

# DIMENSIONEN VON MISSTRAUEN UND VERTRAUEN

– VON GESELLSCHAFTLICHER STRUKTUR BIS  
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER KATEGORIE.

Wenn wir heute über Misstrauen sprechen, erscheint es oft so, als sei es ein persönliches Problem. Menschen gelten dann schnell als «überängstlich», «emotional» oder «irrational». Doch dieser Blick greift zu kurz. Misstrauen ist längst kein individuelles Randphänomen mehr – es ist zu einem gesellschaftlichen Zustand geworden, welches mehrere Facetten und Dimensionen hat.

ZUR ZIELSETZUNG UND KONZEPTION DIESES BEI-  
TRAGS

Der Soziologe Prof. Dr. Aladin El-Mafaalani beschreibt Vertrauen als eine Art **unsichtbare Kraft**, die Gesellschaften **krisenfest** macht.

Solange diese Kraft vorhanden ist, können Gesellschaften selbst schwere Erschütterungen auffangen. Schwindet sie jedoch, treffen Krisen härter, spalten schneller und hinterlassen nachhaltige Schäden.

Dies birgt aus meiner Sicht ein enormes Potenzial, weshalb die vorliegende folgende Argumentation entstanden ist.

**D**er vorliegende Artikel verfolgt das Ziel, Misstrauen und Vertrauen in einem mehrdimensionalen Verständnis zu rahmen, das gesellschaftliche, psychologische und unbewusste Prozesse zusammendenkt.

Aufbauend auf der soziologischen Analyse von Prof. Dr. El-Mafaalani ist der Ausgangspunkt des vorliegenden Artikels die Beobachtung, dass Misstrauen im öffentlichen Diskurs häufig als individuelles Defizit interpretiert wird: als Ausdruck emotionaler Überforderung, kognitiver Verzerrung oder mangelnder Rationalität. Diese Perspektive ist je-

doch zu simplistisch. Sie individualisiert ein Phänomen, das in seiner heutigen Ausprägung zutiefst strukturell, relational und kontextabhängig ist.

### Die zentrale These des vorliegenden Artikels lautet daher:

Misstrauen ist kein isoliertes Gefühl, sondern ein emergentes Phänomen auf allen Bewusstseinsebenen - im gesellschaftlichen, sowie im individualpsychologischen Bewusstsein.

## THEORETISCHE UND KONZEPTIONELLE BASIS

Die Konzeption des Artikels basiert auf drei miteinander in Verbindung gesetzten Annahmen:

1. Misstrauen entsteht nicht ausschließlich im Individuum, sondern auch in sozialen, institutionellen und kommunikativen Kontexten.
2. Individuelle psychologische Prozesse (z. B. Sicherheitsbedürfnisse, Kontrollillusionen, Emotionsregulation) wirken als Verstärker oder Stabilisatoren gesellschaftlich erzeugter Unsicherheit.
3. Unbewusste Muster – geprägt durch Lernerfahrungen, neurobiologische Schutzmechanismen und implizite Zukunftserwartungen – beeinflussen, ob Misstrauen situativ bleibt oder zur dauerhaften Haltung wird.

## MEIN HAUPTZIEL FÜR DIESEN ARTIKEL

Vor diesem Hintergrund wird Misstrauen nicht als Störung verstanden, die es zu „beseitigen“ gilt, sondern **als Potenzial und Ansatzpunkt**. Der Blick auf überfordernde Komplexität und ungelöste Spannungen zwischen Autonomie- und Sicherheitsbedürfnissen liefern die Grundlage, um diesem Phänomen möglicherweise **nachhaltig**, denn von innen heraus, **entgegenwirken** zu können.

Dies basiert auf einem zentralen Punkt in El-Mafaalanis Analyse:

Misstrauensgemeinschaften lassen sich nicht „wegargumentieren“ oder bekämpfen. Im Gegenteil – jede Form der moralischen Abwertung oder Ausgrenzung verstärkt ihren Zusammenhalt sogar noch.

Was fehlt, ist nicht «mehr Information», sondern **eine neue Grundlage für Vertrauen**. Doch wie diese entstehen kann, möchte ich hier **vorschlagen**. Denn klar ist: Ohne Vertrauen fehlt Gesellschaften die innere Kraft, kommende Krisen gemeinsam zu bewältigen.

## DREITEILIGE STRUKTUR ALS ANALYTISCHES MODELL

Der Artikel ist bewusst dreiteilig aufgebaut: Teil 1 dieses Beitrags beleuchtet Misstrauen aus **soziologischer** Sicht, Teil 2 aus **psychologischer** und Teil 3 aus **Sicht des Unterbewusstseins**.

## TEIL I - SOZIOLOGISCHE PERSPEKTIVE: MISSTRAUEN ALS GESELLSCHAFTLICHER ZUSTAND

Im ersten Teil wird Misstrauen als kollektives Phänomen betrachtet. Als Basis dient die soziologische Analyse von Prof. Dr. El-Mafaalani, in der gezeigt wird, dass moderne Gesellschaften weniger an Meinungsvielfalt scheitern als am Verlust geteilter Vertrauensgrundlagen.<sup>1</sup>

Zentral ist hier die Unterscheidung zwischen konstruktivem und destruktivem Misstrauen sowie die Analyse sogenannter Misstrauensgemeinschaften, die Zugehörigkeit nicht über gemeinsame Ziele, sondern über geteilte Ablehnung herstellen.<sup>2</sup>

Vor diesem Hintergrund wird Misstrauen nicht als Störung verstanden, die es zu „beseitigen“ gilt, sondern als **Potenzial und Ansatzpunkt**. Ein zentraler Befund El-Mafaalanis bildet hierfür die Grundlage: Misstrauensgemeinschaften lassen sich weder wegargumentieren noch bekämpfen – im Gegenteil, jede Form moralischer Abwertung oder Ausgrenzung verstärkt ihren Zusammenhalt. Was fehlt, ist daher nicht mehr Information, sondern eine **neue Grundlage für Vertrauen**.

## TEIL II - PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE: MISSTRAUEN ALS INNERES ORDNUNGSPRINZIP

Der zweite Teil verschiebt den Fokus auf die individuelle Ebene, ohne diese vom gesellschaftlichen Kontext zu lösen. Vertrauen wird hier nicht nur als kognitive Haltung verstanden, sondern als ein innerer Zustand von **Verbundenheit und Sicherheit**, der maßgeblich durch emotionale, körperliche und relationale Prozesse geprägt ist. Misstrauen erweist sich dabei als funktionale – wenn auch nicht einzige – Strategie, um innere Stabilität unter Bedingungen von Unsicherheit aufrechtzuerhalten.

## TEIL III - PERSPEKTIVE DES UNTERBEWUSSTSEINS:

Der dritte Teil geht einen Schritt tiefer und öffnet den Raum für die Frage, wie Vertrauen wieder entstehen kann, ohne berechtigte Kritik zu delegitimieren.

