ermutigende Erfahrungen supergut. Dennoch verfügen wir über zusätzliche Kapazitäten, die uns einen Vertrauenszufluss ermöglichen, wo die Erfahrungen diesbezüglich zu wünschen übrig lassen. Darüber wollen wir im Folgenden nachdenken.

WIE ENTSTEHT ÜBERHAUPT VERTRAUEN?





Der Mensch bringt die Fähigkeit, zu vertrauen, genauso wie die Fähigkeit, zu atmen, schon mit auf die Welt. Ein neugeborenes Baby ist vollkommen hilflos – viel hilfloser als fast jedes Tierbaby. Folglich gründet das Dasein eines menschlichen Babys vom ersten Atemzug an in dem Vertrauen, dass Hilfe da ist und da sein wird. Die einzige Art, wie ein Baby kundtun kann, dass es Hilfe braucht, ist zu schreien bzw. zu weinen. Nun ist ein menschliches Baby dank seiner hoch entwickelten Großhirnrinde außerordentlich lernfähig. Daher lernt es schnell, dass tatsächlich Hilfe kommt, wenn es Hilfe braucht. Vielleicht nicht sofort, vielleicht schreit es eine Weile, aber Hilfe kommt. Sei es, dass es Hunger hat, nass ist, friert, einsam ist ... Hilfe kommt, zumindest irgendwann. Es wird gefüttert, gewickelt, umhergetragen usw. Es gewinnt die Sicherheit, dass ihm geholfen wird; das nennt man Geborgenheit.

Allerdings ist bei diesem Geschehen ein Faktor zu bedenken, und das ist *das Zeitgefühl*. Dieses ist nämlich sehr subjektiv und entspricht nicht dem objektiven Zeitverlauf. Je jünger ein Mensch ist, desto länger kommt ihm eine Zeitspanne vor, und je älter er ist, desto kürzer dünkt ihn dieselbe Zeitspanne. Während sich etwa für einen Zehnjährigen ein Jahr lange,

lange hinzieht, vergeht es für einen 60-Jährigen wie im Flug. Außerdem kommen uns unangenehme Zeitphasen wesentlich länger vor als angenehme. Man denke nur an eine Sitzung beim Zahnarzt! Das heißt: Für ein Baby oder Kleinkind dauert eine Stunde ohne Hilfe schier „ewig lang“. Lässt man daher ein Baby eine Nacht lang schreien, bedeutet das für das Baby eine quälende „Ewigkeit“; und seine Sicherheit, dass Hilfe kommt, entwickelt sich nur stockend. Instinktiv wissen das die meisten Eltern und stehen nachts auf, um ihr Kind zu beruhigen. Wo dies nicht der Fall ist oder wo auch tagsüber Bezugspersonen fehlen, die auf Hilferufe reagieren, trübt sich das mitgebrachte Vertrauen des Kindes ein.

Wobei ich nicht sagen möchte, dass man auf jeden kleinen Mucks und Seufzer eines Kleinkindes herbeirennen muss. Zur Lernfähigkeit des Kindes gehört auch, dass es lernt, zu warten; und von allem Anfang an lernt es, zu beobachten. Es lernt früh, von der reinen Hilfsbedürftigkeit abzurücken und auf äußere Reize zu achten: auf Lichter, Stimmen, Berührungen. Bald kann es Hilfe einleitende Vorgänge, z. B. sich ihm nähernde Schritte, erkennen und dementsprechend seine Bedürfnisbefriedigung aufschieben. Eine reichhaltige

und stimulierende Kommunikation mit dem Kind trägt dazu bei, dass es sich integriert fühlt in ein Milieu, dem es zugehört und dem es trauen kann. Dass es ein Zuhause hat, das ihm in jeder Lage beisteht. Noch stärker ausgedrückt: in dem es angenommen und geliebt ist. In so einem Zuhause fällt ihm das Warten auf Bedürfnisstillung leichter, selbst wenn es lange Wartezeiten gibt.



