

## **Interview mit Xaver Büschel über „Vertrauen“ in der Sonderbeilage, Die Sparkassen-Zeitung, 73. Jahrgang Nr. 18, 7. Mai 2010**

### **Nicht jeder Bruch in der Beziehung ist zu kitten**

**Meistens fängt es ganz „unschuldig“ an. Eine verschwitzte Verabredung, keine Lust auf den gemeinsamen Kinobesuch oder schlechte Laune beim Frühstückskaffee. Manchmal legen sich diese Irritationen wieder, manchmal weiten sie sich aber auch zu handfesten Krisen aus. Und nicht selten sehen Paare dann keinen Ausweg mehr, als sich zu trennen. Bevor es soweit ist, tritt Xaver Büschel auf den Plan. Der Bonner Partner- und Familiencoach versucht, verloren gegangenes Vertrauen möglichst wieder aufzubauen. Im Interview mit der Sparkassen-Zeitung sieht Xaver Büschel in (fast) jedem Vertrauensverlust auch eine Chance auf einen Neubeginn.**

**DSZ:** *Als Paartherapeut treffen Sie in aller Regel auf zwei Menschen, bei denen das gegenseitige Vertrauen im Schwinden begriffen ist oder bereits ganz verloren gegangen ist. Was sind dafür nach Ihren Erfahrungen die hauptsächlichlichen Ursachen?*

**Büschel:** Die häufigsten Ursachen für den Vertrauensverlust in intimen Beziehungen sind Affären in Verbindung mit dem Lügen, permanente Respektlosigkeit, mangelndes Interesse und mangelnde Aufmerksamkeit an der Partnerin bzw. dem Partner, geringe Wertschätzung, mangelnde Bereitschaft zur Kommunikation und Auseinandersetzung, chronische Sexualprobleme und die Anwendung von Gewalt.

**DSZ:** *Wenn sich zwei Menschen finden, überdeckt das Verliebtsein zunächst vieles. Ab wann sollte man damit beginnen, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen - und vor allem: Wie funktioniert dies?*

**Büschel:** Um das Vertrauen sollte wünschenswerter Weise von Anbeginn einer Beziehung von beiden Partnern gerungen werden. Ich sage deshalb, dass darum gerungen werden muss, da es kein Selbstläufer ist. Vertrauen begründet sich ja letztlich durch die Glaubwürdigkeit, Verlässlichkeit und Authentizität der beiden Menschen, die diese Gemeinschaft gestalten oder auch missgestalten.

**DSZ:** *Gibt es untrügliche Anzeichen dafür, dass mein Partner mir nicht mehr vertraut oder ich ihm nicht mehr vertrauen kann?*

**Büschel:** Bezug nehmend auf die vorherige Antwort lässt sich hieraus ableiten, wenn meine Bereitschaft an die Glaubwürdigkeit, Verlässlichkeit und Authentizität meines Partners zu glauben schwindet, nehmen meine Vorbehalte und meine Zweifel ihm gegenüber zu, das heißt ich werde ihm gegenüber misstrauisch und dies führt unweigerlich zu Distanz.

**DSZ:** *Ist das Kind erst in den Brunnen gefallen, ist es oft schon zu spät - oder doch nicht? Geht das überhaupt, ein verletztes Vertrauensverhältnis wieder zu reparieren?*

**Büschel:** Grundsätzlich ja. Es braucht jedoch ein wenig Zeit und die bedingungslose Bereitschaft zur Ehrlichkeit desjenigen, der das Vertrauensverhältnis verletzt oder zerstört hat. Ferner ist die Bereitschaft zur Vergebung derjenigen, die hintergangen worden ist, zwingend notwendig.

**DSZ:** *Welche unabdingbaren Faktoren sind dafür verantwortlich, dass gegenseitiges Vertrauen funktioniert?*

**Büschel:** Unter Vertrauen verstehen wir zunächst einmal die Annahme, dass Situationen einen positiven und erhofften Verlauf nehmen werden. Das Vertrauen beschreibt hierbei die Erwartung an unsere Partnerin oder unseren Partner, dass zukünftige Handlungen sich im Rahmen von gemeinsamen Werten und moralischen Vorstellungen bewegen werden. Vertrauen ist auch eine riskante Vorleistung, von der wir erst im Nachhinein feststellen können, ob mein Partner das Vertrauen verdiente oder ich damit auf die Nase gefallen bin und ihm besser hätte misstrauen sollen.