Auf dieser Grundlage richtet sich der Blick im dritten Teil auf das Unterbewusstsein. Im Zentrum steht die Frage, wie Vertrauen auf **emotionaler und kognitiver Ebene** von innen heraus wieder entstehen kann – und welche inneren Bedingungen notwendig sind, damit Vertrauen als tragfähige Haltung wieder möglich wird.

---

<sup>1</sup> Im Folgenden zitiert aus: El-Mafaalani, Aladin. Misstrauensgemeinschaften: Zur Anziehungskraft von Populismus und Verschwörungsideologien. Deutschland, Kiepenheuer & Witsch eBook, 2025.

<sup>2</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 2002 ff.

# TEIL I ZUR SOZIOLOGISCHEN NEUBEWERTUNG EINES VERMEINTLICH EMOTIONALEN PHÄNOMENS

**W**enn wir heute über Misstrauen sprechen, tun wir oft so, als sei es ein persönliches Problem. Menschen gelten als überängstlich, emotional oder manipulierbar. Doch dieser Blick verfehlt den Kern. Misstrauen ist längst kein individuelles Randphänomen mehr – es ist zu einem gesellschaftlichen Zustand geworden.

Der Soziologe Prof. Dr. Aladin El-Mafaalani beschreibt Vertrauen als eine Art unsichtbare Kraft, die Gesellschaften krisenfest macht.<sup>3</sup> Solange diese Kraft vorhanden ist, können Gesellschaften selbst schwere Erschütterungen auffangen. Schwindet sie jedoch, treffen Krisen härter, spalten schneller und hinterlassen nachhaltige Schäden. Genau das ist derzeit zu beobachten.

## VERTRAUEN BEDEUTET POSITIVE ZUKUNFTSERWARTUNG

Die von Prof. Dr. Aladin El-Mafaalani vorgeschlagene und zugrundegelegte Definition von «Vertrauen» ist es, positive Zukunftserwartungen zu haben – trotz (berechtigter) Unsicherheit.<sup>4</sup>

Wer vertraut, geht davon aus, dass Systeme im Großen und Ganzen funktionieren, auch wenn sie Fehler machen. Wer misstraut, rechnet hingegen mit negativen Verläufen: mit Täuschung, Versagen oder Manipulation. Und genau diese Erwartungshaltung entscheidet darüber, wie gesellschaftliche Ereignisse gedeutet werden.<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 1958, 1965, 1976.

<sup>4</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 2017, 1954, 2003-2007, 1988.

<sup>5</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 1988.



MARSHA WOLCZAK  
NEUROCOACHING

[www.marshawalczak.com](http://www.marshawalczak.com)

### REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

## IRRTUM: MISSTRAUEN IST IMMER REIN EMOTIONAL UND UNGERECHTFERTIGT

Oder: Gefühle und Ratio können voneinander  
getrennt werden

Oder: Misstrauen ist eine rein

01

## Misstrauen aus verschiedenen Perspektiven

Wenn Menschen misstrauen, werden sie oft als „**emotional**“ oder „**unvernünftig**“ eingeordnet.

Doch diese Deutung greift zu kurz.

Und sie verkennet, was Misstrauen heute tatsächlich ist und trägt der Vielseitigkeit des Begriffs keine Rechnung.

Teil 1 dieses Beitrags beleuchtet Misstrauen aus **soziologischer** Sicht, Teil 2 aus **psychologischer** und Teil 3 aus **Sicht des Unterbewusstseins**.

02

## Basis: spannende Erkenntnisse des Soziologen Prof. Dr. El- Mafaalanis

In seinem neuen Buch «Misstrauensgemeinschaften», das als Grundlage für diesen Kurzüberblick gilt, beschreibt Prof. Dr. El-Mafaalani:

Moderne Gesellschaften zerfallen nicht, weil Menschen inhaltlich unterschiedliche Meinungen haben. Sondern weil das Vertrauen in gemeinsame Grundlagen schwindet.

Die Bilder entstammen meinem veröffentlichten Kurzbeitrag  
(auf meiner Homepage und auf Instagram)

## Misstrauen kann rationale Gründe haben

Misstrauen entsteht nicht zwangsläufig grundlos. Es gibt berechnete, rationale Gründe, Institutionen, Medien oder Wissenschaft kritisch zu hinterfragen. Komplexe Systeme sind schwer durchschaubar, Fehler passieren, Kommunikation ist oft unverständlich.

Misstrauen kann auch sinnvoll und logisch sein, wenn es dazu führt, ein in sich vertrauenswürdiges System zu verbessern



Das ist entscheidend, denn hier geht es nicht um einzelne Meinungen.

Es steht und fällt folglich, so könnte man sagen, mit der richtigen Erwartungshaltung.

Ein zentrales Problem liege nämlich darin, dass viele Menschen Erwartungen an Institutionen haben, die diese gar nicht erfüllen können. Wissenschaft etwa kann nicht liefern, was manche von ihr erwarten: eindeutige, sofortige, widerspruchsfreie Antworten in laufenden Krisen.<sup>6</sup>

Wissenschaft funktioniert langsam, selbstkritisch und oft widersprüchlich. Sie korrigiert sich permanent. Wer dieses System versteht, kann ihm vertrauen – nicht weil es perfekt ist, sondern weil es genau so arbeitet, wie es arbeiten soll.

Wer dieses Funktionsprinzip jedoch nicht kennt, erlebt dieselben Prozesse als Chaos, Widerspruch oder Täuschung. Misstrauen entsteht aus fehlender Passung zwischen Erwartung und dem, was das System leisten kann.

## EXKURS ZUR ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DES KOLLEKTIVEN MISSTRAUENS

Um zu verstehen, warum Misstrauen heute so verbreitet ist, reicht es entsprechend nicht, bei Migration oder Pandemie anzusetzen. El-Mafaalani verweist auf einen früheren Wendepunkt: die Finanzkrise 2008.<sup>7</sup>

Als damals Politiker öffentlich erklärten, die Spareinlagen seien sicher, wussten viele Expert:innen, dass diese Aussage im Ernstfall nicht haltbar gewesen wäre. Und trotzdem funktionierte sie. Nicht, weil sie wahr war – sondern weil man ihr «vertraute». Dieses Vertrauen verhinderte einen Bankenansturm und stabilisierte das System.

Heute wäre ein solcher Moment kaum noch vorstellbar. Die gleiche Aussage würde vermutlich innerhalb weniger Minuten öffentlich zerplückt, infrage gestellt und skandalisiert. Nicht unbedingt, weil sie falscher wäre als damals – sondern weil die Vertrauensbasis fehlt, auf der sie wirken könnte.

<sup>6</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 2012.

<sup>7</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 1957, 1970-1981, 2026.

Aus der Finanzkrise heraus entstanden zwei Entwicklungen, die bis heute nachwirken:

eine alternative Währung (Bitcoin) und eine alternative politische Partei (AfD).

Beide eint ein zentrales Motiv: das Misstrauen gegenüber bestehenden Systemen.