WAS UNTERSTÜTZT DIE ENTSTEHUNG VON VERTRAUEN?





Von Natur aus sind Babys und Kleinkinder – von Ausnahmen abgesehen – erstaunlich robust. Sowohl körperlich wie psychisch halten sie im Regelfall viel aus. Auch Elternfehler und Elternlaunen halten sie ziemlich gut aus, sofern nicht tiefgreifende Schädigungen passieren. In den jungen Jahren ist allerdings *Konstanz* ein wichtiges Element zur Ausbildung eines Sicherheitsgefühls. Bei einem regelmäßigen Tagesablauf „kennen die Kleinen sich aus“. (Ein solcher spielt bei Menschen in hohem Alter erneut eine Sicherheit spendende Rolle.) Unruhe, Hektik, Hin- und Hergewissenwerden und viele abrupte Umgebungs- oder Nahpersonenwechsel hingegen irritieren Kinder. Sie verstehen nicht, was los ist, sie „kennen sich nicht aus“, was Furcht erzeugt.

Konstanz ist auch im Erziehungsgeschehen förderlich. Ein Kind lernt zwar recht bald, dass verschiedene Bezugspersonen unterschiedliche Mentalitäten und Verhaltensweisen haben – sie schauen ja auch unterschiedlich aus, aber ein- und dieselbe Bezugsperson sollte nicht zu wechselhaft und widersprüchlich erscheinen. Es erschreckt ein Kind, wenn etwa die Mutter einmal schmeichelnd freundlich und dann wieder zornig aufbrausend ist, und das Kind nicht begreift,

warum und wieso. Vielleicht hat sich die Mutter über etwas ganz anderes geärgert als über ihr Kind, aber das Kind bekommt ihren Ärger zu spüren ... das schürt Misstrauen in ihre Freundlichkeit, die sich urplötzlich wie aus heiterem Himmel verwandeln kann. Besonders schlecht sind in diesem Zusammenhang hysterische Ausbrüche oder Gewaltausbrüche. Erstere passieren meistens bei überforderten Müttern, zweite meistens bei trunksüchtigen Vätern, denn sowohl permanente Überforderung als auch Alkoholismus tragen zum Selbstkontrollverlust der Erziehungsverantwortlichen bei. Unkontrollierte Gefühlsausbrüche bei Bezugspersonen lehren die Kinder, dass sie gleichsam auf einem Vulkan sitzen und ständig auf Schlimmes gefasst sein müssen. Das unterhöhlt ihr Vertrauen und liefert noch dazu ein gefährliches Vorbild, das lange Zeit nachhallt.

Generell kann man sagen, dass *Stabilität* Vertrauen einflößend ist, was ja auch für Regierungen, Währungen, Firmen etc. gilt, und *Instabilität* Ängste schürt, was wir z. B. in der Pandemiezeit hautnah erlebt haben. Stabile Familienverhältnisse und gleichbleibende Erziehungspersonen mit stabilem Charakter und großer Verlässlichkeit sind daher vertrauensbildende Stützpfiler für die Heranwachsenden.

Das heißt natürlich nicht, dass keine Veränderungen geschehen sollen. Aber sie sollen gleitend geschehen, in Maßen und mit Vernunft. Die Heranwachsenden selber werden mit zunehmender Reife auf Veränderungen und Lebensadaptierungen drängen. Doch können sie Neukreationen besser aus Altbewährtem schöpfen als aus einem sprunghaft wechselnden Chaos, dem sie längere Zeit schutzlos preisgegeben waren.





IST DIE FAMILIE
DER IDEALE ORT DER
VERTRAUENS-BILDUNG?



