



Manchmal wundere ich mich in Unterhaltungen doch sehr, wie negativ mein Gegenüber andere Menschen und deren Reaktionen einschätzt. Die Menschen, um die es dabei geht, sind nie dabei, kommen aber nie gut weg. Da werden übelste Gemeinheiten vermutet, denn immer scheinen das ganz miese Charaktere zu sein, die nichts anderen im Sinn haben, als zu lügen, zu betrügen und andere Menschen in jeder Hinsicht hinterhältig zu behandeln. Ich frage mich dann immer „Wie *kommen* die Menschen nur auf sowas?“ Mir fielen diese Vermutungen nicht mal ein!

Um ehrlich zu sein: Ich wundere mich nicht - ich bin fassungslos. Die Welt ist doch nicht voller Betrüger, Lügner und mafiöser Gestalten, die anderen das Geld aus der Tasche ziehen wollen! Und selbst wenn es davon eine ganze Menge geben mag: Wieso soll das die Person sein, von der wir gerade reden? Und wieso habe ich überhaupt mit solchen Gangstern zu tun?

Ich finde, generelles Misstrauen ist eine ganz schreckliche Eigenschaft, denn sie vergiftet das eigene Leben und das der anderen. Misstrauen bedeutet: Ich vertraue dir nicht. Ich halte dich für nicht *vertrauenswürdig*. Ich schreibe dir nur schlechte Eigenschaften zu. Misstrauische Menschen behaupten von sich oft, dass sie gute Menschenkenntnis hätten. Dass sie einfach nur vorsichtig seien, ihre Vorsicht ein Zeichen von erwachsener Reife und Intelligenz sei und sie lieber einmal zu viel hinguckten, als zu wenig.

Ich glaube das nicht. Die Lösung liegt wie immer in uns selbst. Was ich selbst denken, sagen und machen würde, traue ich auch andern Menschen zu. Wenn ich anderen nicht vertraue, dann traue ich mir erst mal selbst nicht über den Weg. Wenn ich davon ausgehe, dass ich im Zweifel lügen, betrügen oder stehlen würde, dann vermute ich diesen Charakterzug auch in anderen Menschen. Ich habe also Angst, dass der andere genauso ist wie ich selbst. Deshalb muss ich gut aufpassen, dass ich dessen Machenschaften frühzeitig durchschaue.

Wenn ich eine grundehrliche Person bin, dann gehe ich davon aus, dass der andere auch ehrlich ist. Hah! Jetzt kommen sie aber gleich groß raus, die Misstrauischen! „Ja... aber...“ rufen sie empört, „die anderen lügen doch, und ich muss doch aufpassen, dass ich nicht betrogen werde!“ Da haben sie recht: Zwischen ehrlich sein und doof sein liegen nur ein paar kurze Millimeter. Aber ich muss deshalb nicht grundsätzlich misstrauisch sein, sondern kann im Anderen erst einmal das Gute statt

immer nur Schlechtes vermuten. Es reicht dabei völlig, wenn ich auf mein Gefühl vertraue und *aufmerksam* bin.

Stellen wir uns doch mal vor, wie wir uns fühlen, wenn man *uns* grundsätzlich misstrauisch beobachtet und immer nur miese Verhaltensweisen von uns erwartet. Wir werden sehr verletzt sein, uns ungerecht behandelt fühlen, frustriert, traurig und wütend werden. Und irgendwann werden wir uns möglicherweise genauso verhalten, wie der andere es von uns erwartet. (Wenn wir nicht sehr gefestigt sind, ist das sehr wahrscheinlich.) Wir werden all unsere miesen Schattenseiten hervorholen, weil der andere ja sowieso einen schlechten Eindruck von uns hat und dem egal ist, wie wir wirklich sind. Eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Außerdem passiert mit uns etwas viel Schlimmeres: Wir können unsere positiven Seiten gar nicht zeigen, können nicht nett, freundlich, ehrlich und vertrauenswürdig sein, weil man uns diese Eigenschaften von vorneherein abspricht. Wir werden also von misstrauischen Menschen immer schlechter gemacht, als wir sind. Und wir zeigen leichter unsere Schattenseiten und fühlen uns deshalb richtig schlecht.

Das erklärt auch, warum ein Mensch, dessen Partner extrem eifersüchtig sind, sich irgendwann jemand Anderem (netterem) zuwendet und damit ein „Siehste! Hab' ich doch gewusst, dass du fremdgehst!“ hervorruft. Obwohl der eifersüchtige Partner selbst es war, der diese Entwicklung provoziert und herbeigeführt hat. Und in Firmen, die ihre Mitarbeiter sehr bewachen und kontrollieren, wird sehr viel mehr geklaut als in Firmen, in denen die Chefs ihren Leuten vertrauen und offen mit ihnen umgehen.