Bitcoin wurde explizit als «vertrauenslose Struktur» konzipiert – ein System, das ohne Vertrauen auskommen soll. Parallel dazu etablierte sich eine politische Kraft, die antrat, weil angeblich «keine Alternativen» mehr zugelassen würden.<sup>8</sup>

In den Folgejahren entstanden immer mehr Parallelstrukturen: alternative Medien, alternative Fakten, alternative Deutungen. Sie alle speisen sich aus der gleichen Quelle – der Sorge, dass bestehende Systeme nicht (mehr) zuverlässig funktionieren.

Und wichtig ist: Dieses Misstrauen ist nicht irrational. Es ist aus der subjektiven Perspektive vieler Menschen hochgradig nachvollziehbar.<sup>9</sup>

05

## Die eigentliche Spaltung

Die zentrale gesellschaftliche **Trennlinie** verläuft heute nicht entlang von Inhalten.

Sondern **zwischen**

**Vertrauenden und Misstrauenden.**

Zwischen zwei grundlegend verschiedenen Weltzugängen.



# MISSTRAUEN ALS IDENTITÄT: WENN GEMEINSCHAFTEN ENTSTEHEN

04

## konstruktives vs. destruktives Misstrauen

Problematisch wird Misstrauen, wenn es zur Grundhaltung und zur **Basis von Zugehörigkeit** wird, wenn es **Identität, Gemeinschaft, gefühlte Autonomie** spendet – in Wirklichkeit erzeugt dies Polarisierung und es hat zum Ziel, destruktiv, also gegen das System zu wirken, statt es zu optimieren.

El-Mafaalani beschreibt die **Entstehung** von sogenannten **Misstrauensgemeinschaften**: Gruppen, die sich nicht über gemeinsame Ziele, sondern über ein geteiltes Misstrauen definieren – gegen Institutionen, gegen Eliten, gegen Expertise.



Problematisch werde Misstrauen dort, wo es zur Grundhaltung wird. Wenn Menschen sich nicht mehr über gemeinsame Ziele definieren, sondern über ein gemeinsames Dagegen.

El-Mafaalani spricht hier von Misstrauensgemeinschaften. Diese Gemeinschaften bieten Zugehörigkeit, Sinn und Orientierung.<sup>10</sup> Sie erzeugen ein starkes Wir-Gefühl – gerade weil sie sich gegen etwas richten. Für die Einzelnen kann das emotional stabilisierend wirken. Gesellschaftlich jedoch verstärkt es Polarisierung.<sup>11</sup>

Denn hier stehen sich nicht mehr Positionen gegenüber, sondern Weltbilder.

<sup>8</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 1990-1996, 2021.

<sup>9</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 1974, 1963.

<sup>10</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 2002.

<sup>11</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 2010-2011.

## DIE EIGENTLICHE SPALTUNG: VERTRAUENDE VS. MISSTRAUENDE

Die zentrale Trennlinie unserer Zeit verläuft daher nicht entlang politischer Inhalte. Sie verläuft zwischen Vertrauenden und Misstrauenden.

Die einen gehen davon aus, dass Systeme im Kern funktionieren und verbessert werden können. Die anderen erwarten systemisches Versagen und schließen positive Entwicklungen von vornherein aus. Diese beiden Gruppen sprechen nicht einfach über unterschiedliche Themen – sie blicken in unterschiedliche Richtungen.<sup>12</sup>

Kommunikation allein reicht hier nicht mehr aus. Denn es geht nicht um Argumente, sondern um grundlegende Erwartungen an die Zukunft.

## BEKÄMPFUNG VERSCHÄRFT DAS PROBLEM

### REIHE

06

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

### Vertrauen ist zentral für das Funktionieren von Gesellschaften

El-Mafaalani beschreibt, dass Vertrauen eine Art «unsichtbare Kraft» ist, die Gesellschaften stabil und krisenfest macht. Diese Kraft nimmt jedoch ab – und genau das macht moderne Gesellschaften verwundbar. Vertrauen wirkt wie ein kollektiver Schutzschirm; wenn er fehlt, treffen Krisen härter und spalten stärker.

Ein zentraler Punkt in El-Mafaalanis Analyse ist:

Misstrauensgemeinschaften lassen sich nicht „wegargumentieren“ oder bekämpfen. Im Gegenteil – jede Form der moralischen Abwertung oder Ausgrenzung verstärkt ihren Zusammenhalt.

Was fehlt, ist nicht mehr Information, sondern eine neue Grundlage für Vertrauen.<sup>13</sup> Doch wie diese entstehen kann, ist offen. Klar ist nur: Ohne Vertrauen fehlt Gesellschaften die innere Kraft, kommende Krisen gemeinsam zu bewältigen.

## AUSBLICK

Die soziologische Perspektive zeigt: Misstrauen ist kein emotionaler Einzelfall, sondern eine verständliche Reaktion auf gesellschaftliche Entwicklungen. Gleichzeitig wird deutlich, warum es gefährlich wird, wenn es zur Identität wird.

Die soziologische Betrachtung zeigt Misstrauen als kollektives, strukturell eingebettetes Phäno-

### REIHE

07

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

### Vertrauen ist zentral für das Funktionieren von Gesellschaften

Die entscheidende Frage ist folglich nicht:

Wer hat Recht?

Sondern:

**Wie kann Vertrauen neu entstehen**

in einer Gesellschaft,

in der Misstrauen gute Gründe hatte?

**Vertrauen = positive Zukunftserwartungen**

<sup>12</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 2002.

<sup>13</sup> Vgl. El-Mafaalani 2025: S. 1963



men. Offen bleibt jedoch die Frage, wie diese gesellschaftlichen Dynamiken auf individueller Ebene wirksam werden: Welche psychologischen Mechanismen stabilisieren Misstrauen? Wie interagieren Emotion, Kognition und Erfahrung?

Diese Fragen bilden den Ausgangspunkt für die folgende psychologische Perspektive, die im nächsten Teil vertieft wird.

## TEIL II - PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE: VERTRAUEN, VERBUNDENHEIT UND INNERE STABILITÄT



MARTHA WALCZAK  
NEUROCOACHING

[www.marthawalczak.com](http://www.marthawalczak.com)

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

IRRTUM: EINE REINE  
UNABHÄNGIGKEIT VON  
MENSCHEN, SYSTEMEN,  
INSTITUTIONEN IST MÖGLICH

Oder: Es genügt, nur sich selbst zu  
vertrauen und allein klarzukommen

Oder: Es braucht keine anderen Menschen,  
wenn man mit sich im Reinen ist

Oder: Vertrauen heißt:

Ich weiß, wie es ausgeht



Die psychologische Perspektive knüpft unmittelbar an die soziologische Analyse El Mafaalanis an. Das von ihm beschriebene unbändige Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Stabilität und Sicherheit ist nämlich keine Einzelbeobachtung, sondern hat eine psychologische oder neurobiologische Basis. Zugehörigkeit ist eine Lebensnotwendigkeit.<sup>14</sup> Und Misstrauen stellt dabei eine mögliche – aber nicht die einzige – Strategie dar, um dieses Grundbedürfnis herzustellen.

01

### Eine Definition von Vertrauen aus psychologischer Sicht

Auch in der Psychologie gibt es  
verschiedene Definitionen von **Vertrauen**.