Ideal ist leider nichts auf Erden. Bekanntlich ist alles relativ. Dennoch ist eines gewiss: *Die intakte Familie ist der Ort höchstmöglicher irdischer Geborgenheit.* Und zwar aus folgendem Grund:

Überall in der Gesellschaft wird man kraft seiner Leistung und seines funktionalen Beitrags geschätzt. Wer interessante Referate hält, ist ein beehrter Referent. Wird er senil und stottert nur noch herum, wird er logischerweise von niemandem mehr als Referent eingeladen. Wer ein geschickter Schweißer ist, wird in der Maschinenhalle gerne gesehen. Erkrankt er an einer Sehbehinderung, muss er die Halle verlassen. So ist es in jeder Berufssparte und in jedem Teamwork. Nur in der Familie ist es anders. Solange sie intakt ist, wird jedes Familienmitglied *um seiner selbst willen* geschätzt, unabhängig davon, ob es reich oder arm, tüchtig oder unproduktiv, gesund oder krank ist. Dann ist die alte, zittrige Frau eben „unsere Oma“ und das sabbernde Baby „unser Enkel“, auch wenn beide keinerlei Leistung erbringen und bloß Arbeit machen. Dann ist auch der pleitegegangene Geschäftsmann noch „unser Vater“ und die ans Bett gefesselte Frau noch „unsere Mutter“. Das bedeutet, dass die Unversehrtheit von Personenwert und Personenwürde in der intakten Fa-

milie unhinterfragt praktiziert wird, was es sonst fast nirgendwo gibt. Das lehrt die heranwachsenden Kinder, dass sie darauf vertrauen dürfen, bedingungslos wertgeschätzt zu werden, komme, was wolle. Freilich ist das gezeichnete Familienbild ein Ideal, das in der Realität bröckelt – trotzdem kommt die Familie diesem Ideal näher als jede andere Menschengemeinschaft.

Nun haben sich die Familienstrukturen im letzten Jahrhundert sehr verändert. Durch die zahlreichen Scheidungen und Paartrennungen in den modernen Industrieländern ist eine Menge an Patchwork-Familien entstanden mit Stiefvätern, Stiefmüttern, Eltern- und Geschwisterersatzfiguren. Für die Kinder kann das im besten Falle ein Äquivalent für die früher typische Großfamilie sein. In dieser gab es Onkel und Tanten, Cousins und Cousinen mehrerer Grade, und die Kinder waren es gewohnt, zwischen ihnen zu pendeln und ihre „Lieblingsvertrauenspersonen“ auszukundschaften. Mit der einen konnten sie spielen, mit einer anderen plaudern, bei einer dritten sich ausweinen usw. Heutzutage haben die Kinder im Durchschnitt weniger Geschwister und Angehörige (zumindest in unserem Kulturkreis), dafür aber mehr fremde Väter und Verwandte. Wenn das harmonieren soll, brauchen

die verantwortlichen Erwachsenen eine hinreichende Portion an Großherzigkeit und Toleranz, insbesondere denen gegenüber, die man mit dem Prädikat „ex“ bezeichnet, also Expartnerinnen und Expartnern, Exfreundinnen und Exfreunden gegenüber. Wo Fairness und gegenseitiger Respekt herrschen, kann Vertrauen bleiben, nämlich das Vertrauen darauf, dass es auch im Umbruch und familiären Wechsel *eine* Beständigkeit gibt: nämlich die Beständigkeit, um seiner selbst willen geachtet und geliebt zu werden.

Auch wenn Kinder längst erwachsen geworden sind, gibt es oft noch einen zarten Einfluss auf deren Vertrauenslevel seitens ihrer Herkunftsfamilie. Denn die erwachsenen Kinder beobachten sehr genau, wie ihre Verwandten das Altwerden, Schwächerwerden und ihren bevorstehenden Lebensabschied managen; und bekanntlich ist das Vorbild wirksamer als jede Belehrung. Wenn die Seniorinnen und Senioren daher ihr Alter voller Ängste, Gram, Nörgeleien und Klagen durchkomponieren, jagen sie den Jungen Furcht und Bangen vor dem eigenen Älterwerden ein – was gewiss kein Liebesdienst an ihnen ist. Die junge Generation geht schließlich denselben Weg entlang wie sie. Zeigen die Eltern und Großeltern jedoch in ihrer Haltung und

Gesinnung, dass man auch der späten Lebensphase noch einige Glanzpunkte abringen kann, dass Zufriedenheit trotz Einschränkungen möglich ist und dass es Sinnerfüllungschancen bis zum Schluss gibt, dann werden sich die Jungen getrost auf den Weg machen, wenn sie selbst einmal in die Jahre kommen.