## **Starkes Selbstvertrauen schützt uns vor Misstrauen**

Menschen, die sich selbst nicht ver-trauen, die also kein Selbst-ver-trauen haben, leben in der Annahme, dass sie immerzu überrannt, übersehen, nicht wichtig genommen und demzufolge um ihr Glück „betrogen“ werden. Weil sie ständig an sich und ihrem Wert zweifeln, gehen sie davon aus, dass jeder andere dies auch macht. Wenn sie sich selbst vertrauen, sehen sie hingegen gar keinen Anlass, ständig über die Meinung anderer nachzudenken und etwas Negatives zu vermuten.

Misstrauische Menschen sind immerzu in der Defensive, bereit, sich zu verteidigen, sich zu schützen, sich in Sicherheit zu bringen. Der misstrauische Mensch wird nun aber aufgrund seines Verhaltens Misstrauen und Zurückhaltung erfahren, denn die anderen merken das natürlich und verhalten sich entsprechend vorsichtig. Ihm ist ja nicht zu trauen (es wird nun also ein umgekehrter Schuh daraus). Er wird das aber nicht erkennen, sondern die anderen Menschen als arrogant, eingebildet oder unfreundlich bezeichnen, bereit, ihn zu betrügen. Wie beschreiben wir denn einen misstrauischen Menschen? Immer auf der Hut, immer vorsichtig, zurückhaltend, mit geschlossenem Visier kämpfend, undurchschaubar, unnahbar, distanziert und unehrlich. Unehrllich, weil er häufig Freundlichkeit vorspielt, sein Misstrauen und sein Wesen hinter einer Fassade verbirgt, sich nicht in die Karten schauen lässt. Auch das fühlen die anderen, diese Diskrepanz zwischen Schein und Sein, irgendetwas stimmt mit dem nicht, da ist man besser ein wenig vorsichtig, man weiß ja nie...

Misstrauen und Skepsis liegen ganz nah nebeneinander. Da zum Beispiel Politiker in Bewertungsumfragen die höchsten Misstrauensquoten abgreifen, ist etwas gesunde

Skepsis hinsichtlich deren Aussagen, Pläne, Ziele und Versprechungen durchaus angebracht. Das gilt auch für Gebrauchtwagenhändler. Skepsis ist eine 50:50-Haltung, die eher reserviert abwartet, aber nicht grundsätzlich vor-verurteilt.

### **Was du willst, dass man dir tu ...**

Ich persönlich bin überzeugt, dass wir das Gute im Menschen wecken, wenn wir das Gute im Menschen sehen, genauso wie umgekehrt. Beachtung bringt Verstärkung. Eine gesunde Portion Misstrauen ist aber angesagt, wenn das Gefühl / die Intuition sich meldet. Spätestens dann sollten wir ohne Wunschdenken genau hinhören, hinschauen und analysieren, was gerade passiert.

Vertrauen bedeutet nämlich nicht, ungefiltert jeden Blödsinn zu glauben. Wir dürfen schon unser Hirn einschalten und in wichtigen oder unbekanntem Situationen, bei Verträgen, bei Geschäften, neuen Partnern und wichtigen Abmachungen sehr genau auf das „Kleingedruckte“ achten. Mit Ruhe und Achtsamkeit bemerken wir dann recht flott, wenn unsere Intuition sich meldet, weil Gefahr im Verzug ist. Ansonsten hält sie sich zurück und lässt uns machen.

### **Du bist immer so negativ...**

Wenn wir diesen Satz schon häufiger gehört haben, haben wir ein Problem mit uns und mit anderen. Wenn wir bei anderen Menschen immer erst einmal schlechte Eigenschaften vermuten und negative Reaktionen erwarten, sollten wir eine Bestandsaufnahme unserer Erfahrungen machen. Wie kommt es dazu, dass wir so denken? Wann sind wir so behandelt worden, welche Dinge sind passiert, dass unser persönlicher Selbstwert so in den Keller gefallen ist? Warum trauen wir unserer Wahrnehmung nicht, sondern deuten alles als gegen uns gerichtet?

Danach können und sollten wir an unserem Selbstwert arbeiten. Wir können lernen, uns und unseren Gefühlen, Absichten, Wünschen und Zielen zu vertrauen. Manchmal ist dazu Hilfe von außen nötig, die uns den richtigen Weg weist. „Weil ich es mir wert bin“ ist nicht nur ein Werbeslogan, sondern die Voraussetzung für ein vertrauensvolles Verhältnis zu uns selbst und zu Anderen. Wenn wir wissen, dass wir uns und unsere Bedürfnisse ernst nehmen und sie uns auch erfüllen, dann sind wir uns wichtig. Wir sind uns etwas wert. Damit steigt unser Selbstwert. Die Meinung und das Verhalten anderer Menschen sind dann irgendwann gar nicht mehr so wichtig, denn sie haben keinen Einfluss auf unsere gute Absicht mit uns selbst. Dann ist auch die Voraussetzung für Misstrauen gar nicht mehr gegeben und wir können diese verspannte Haltung langsam aber sicher ablegen.

**Vertrauen ist eine Tugend, Misstrauen geht immer aus Schwäche hervor.** Mahatma Gandhi