Nachdem wir im vorangegangenen Teil 1 dieses Beitrags Misstrauen aus einer soziologischen Sicht umrissen haben, geht es heute um einige Kernaspekte aus psychologischer und der Sicht des Unterbewusstseins. Es handelt sich hier um die Synthese meiner eigenen Forschung und jahrelangen therapeutischen Erfahrung nach der Methode Palacios. Wissenschaftlich korrekt zitiert und ausgearbeitet wird es diese Inhalte bald auf meinem Blog geben.

### DER IRRTUM DER VOLLSTÄNDIGEN UNABHÄNGIGKEIT

Ein weitverbreiteter Irrtum im Verständnis von Vertrauen ist die Annahme, ein Mensch könne vollständig unabhängig von anderen Menschen, Systemen oder Strukturen leben. Aussagen wie «Ich muss nur mir selbst vertrauen», «Wenn ich mit mir im Reinen bin, brauche ich niemanden» oder «Vertrauen bedeutet, den Ausgang zu kennen» spiegeln dieses Missverständnis wider.

<sup>14</sup> Vgl. Williams, K. D. (2012). Ostracism: The impact of being rendered meaningless. In: Williams, K. D., Forgas, J. P., & von Hippel, W. (Hrsg.), The social outcast. Psychology Press, S. 309–316. Wesselmann, E. D., & Williams, K. D. (2017). Social life and social death. Current Directions in Psychological Science, 26(5), 1–7. Lustenberger, D. E., & Jagacinski, C. M. (2010). Exploring the effects of ostracism on performance. Journal of Social Psychology, 150(3), 279–295. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.



Psychologisch und neurobiologisch ist der Mensch jedoch kein isoliertes Wesen. Sein Nervensystem ist von Geburt an auf Beziehung, Resonanz und Ko-Regulation ausgelegt.<sup>15</sup> Absolute Unabhängigkeit würde keinen Zustand innerer Freiheit erzeugen, ist sogar unmöglich. Vertrauen entsteht nicht durch Abgrenzung, sondern durch tragfähige, als stabil erlebte Verbindung.

## VERTRAUEN ALS VERBUNDENHEIT – EINE UNTERBEBEWUSSTE PERSPEKTIVE

02

Inmitten der definitorischen Vielfalt ist man sich darin einig. Wie Vertrauen konkret definiert wird, ist unterschiedlich. Für den vorliegenden Text dient die folgende Definition von Vertrauen. Für das menschliche Unterbewusstsein bedeutet Vertrauen vor allem eines: Verbundenheit. In der Methode Palacios wird Verbundenheit als zentrales Grundbedürfnis des Menschen verstanden. Dieses Bedürfnis wirkt unbewusst, tief verankert und unabhängig von bewussten Überzeugungen.

### Grundbedürfnis Verbundenheit

Für das menschliche Unterbewusstsein bedeutet **Vertrauen** vor allem eines: **Verbundenheit**.

Nach der Methode Palacios ist Verbundenheit das zentrale **Grundbedürfnis** eines Menschen. Daraus resultiert, dass entsprechend die Angst vor **fehlender** Verbundenheit **DIE Urangst** ist. Dies entspricht -aus meiner Sicht- dem in der Psychologie betonten **Hauptbedürfnis nach Verbindung** - ist der Mensch doch ein soziales Wesen. In der Selbstbestimmungstheorie (SDT) nach Deci und Ryan heißt dies **„relatedness“**.

Auch in der psychologischen Forschung findet sich dieses Prinzip wieder, etwa in der Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan. Dort wird „relatedness“ – das Erleben von Zugehörigkeit und Eingebundensein – als eine der drei grundlegenden psychischen Bedürfnisse beschrieben.<sup>16</sup>

Verbundenheit meint dabei mehr als soziale Nähe. Sie beschreibt ein existenzielles Erleben von Getragensein, Eingebettetsein und innerer Stabilität – sowohl in Beziehungen zu anderen als auch in der Beziehung zu sich selbst.<sup>17</sup>

## DIE URANGST UND IHRE DREI GRUNDFORMEN

Aus der Angst vor fehlender Verbundenheit lassen sich dann wiederum drei grundlegende Unterängste ableiten:

<sup>15</sup> Feldman Barrett, L. (2017). How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Houghton Mifflin Harcourt, Kapitel 4–6.

<sup>16</sup> Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology, 25, 54–67.

<sup>17</sup> Vgl. Walczak (2023): Wenn Selbstliebe bewegt; vgl. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory. Guilford Press, S. 3–17, 254–255, 393. Zotova, O. Y., & Karapetyan, L. V. (2018). Psychological safety as a basic human need. Psychology in Russia: State of the Art, 11(3), 100–109. Frevel, B. (2016). Sicherheit. Wiesbaden: Springer VS.

1. die Angst, allein zu sein oder ausgeschlossen zu werden<sup>18</sup>
2. die Angst, die Kontrolle zu verlieren
3. die Angst, nicht zu genügen

## SELBSTBESTIMMUNGSTHEORIE, VERBUNDENHEIT UND DIE ENTSTEHUNG GRUNDLEGENDER ÄNGSTE

03

### Daraus abgeleitete drei Ängste

Aus der übergeordneten Urangst vor fehlender Verbundenheit können drei untergeordnete Unter-Ängste abgeleitet werden.

#### Die Angst

1. **alleine zu sein**
2. **die Kontrolle zu verlieren**
3. **nicht zu genügen**

04

### Daraus abgeleitete drei Ängste

Möglicherweise haben diese wiederum Schnittpunkte zur SDT von Deci und Ryan, welche die folgenden **Grundbedürfnisse** definieren, die einen Menschen antreiben:

1. Verbundenheit (**relatedness**)
2. Selbstbestimmung (**autonomy**)
3. Kompetenz (**competence**)



Ich möchte diese Theorie mit einer weiteren zusammenbringen. Denn ein zentraler theoretischer Bezugsrahmen zum Verständnis von Vertrauen, Miss-trauen und psychischer Stabilität könnte die Selbstbestimmungstheorie (Self-Determination Theory, SDT) nach Deci und Ryan sein. Die SDT zählt zu den einflussreichsten motivationstheoretischen Ansätzen der modernen Psychologie und befasst sich mit der Frage, unter welchen Bedingungen Menschen psychisch gesund, motiviert und innerlich integriert bleiben.