UND WENN
DIE FAMILIE
KAPUTT IST?



Machen wir uns nichts vor: Es gibt grauenerregende Milieus, denen Kinder entspringen. Kinder, die niemals Konstanz, Zuwendung, Geborgenheit erfahren. Ist ihr Schicksal damit besiegelt? Oder können sie aus eigener Kraft das Steuerrad ihres Lebensschiffes herumreißen? Halten wir an dieser Stelle ein wenig inne und denken wir über das Bild nach, das wir uns vom Menschen machen. Denn es bahnt an, wie wir uns selbst und unsere Wesenheit interpretieren.

Ein Kind kommt nicht als „Tabula rasa“, als „leere Tafel“ zur Welt, auf die dann die Welt, sprich ihre Eltern und Lehrer, schreibt, was aus diesem Kind einmal werden wird. O nein, ein Kind bringt schon eine Fülle an Erbanlagen mit, und nicht bloß erfreuliche. Neben Vorzügen und Präferenzen sind Dispositionen zu gewissen Schwächen und Krankheitsanfälligkeiten im körperlichen wie im psychischen Bereich ebenfalls darunter. Aber weder Erbgut noch Umwelteinflüsse formen die ganze Geschichte vom Menschen. „Tertium datur“, pflegte mein Lehrer *Viktor E. Frankl* zu sagen, „es gibt ein Drittes“, und das ist die geistige Person, die in jedem Neugeborenen bereits schlummert. Sie ist ein absolutes Novum, keine Kopie ihrer Vorfahren und Vorbilder. Jeder Mensch ist einzigartig in seinem

Wesen, unvertretbar und unwiederholbar. Was macht ihn dazu? *Sein Selbstgestaltungspotenzial!* Er ist ein „Freigelassener“, und das heißt, er wird heranreifend Stellung beziehen zu seinen Erbanlagen und Umweltinflüssen, wird manches in sich bejahen, manches verneinen, manches intensivieren, manches verkümmern lassen, manchem trotzen und manches zur vollen Blüte entfalten. Kurz, er wird insgesamt mitbestimmen, was schlussendlich zu seiner Identität werden wird.

Von Anbeginn an ist jedes Kind eine eigene Persönlichkeit und reagiert auf seine persönliche Art und Weise auf das Milieu, in dem es aufwächst, was u. a. Geschwister einander unähnlich macht. Es ist heute unbestritten, dass sich Kinder aus sogenanntem gutem Hause drastisch fehlentwickeln können und sich andererseits Kinder aus desolaten Verhältnissen wie hässliche Entchen zu prächtigen Schwänen mausern können. Demnach ist die Frage, was Kinder aus desolaten Verhältnissen tun können, extrem berechtigt, denn die Kinder können allerhand tun. Sie können von ihrer eigenen „Trotzmacht des Geistes“ (ein Ausdruck von Frankl) Gebrauch machen und sich von negativen Modellen distanzieren, über ihre Verletzungen hinauswachsen, die in ihnen liegenden Talente kreativ ver-

wenden und ihre tristen Erfahrungen zu einer Erfahrungskompetenz verdichten, die sie davor warnt, wie Leben misslingt, und die sie dazu anfeuert, es besser zu machen als ihre Eltern und Ahnen. Sie müssen zwar die Alternative zum Erlebten erst erfinden, aber sie wissen über das Erlittene: „So bitte nicht!“ Keine Generation muss die Fehler früherer Generationen wiederholen. Obwohl es einen mächtigen Sog gibt, der sie ins gehabte Malheur hinein- und zurückziehen will, glüht in ihr auch der „Funke, der alles neu macht“, wenn sie es ernsthaft will.