Die Theorie geht davon aus, dass alle Menschen über drei angeborene psychologische Grundbedürfnisse verfügen, deren Erfüllung essenziell für Wohlbefinden, Selbstregulation und persönliche Entwicklung ist. Diese Grundbedürfnisse sind kulturübergreifend wirksam und stellen keine erlernten Wünsche dar, sondern fundamentale Voraussetzungen für psychische Stabilität. Es handelt sich um:

- Verbundenheit (relatedness): das Bedürfnis, sich zugehörig, angenommen und emotional eingebettet zu fühlen
- Autonomie (autonomy): das Bedürfnis, das eigene Handeln als selbstbestimmt, freiwillig und innerlich stimmig zu erleben
- Kompetenz (competence): das Bedürfnis, sich wirksam, fähig und bedeutsam im eigenen Tun zu erfahren

Ein zentrales Anliegen der SDT ist die Annahme, dass psychisches Leiden weniger aus dem Auftreten bestimmter Emotionen resultiert, sondern aus der chronischen Frustration dieser

<sup>18</sup> Vgl. Williams, K. D. (2012), S. 309, 316; Williams, K. D., Forgas, J. P., & von Hippel, W. (Hrsg.) (2005). The social outcast; Lustenberger, D. E., & Jagacinski, C. M. (2010), S. 285.

Grundbedürfnisse.<sup>19</sup> Werden sie dauerhaft nicht erfüllt oder als bedroht erlebt, reagiert das psychische System mit Stress, innerer Dysregulation und Schutzstrategien.

Diese drei Unterängste

1. die Angst, allein zu sein oder ausgeschlossen zu werden
2. die Angst, die Kontrolle zu verlieren
3. die Angst, nicht zu genügen

könnten also in direktem Zusammenhang mit den drei Grundbedürfnissen der SDT stehen.

<sup>20</sup>Die Angst, allein zu sein oder ausgeschlossen zu werden, entspricht einer Bedrohung des Bedürfnisses nach Verbundenheit. Zugehörigkeit stellt evolutionär und neurobiologisch eine Voraussetzung für Sicherheit und Überleben dar.<sup>21</sup>

Die Angst, die Kontrolle zu verlieren, lässt sich dem Bedürfnis nach Autonomie zuordnen. Autonomie meint hierbei nicht Unabhängigkeit oder Isolation, sondern das Erleben von Selbststeuerung und innerer Wahlfreiheit. Wird dieses Bedürfnis verletzt, entsteht das Gefühl von Ausgeliefertsein.

Die Angst, nicht zu genügen, steht in Verbindung mit dem Bedürfnis nach Kompetenz,

Aus dieser integrierten Perspektive lassen sich die drei Unterängste als funktionale Signale eines bedrohten Grundbedürfnissystems verstehen. Sie sind keine pathologischen Defizite, sondern adaptive Reaktionen eines psychischen Systems, das versucht, Stabilität, Sicherheit und Zugehörigkeit wiederherzustellen. Alle drei Ängste verweisen letztlich auf denselben Kern: die Gefährdung von Verbundenheit – entweder direkt oder vermittelt über den Verlust von Autonomie und Kompetenz, die ihrerseits Voraussetzung für stabile soziale Eingebundenheit sind.

## RATIONALES UND EMOTIONALES VERTRAUEN

Vertrauen wird häufig auf der kognitiven Ebene verortet – als positive Zukunftserwartung oder bewusste Entscheidung. Dieses rationale Ver-

05

## Rationales und emotionales Vertrauen

Während Prof. Dr. El Mafalaani Vertrauen (unter anderem, vor allem) als **positive Zukunftserwartung** definiert, ist es hier das **Gefühl der beständigen Verbundenheit**.

Wenn man das alles etwas differenzieren möchte ist:

Ersteres also, eher auf der **rationalen Ebene** und eher als **Glaubenssatz** anzusiedeln

Zweiteres als gefühlsmäßige Kategorie; diese kann aber auch Glaubenssätze beinhalten oder auf diesen basieren.

Grundsätzlich geht man in der modernen Psychologie von einer gegenseitigen Wechselwirkung zwischen Denken - Fühlen - Handeln aus



<sup>19</sup> Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability. *American Psychologist*, 68(5), 263–280.

<sup>20</sup> Vgl. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. *Advances in Motivation Science*, 6, 111–156.

<sup>21</sup> Vgl. Cavazza, N., Guidetti, M., & Pagliaro, S. (2015). When prestige matters.

*British Journal of Social Psychology*, 54, 164–167. Nowak, M. A. (2013). Five rules for the evolution of cooperation. Harvard University Press, S. 72–86.

trauen äußert sich in Glaubenssätzen und Überzeugungen.

Davon zu unterscheiden ist emotionales Vertrauen: ein verkörpertes Gefühl von Sicherheit und Beständigkeit. Ein Mensch kann rational wissen, dass eine Situation sicher ist, und sich dennoch innerlich bedroht fühlen. Umgekehrt kann emotionales Vertrauen auch dann bestehen, wenn der Ausgang einer Situation offen ist.

Moderne Psychologie geht davon aus, dass Denken, Fühlen und Handeln sich gegenseitig beeinflussen. Emotionales Vertrauen wirkt dabei oft stärker und nachhaltiger als rationale Überzeugungen.

06

## Vertrauen = **beständige** Verbundenheit

Für das Unterbewusstsein ist Verbundenheit gleichbedeutend mit Sicherheit.

Wer sich sicher fühlt, fühlt sich eingebettet, gehalten, getragen - zugehörig.

Verbundenheit wiederum bedeutet Vertrauen.  
Und Vertrauen ist nichts anderes als **Beständigkeit** – eine stabile, tragende Verbindung.



## VERTRAUEN, SICHERHEIT UND DAS NERVENSYSTEM

Für das Unterbewusstsein ist Verbundenheit gleichbedeutend mit Sicherheit. Sicherheit bedeutet dabei nicht die Abwesenheit von Gefahr, sondern Vorhersagbarkeit und Stabilität. Wer sich sicher fühlt, erlebt sich als gehalten, getragen und zugehörig.

Vertrauen kann demnach als beständige oder stabile Verbundenheit und folglich Sicherheit verstanden werden.

## NEUROWISSENSCHAFTLICHE PERSPEKTIVE: DAS GEHIRN, DAS KÖRPERBUDGET UND SOZIALE VERBUNDENHEIT

Die moderne Neurowissenschaft beschreibt das Gehirn nicht als passiven Reiz-Reaktions-Apparat, sondern als ein hochaktives Vorhersageorgan. Seine zentrale Aufgabe besteht darin, das Überleben des Körpers zu sichern. Dazu reguliert es fortlaufend den Energiehaushalt des Organismus – ein Konzept, das Lisa Feldman Barrett als Körperbudget beschreibt.

Das Körperbudget umfasst alle physiologischen Ressourcen, die dem Körper zur Verfügung stehen: Energie, Nährstoffe, Sauerstoff, hormonelle Balance, Schlaf und Regeneration. Das Gehirn versucht kontinuierlich vorherzusagen, welche

07

## Vertrauen und Neurowissenschaft

aus meinen vergangenen Beiträgen ist die Hauptfunktion des Gehirns ja schon bekannt:

08

## Vertrauen und Neurowissenschaft

Weil der Mensch in Systemen, der Umwelt, den physikalischen Gesetzen, den Handlungen anderer, dem Zufall, den Mutationen etc. eingebettet ist, ist die Energie des Körpers und das **Überleben** folglich **von Zugehörigkeit abhängig**.

Somit ist Verbundenheit für das menschliche Nervensystem kein Luxus, sondern eine **biologische Notwendigkeit**. Fehlt sie – zu anderen oder zu sich selbst – steigt innerlich der Alarmzustand. In diesem Zustand wird das Gehirn vorsichtiger, misstrauischer, kontrollierender.

Anforderungen als Nächstes auftreten, um rechtzeitig Energie bereitzustellen oder einzusparen. Emotionen, Gedanken und Wahrnehmungen dienen diesem Zweck – sie sind Werkzeuge der Regulation, keine Störfaktoren.

Ein zentraler Punkt dabei ist: Soziale Beziehungen beeinflussen das Körperbudget unmittelbar.<sup>22</sup>

Der Mensch ist ein soziales Wesen, dessen Nervensystem evolutionär darauf ausgelegt ist, Energie gemeinsam zu regulieren. Nähe, Unterstützung, Resonanz und Verlässlichkeit entlasten das Körperbudget. Isolation, Konflikt oder chronische Unsicherheit hingegen belasten es erheblich.

Verbundenheit ist aus neurobiologischer Sicht daher keine emotionale Kür, sondern eine biologische Notwendigkeit.

## AFFEKTIVER REALISMUS: WIE KÖRPERZUSTAND, EMOTION UND VERTRAUEN REALITÄT KONSTRUIEREN

09

### Affektiver Realismus

Das Forschungsteam von Lisa Feldmann Barrett, einer der renommiertesten Neurowissenschaftlerinnen unserer Zeit, hat folgendes Experiment gemacht:

Es wurde der Affekt, also das Körpergefühl der Proband:innen ohne deren Wissen verändert - und dies hatte Einflüsse darauf, als wie sehr diese Proband:innen anderen Menschen vertrauten.

Unsere Körpergefühle (Energiezustand) beeinflussen, wie wir andere Menschen wahrnehmen – oft ohne dass wir es merken.

10

### Affektiver Realismus

Das nennt man affektiven Realismus (den ich im vorherigen Beitrag schon erklärt habe):

Unser Gehirn nutzt Gefühle, um die Realität zu „konstruieren“ – wir glauben dann, wir sehen die Welt objektiv, obwohl Gefühle mitentscheiden.

Kurz gesagt:

Wir sehen Menschen **nicht nur**, wie sie sind, sondern auch, wie wir uns fühlen.

Fühle ich mich schlecht, weil mein Körperbudget (Energielevel) beeinflusst ist, so nehme ich auch die Welt anders - zum Beispiel misstrauischer - wahr.

Das Forschungsteam von Lisa Feldman Barrett, einer der renommiertesten Neurowissenschaftlerinnen unserer Zeit, hat ein eindrückliches Experiment durchgeführt: Der Affekt – also das Körpergefühl – der Proband:innen wurde ohne deren Wissen verändert. Diese Veränderung hatte unmittelbare Auswirkungen darauf, wie sehr die Proband:innen anderen Menschen vertrauten.

Dieses Ergebnis verdeutlicht, dass unsere Körpergefühle – unser aktueller Energiezustand – maßgeblich beeinflussen, wie wir andere Menschen wahrnehmen, oft ohne dass wir es bemerken.

Dieses Phänomen wird als affektiver Realismus bezeichnet.<sup>23</sup> Es beschreibt die Tatsache, dass das Gehirn die Welt nicht objektiv abbildet, sondern sie auf Basis des aktuellen Körperzustands konstruiert. Emotionen entstehen dabei nicht als automatische Reaktionen, sondern als Bedeutungszuschreibungen, die

<sup>22</sup> Vgl. Feldman Barrett (2017): Kapitel 4.

<sup>23</sup> Barrett, L. F., & Bar, M. (2009). See it with feeling: Affective predictions during object perception. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 364, 1325–1334.

dem Körper helfen sollen, mit der Situation umzugehen.

Befindet sich das Körperbudget in einem guten Zustand, erscheint die Welt tendenziell überschaubar, vertrauenswürdig und handhabbar. Ist das Körperbudget hingegen belastet, verändert sich die Wahrnehmung grundlegend: Situationen wirken bedrohlicher, Menschen weniger vertrauenswürdig, Unsicherheit schwerer erträglich.

Misstrauen entsteht hier nicht primär aus äußeren Fakten, sondern aus einem inneren Zustand energetischer Knappheit. In diesem Sinne sehen wir Menschen nicht nur so, wie sie sind, sondern auch so, wie wir uns fühlen.<sup>24</sup>

## SCHLUSSBETRACHTUNG

Vertrauen bedeutet nicht, zu wissen, wie etwas ausgeht. Es bedeutet, sich innerlich so verbunden und stabil zu fühlen, dass man mit jedem Ausgang umgehen kann.

Dieses Verständnis von Vertrauen öffnet den Raum für einen neuen Umgang mit Misstrauen: nicht als Defizit, sondern als Hinweis auf fehlende Regulation, Verbundenheit oder Sicherheit. Damit wird auch deutlich, dass Vertrauen nicht nur kognitiv, sondern auf tieferen Ebenen entstehen muss.

Genau hier setzt der dritte Teil an: mit einer konkreten Übung. Diese soll hier zum Gegenstand der Betrachtung werden. Ich möchte kurz umreißen, welche Gedanken, methodologischen und inhaltlichen Entscheidungen und Konzepte hinter ihrer Konzeption stecken.

## TEIL III «DAS IST DOCH BLOß EINGEREDET»

– WARUM ZIELE UND GLAUBENSSÄTZE GLAUBWÜRDIG SEIN MÜSSEN UND WIE EINE KOMBINIERT E ÜBUNG ZU VERTRAUEN UND MISSTRAUEN AUFGEBAUT IST.

## EINLEITUNG

**B**evor jemand zu mir in eine Sitzung kommt, begegnet mir immer wieder ein bestimmter Einwand: „Das ist doch alles bloß eingeredet.“ Glaubenssätze, Gefühle, Ziele, Wahrnehmungen Bewertungen - diese könnten doch nicht einfach so geändert werden, wenn man realitätstreu und authentisch bleiben wolle - heißt es.

---

<sup>24</sup> Feldman Barrett (2017): Kapitel 7–8.



REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

TEIL 3: VERTRAUEN

## IRRTUM: DAS IST DOCH NUR EINGEREDET

Teil 3 der Reihe: Vertrauen und Misstrauen.  
Eine Übung basierend auf der inhaltlichen  
Grundlage der beiden vorangegangenen Teile

01

### Nicht bloß eingeredet

„Das ist doch bloß eingeredet.“

Ein Einwand, der mir vor Sitzungen immer wieder begegnet.  
Glaubenssätze, Gefühle, Bewertungen, Wahrnehmungen –  
die könne man doch nicht einfach ändern,  
wenn man realitätstreu und authentisch bleiben wolle.

Dieser Satz wird von Coaches und Therapeut\*innen  
oft vorschnell als Widerstand oder fehlender Wille interpretiert.  
Oder noch schlimmer: als Affront gegen die eigene  
Vorgehensweise.

Tatsächlich haben die Menschen recht – aber nur bedingt.  
Denn Glaubenssatzarbeit scheitert selten an mangelnder  
Offenheit, sondern an **unglaubwürdigen** Sätzen.