The background of the image is a soft-focus landscape of rolling hills and mountains. The sky transitions from a pale blue at the top to a warm, golden-orange glow near the horizon, suggesting a sunrise or sunset. The mountains in the foreground and middle ground are shrouded in a light mist or haze, creating a sense of depth and tranquility. The overall color palette is muted and natural, with soft blues, greens, and warm oranges.

KANN DAS URVERTRAUEN
VERSCHÜTTET WERDEN?



Wir sprachen vom Menschenbild. Überlegen wir: Was ist überhaupt spezifisch human? Wenn man darüber nachdenkt, was den Menschen zum Menschen macht, kommt man auf die Attribute seiner Geistigkeit, als da sind: geistige Freiheit und persönliche Verantwortung, Inspiration und Schöpfungskraft, und vor allem die kontinuierliche Suche nach Sinn und Werten, die unaufhörliche Sehnsucht nach dem Guten und Wahren und Schönen – nach dem Heil. Diese Suche und diese Sehnsucht sind dem Menschen so tief eingepflanzt, dass sie sich in sämtlichen Kulturen und Epochen in den Mythen und Riten und Gottesbildern widerspiegeln. Das bedeutet, zünftig philosophisch gesprochen: So wie der Durst ein Beweis für die Existenz von Wasser ist und so wie das Auge ein Beweis für die Existenz von Licht ist, so ist diese ständige und nicht einzudämmende Sehnsucht des Menschen nach etwas überragend Wertvollem, nach einem alles umfassenden Sinn des Ganzen ein Beweis dafür, dass es Dementsprechendes geben muss, auch wenn es unfasslich bleibt. Die Ahnung, sozusagen ein prälogisches und akausales Vorwissen darum, dass es desgleichen gibt, nennt man *Urvertrauen*. Dieses ist dem Menschen dank seiner Menschlichkeit und Geistigkeit in die Seele eingraviert.

Das zeigt sich übrigens in den nicht konstruierten, sondern volkstümlich gewachsenen Märchen aller Völker, in ihren Legenden, Sagen und Überlieferungen. Märchen präsentieren keine „heile Welt“, sondern eine „klare Welt“. In ihnen treten Dämonen, Gespenster, Teufelchen, Kobolde und Hexen auf und stiften Unfug, aber letztlich und auf verschlungenen Wegen siegt das Gute, das Gütige, das Noble und Edle; es naht die Rettung auch dem noch, der sich verirrt hat. Kinder brauchen diese „klare Welt“, die das in ihnen angelegte Urvertrauen bestätigt und konsolidiert, bis sie stark genug sind, im Zuge ihres Älterwerdens zu begreifen, dass die Realität unserer Welt komplexer aussieht: dass es in ihr vielfältige Nuancen zwischen Gut und Böse gibt, dass es drunter und drüber geht und dass keinesfalls immer – nicht einmal oft! – das Gute siegt. Sie können dann schon differenzieren zwischen der äußeren Realität und der seltsamen inneren Gewissheit eines Letztheils, das nicht von dieser Welt sein kann. Ihr Urvertrauen bleibt erhalten.

Schwieriger ist es, wenn sie zu früh mit der knallharten Realität und deren brutalen Seiten in Berührung gekommen sind. Wenn sie Demütigungen, Beschämungen, Missbrauch und Gewalt erfahren haben, also

statt einer „klaren Welt“ eine „böse Welt“, in der das siegreich Gute nirgends aufscheint. Das ist kontradiktorisch zu ihren inneren Ahnungen und ihr Urvertrauen wird erschüttert und verschüttet.



WAS VERHINDERT DIE VERSCHÜTTUNG VON URVERTRAUEN?