Dieser Satz wird von Coaches und Therapeut\*innen oft vorschnell als Abwehr, Kontrollzwang oder Widerstand interpretiert – oder noch schlimmer: als Affront gegen die eigene Arbeitsweise. Tatsächlich haben die Menschen recht, aber eben nur bedingt. Denn Glaubenssatzarbeit scheitert häufig nicht daran, dass Menschen „nicht offen genug“ wären, sondern daran, dass ihnen Sätze angeboten werden, die innerlich **nicht anschlussfähig und glaubwürdig** sind.

Dieser Teil verbindet die theoretische Einordnung der beiden ersten Teile mit einer konkreten Übung. Diese ist von mir eigenständig konzipiert. Ziel ist es, Vertrauen differenziert und glaubwürdig neu zu verorten und zu stärken. Denn Vertrauen ist, wie wir gesehen haben, sowohl soziologisch als auch psychologisch, **von zentraler Bedeutung** für ein **gelingenes (Zusammen-)Leben**.

## GLAUBENSSÄTZE MÜSSEN GLAUBWÜRDIG SEIN

Was viele Coaches nicht wissen: Glaubenssätze wirken nicht, weil man sie häufig wiederholt. Sie wirken, wenn sie **glaubwürdig** sind. Aus meiner Sicht – zum Glück: Denn alles, was nicht zu den eigenen Erfahrungen, Werten und inneren Maßstäben passt, wird automatisch **abgeblockt**. Das ist kein Scheitern oder kein fehlender Wille, sondern eine wichtige Funktion. Das menschliche System übernimmt nicht beliebig neue Inhalte. Es prüft, ob etwas stimmig ist und will das Bestmögliche: ein ausgeglichenes Energiebudget und damit ein gesichertes Überleben.

Wenn sich ein Satz anfühlt wie etwas, das man sich „einreden“ müsste, dann ist das ein Hinweis darauf, dass dieser Satz (noch) nicht passt. Ein wirksamer Glaubenssatz fühlt sich selten euphorisch an. Er fühlt sich eher **plausibel** an – wie etwas, das zumindest potenziell möglich ist.

Und Glaubenssatzarbeit sollte die potenzielle Möglichkeit wieder bewusst machen, denn viele sind

02

### Glaubenssätze müssen glaubwürdig sein

Glaubenssätze wirken nicht,  
weil man sie oft wiederholt.  
Sie wirken,  
wenn sie **zu den eigenen Erfahrungen, Werten  
und inneren Maßstäben passen**.  
Alles andere wird automatisch abgeblockt –  
zum Glück.

03

### und das ist gut so

Das menschliche System übernimmt  
nicht beliebig neue Inhalte.  
Es prüft,  
ob etwas **stimmig** ist  
und dient einem Ziel:  
ein **ausgeglichenes Energiebudget**  
und **gesichertes Überleben**.  
Ein Glück!





sich gar nicht bewusst, dass viele Dinge, auch im Alter und abgesehen von Kindheitsprägungen durchaus änderbar sein.

## VERTRAUEN UND MISSTRAUEN AUF VERSCHIEDENEN EBENEN

Vertrauen und Misstrauen werden häufig als rein emotionale Zustände verstanden. Tatsächlich haben sie jedoch auch eine **rationale, wachbewusste Ebene**. Sie beruhen auf inneren Erklärungen darüber, wie die Welt funktioniert, wie Menschen sind und was in Zukunft wahrscheinlich geschehen wird. Aladin El-Mafaalani definierte dies als positive Zukunftserwartungen.

Deshalb können rationale Erklärungen und Einordnung hilfreich sein, um Misstrauen abzubauen und Vertrauen zu stärken. In einer bewusstseins-therapeutischen Perspektive entspricht dies der Arbeit im **Wachbewusstsein** – also Gesprächstherapie. Dies möchte ich einmal kurz erklären.

05

### Kurzer Exkurs zu meiner Arbeitsweise

**Alle Übungen fußen auf der folgenden Basis und Annahme:**

Das menschliche Gehirn wechselt im Alltag ganz automatisch zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen.

Je nach Situation bewegen wir uns in einem Kontinuum zwischen geistiger Entspannung und sehr hoher Konzentration. Ohne starre Grenzen lassen sich drei Ebenen unterscheiden: ein eher emotional-kreativer Zustand, ein eher rational-logischer Zustand und eine eher metaperspektivische Ebene mit hohem Fokus.



## BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE – EINE ORIENTIERUNG

**Bewusstsein:** Gehirnaktivität bewegt sich in einem Kontinuum zwischen geistiger Entspannung und geistigem Fokus.

Jedem dieser Zustände ist eine Methodik zugeordnet:

geistige Entspannung, emotionale und kreative Funktionen des Gehirns, das emotionale Gedächtnis

→ Unterbewusstsein → Hypnose

rational-logisches Denken, Einordnung, Argumente

→ Wachbewusstsein → Gespräch / Glaubenssatzarbeit

metaperspektivische Beobachtung, hoher Fokus.

→ Überbewusstsein → Meditation

Die Methode, nach der ich arbeite und lehre, geht nämlich davon aus, dass das menschliche Gehirn im Alltag zwischen verschiedenen **Bewusstseinszuständen** wechselt – meist ganz automatisch.

Ohne eine starre oder rigide Grenzziehung vornehmen zu wollen – denn die Übergänge sind fließend, dynamisch und individuell –, lassen sich dennoch grob unterschiedliche Zustände unterscheiden. Diese sind

auch neurophysiologisch messbar, etwa anhand von EEG-Messungen und unterschiedlichen Frequenzmustern.

Vereinfacht gesagt bewegt sich das menschliche Bewusstsein zwischen drei Ebenen, auf einer Linie zwischen entspannt - höchstgradig fokussiert. Auf der Ebene des auch so genannten **Unterbewusstseins** ist die Aktivität in einer sehr starken geistigen Entspannung, bei dem eher emotionale und kreative Funktionen des Gehirns aktiv sind, sozusagen das emotionale Gedächtnis. Im **Wachbewusstsein** geht es um das rational-logische Denken, Einordnung, Argumentieren oder einfach gezielt Nachdenken. Das **Überbewusstsein** ist die metaperspektivische Beobachtung, in der ein hoher Fokus messbar ist.

Jedem dieser Zustände ist eine Methodik zugeordnet:

Unterbewusstsein → Hypnose

Wachbewusstsein → Gespräch / Glaubenssatzarbeit

Überbewusstsein → Meditation

## KONZEPTION DIESER ÜBUNG

Die hier vorgestellte Übung kombiniert bewusst **zwei dieser Ebenen**:

Im ersten Schritt: das Unterbewusstsein (hypnotischer, emotionaler Teil)

Im zweiten: das Wachbewusstsein (rationale Glaubenssatzarbeit)

Die Übung ist von mir eigenständig konzipiert und dient dazu, Vertrauen erfahrbar zu machen und zugleich rational neu einzuordnen. Sie können sich einfach leiten lassen. Nur für den zweiten Teil bedarf es einer kleinen Vorarbeit im Vorfeld (s.u.).

Sie können die Augen schließen oder aber auch geöffnet lassen. Sie gehen in die Tiefe, die sich für Sie stimmig anfühlt.

Die Übung kann zudem auch wiederholt werden.

Außerdem habe ich eine lange und eine kürzere Version hochgeladen. Die lange hat einen ausgedehnten Entspannungs- und Vertiefungsteil, für diejenigen, die gern zunächst ein bisschen zur Ruhe kommen möchten.

## TEIL I DER ÜBUNG: DER HYPNOTISCHE ANTEIL

Der erste Teil der Übung ist hypnotischer Natur. Hypnose beschreibt einen Zustand geistiger Entspannung, in dem emotionale und kreative Funktionen des Gehirns besonders aktiv sind.

Im Zentrum steht das so genannte Wunschgefühl und die damit verbundene sogenannte **Ressourcenarbeit**. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch bestimmte emotionale Qualitäten bereits in sich trägt – auch dann, wenn sie aktuell nicht präsent sind.

Der Ausgangspunkt ist die Frage: Wie möchtest du dich fühlen? Und die Ressource ist dieses Gefühl "in Person"- einem Ich-Anteil von sich mit genau diesem Gefühl.

Da es sich um eine globale Übung handelt, habe ich dieses Wunschgefühl vorgegeben – basierend auf den inhaltlichen Grundlagen der beiden vorangegangenen Beiträge. Die von mir gewählten Gefühle sind:

- krisenfest
- im Vertrauen
- sicher
- zugehörig
- verbunden
- mit positiver Zukunftserwartung

**Ressource = das personifizierte Wunschgefühl**

Ziel dieses Übungsteils ist es, diese Qualitäten **erlebbare zu machen**, indem sie aus früheren Erfahrungen oder vorgestellten zukünftigen Erfahrungen reaktiviert und in die Gegenwart übertragen werden.

## TEIL 2 DER ÜBUNG: GLAUBENSSATZARBEIT

Im zweiten Teil der Übung wechseln wir bewusst ins **Wachbewusstsein**.

Ein Glaubenssatz ist eine **unbewusste Logik**. Er entsteht aus Erfahrungen der Vergangenheit und wirkt wie ein inneres Erklärungs- und Vorhersagemodell. Vereinfacht gesagt: Wenn das passiert, dann folgt das. Häufig ist er auch als formuliert «ich bin jemand, der...», «immer wenn..., dann...» Auch wenn zwei einander widersprüchliche Glaubenssätze tatsächlich erlebt wurden, so kann es sein, dass nur einer davon geglaubt, der andere ausgeblendet wird.

Diese Logik dient der Orientierung und dem Schutz. Sie ist nicht falsch, kann aber verallgemeinert werden – insbesondere im Bereich von Vertrauen und Misstrauen.

Ziel dieses Übungsteils ist es, einen solchen Glaubenssatz **bewusst zu machen und neu zu formulieren**, ohne ihn zu negieren.

## VORARBEIT – ANLEITUNG ZUR GLAUBENSSATZARBEIT

Bevor Sie diese Übung mitmachen, bedarf es hier einer kleinen Vorarbeit.

**Schritt 1:** Wählen Sie einen Glaubenssatz zum Thema Vertrauen oder Misstrauen, den Sie ändern möchten.

**Schritt 2:** Formulieren Sie ihn um, dass er positiv wird - so wie sie ihn gerne hätten. Achten Sie darauf, dass er trotzdem glaubwürdig bleibt und sich stimmig anfühlt. (Sie können dazu auch die beigefügte Liste nutzen, wenn Ihnen das noch schwer fällt)

Zur Verdeutlichung hier einige Beispiele aus einem anderen Themenbereich:

Ich bin ein Mensch, bei dem immer alles schief läuft

Umformuliert in: Ich bin ein Mensch, bei dem nicht immer alles schief läuft.

Immer wenn ich mich öffne, werde ich hintergangen.

Umformuliert in: Es gibt Situationen in meinem Leben, wo es sich lohnt, sich zu öffnen.

Meine Kindheit war nicht harmonisch

Umformuliert in: Ich hatte eine schöne Kindheit.

Wenn Sie sich für einen entschieden haben, dann merken Sie sich diesen. Wir werden ihn dann gemeinsam im Rahmen der Übung auf Ihre Vergangenheit beziehen: Wo gab es bereits Erfahrungen, die diesen neuen Satz stützen? Und zusätzlich wird dieser auf Ihre Zukunft bezogen: Welche neue Vorhersage darf daraus entstehen?

Ein wirksamer Glaubenssatz fühlt sich nicht perfekt an, sondern **plausibel**.

Viel Freude bei dieser Übung: [Link](#)

## INSPIRATIVE LISTE GLAUBWÜRDIGER GLAUBENSsätze

**D**ie folgende Liste dient als Unterstützung, falls es schwerfällt, selbst einen stimmigen Satz zu formulieren. Sie ist kein Maßstab, sondern ein Angebot.

### Krisenfestigkeit & Herausforderungen

- Auch wenn die Situation ausweglos aussah, habe ich doch eine Lösung finden können.
- Ich komme mit Herausforderungen zurecht.
- Es ist mir gelungen, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.
- Ich habe erlebt, dass sich Lösungen manchmal erst mit der Zeit gezeigt haben.
- Rückblickend bin ich an schwierigen Situationen gewachsen.

### Vertrauen & Verbundenheit

- Wenn ich Menschen vertraue, dann fühle ich mich sicher.
- Es gibt Menschen, zu denen ich mich zugehörig fühle.
- Ich habe erlebt, dass Vertrauen stärkende Erfahrungen ermöglicht.
- Ich kann unterscheiden, bei wem sich Vertrauen stimmig anfühlt und bei wem nicht.

### Misstrauen differenzieren

- Ich habe erlebt, dass sich meine Befürchtungen nicht immer bestätigt haben.
- Es gibt Dinge, denen ich misstrauere – und gleichzeitig Erfahrungen, die einen positiven Ausgang hatten.
- Ich wurde positiv überrascht, weil etwas besser ausging als erwartet.
- Ich kann vorsichtig sein und dennoch neue Erfahrungen zulassen.

### Urteilkraft & Autonomie

- Ich kann meinem Urteil vertrauen – und damit auch meinem Misstrauen, wenn es berechtigt ist.
- Ich bin fähig, Situationen einzuordnen und Unterschiede wahrzunehmen.
- Ich kann Grenzen setzen und trotzdem in Verbindung bleiben.
- Ich kann mir selbst zutrauen, angemessen zu reagieren.

### Zukunftsperspektive

- Es gelingt mir, aus jeder Situation das Beste zu machen.
- Auch wenn ich unsicher bin, kann sich etwas Gutes entwickeln.
- Meine Vergangenheit erklärt vieles, aber sie legt meine Zukunft nicht fest.
- Ich traue mir zu, mit dem umzugehen, was auf mich zukommt.