Da Urvertrauen nicht von den Eltern und ihren Verhaltensweisen erzeugt wird, sondern in jedem Menschen grundgelegt ist, kann es von den Eltern und ihren Verhaltensweisen auch nicht zerstört werden. Es kann, wie erwähnt, nur verschüttet werden, was heißt, dass es später auch wieder auszugraben ist. Die Doppelfrage lautet demzufolge: a) Was verhindert seine Verschüttung? Und b) Was fördert seine Ausgrabung?

Widmen wir uns vorerst der Frage a): Was verhindert seine Verschüttung?

Ich wiederhole: ein Umfeld der Wertschätzung, Beständigkeit, Verlässlichkeit und noch dazu der *Friedlichkeit*. Die Einübung in Friedensfähigkeit ist schier das Gebot der Stunde für jedermann und insbesondere für Familienmitglieder. Denn Friedensfähigkeit und Friedenswilligkeit bedeuten ja nicht, dass sich immer alle in der Familie oder Gemeinschaft bestens vertragen oder gar derselben Meinung sind, sondern vielmehr, dass man achtungsvoll miteinander redet, einander ernst nimmt, Kompromisse schließt, und dass man, wenn man angegriffen wird, Niveau hält und nicht primitiv zurückschlägt nach dem Motto „Wie du mir, so ich dir“, sondern Reaktionsweisen parat hält, die sich und dem Kontrahenten die Rückkehr zum Frieden erlauben. In so

Bildnachweis

stock.adobe.com: Umschlag: © SkyLine; S. 6: © polack; S. 11: © Follow-TheFlow; S. 15 © guguart; S. 19: © licvin; S. 24: © SkyLine; S. © oliverzs; S. 32: © S.H.exclusiv; S. 36: © Rafael Ben-Ari; S. 42: © Sukjai Photo; S. 46: © Viacheslav Yakobchuk; S. 50: © Patrick Daxenbichler; S. 55: © FOTO SALE; S. 59: © Jenny Sturm; S. 63: © 4595886; S. 71: © yaalan; S. 77: © The Cherokee; S. 99: © Black Brush; S. 105: © o Panuwat D; S. 108: © Marco Martins; S. 112: © Андрей К; © yashroom (Blumen); © lybovyaya (Anker); © Mirgunova (Ranke). depositphotos.com: S. 68: © raywoo; S. 74: © 1xpert; S. 81: © gunnar3000; S. 86: © despotoll; S. 90: © shalamov; S. 94: © AlphaBaby photocase.com; S. 116

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Das Gesamtprogramm
von Butzon & Bercker
finden Sie im Internet
unter www.bube.de

ISBN 978-3-7666-3556-3

© 2023 Butzon & Bercker GmbH, Hoogeweg 100, 47623 Kevelaer,
Deutschland, www.bube.de

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Tanja Manden, Kevelaer

Layout, Gestaltung u. Satz: Helmut Schaffer Grafik + Satz, Hofheim a. Ts.



Wir alle brauchen das Vertrauen darauf, dass wir auch schwierige Situationen meistern können – entweder aus eigener Kraft oder weil jemand uns hilft. Die Grundlage dazu ist das Urvertrauen, mit dem jedes Neugeborene auf die Welt kommt. Elisabeth Lukas zeigt auf, wie wir dieses Vertrauen zurückgewinnen können, wenn es durch schwierige Familienverhältnisse oder traumatische Erfahrungen erschüttert wurde. Und mehr noch: Sie zeigt, wie wir gerade diese negativen Erfahrungen als Quelle nutzen können, um neues Vertrauen zu schöpfen.

Ein Plädoyer wider den Pessimismus und für die Kraft des Vertrauens.

Elisabeth Lukas, geb. 1942, Prof. h. c. Dr. phil. habil., klinische Psychologin und approbierte Psychotherapeutin, ist die bekannteste Schülerin Viktor E. Frankls und führt sein Erbe fort. Ihr umfangreiches Werk, darunter etliche Bestseller, wurde vielfach preisgekrönt. Mehr über die Autorin auf: www.elisabeth-lukas-archiv.de