**DSZ:** *Wo hört Vertrauen auf und fängt Selbstaufgabe an - sprich; wie weit kann, darf, sollte man/frau vertrauen und wo fängt der Selbsterhaltungstrieb an?*

**Büschel:** Diese Frage ist schwierig zu beantworten, weil die Schmerz- und Toleranzgrenzen für jeden Menschen individuell sind. Wir verhalten uns misstrauisch und werden vorsichtiger mit dem verschenken unseres Vertrauens, wenn wir permanent hintergangen oder belogen werden und zu leiden beginnen. Dann steigen häufig Zweifel in uns auf, die mit Sicherheit die Intimbeziehung belasten. In Partnerschaften mit einem verletzten Vertrauensverhältnis ist es nicht selten, dass der Hintergangene an psychosomatischen Erkrankungen und Depressionen leidet. Dies ist sicherlich ein eindeutiger Hinweis darauf, dass diese Menschen über ihre gesunden Grenzen hinausgegangen sind. Hierfür sind besonders Frauen anfällig.

**DSZ:** *Welche äußeren Faktoren (Gesellschaft, Freunde, Arbeitsverhältnis etc.) können dazu beitragen, Vertrauen zu zerstören - und im Umkehrschluss es auch wieder zu kitten?*

**Büschel:** In unserer Gesellschaft genießt das Vertrauen auf der einen Seite einen sehr hohen Stellenwert und auf der anderen Seite gehen wir real eher lax mit ihm um. Daher darf es dann auch nicht wundern, wenn wir eine vielleicht zu lockere Beziehung zum Vertrauen unterhalten. Allzu häufig nimmt man in der Öffentlichkeit und den Medien wahr, dass eine kleine Notlüge, eine temporäre Amnesie oder das Vergessen wichtiger Details bei der Befragung durch die Staatsanwaltschaft keine sonderlich starken Konsequenzen nach sich ziehen. Dieser öffentlich lässige Umgang mit dem Vertrauen wirkt selbstverständlich in unseren privaten Lebensbereich hinein. Wir erleben diese Doppelmoral momentan sehr anschaulich in der Auseinandersetzung der katholischen Kirche mit den Verfehlungen von einzelnen Priestern, Ordensschwestern und Würdenträgern im Umgang mit

Schutzbefohlenen. Die hier aufgedeckten Entgleisungen sollten es der Kirche möglich machen sich bei jedem Betroffenen zu entschuldigen. Leider geschieht dies nicht in der gewünschten Schnelligkeit, Betroffenheit und Aufrichtigkeit. Die Quittung hierfür ist ein starker Vertrauensverlust gegenüber der Institution Kirche.

**DSZ:** *Steht einem "gesunden Vertrauen" auch ein "gesundes Misstrauen" gegenüber?*

**Büschel:** Ja, unbedingt. Wichtig für ein gesundes Vertrauen und ein gesundes Misstrauen ist eine ausgewogene Balancierung. Die Gleichzeitigkeit von Vertrauen und Misstrauen steht in keinem Widerspruch. Wir haben immer die Wahl zwischen den Alternativen Vertrauen und Misstrauen. Dieses müssen wir akzeptieren lernen und uns ihm auch stellen, ob er uns schwer fällt oder nicht.

**DSZ:** *Ist Vertrauen auch eine Alters- und Erfahrungsfrage?*

**Büschel:** Wie Vieles in unserem Leben ist der Umgang mit Vertrauen und Misstrauen auch alters- und erfahrungsspezifisch. Hierbei greifen wir selbstverständlich auf unsere bereits gemachten Erfahrungen mit Vertrauen/Misstrauen und auf unsere Intuition zurück. Wir sollten uns jedoch eine gewisse Offenheit für neue Erfahrungen in unserem Leben, auch in dem Umgang mit Vertrauen/Misstrauen, erhalten.

**DSZ:** *Ist jedes gestörte Vertrauensverhältnis irgendwie "zu retten"?*

**Büschel:** Eindeutig nein. Nach meinen Erfahrungen als Paar- und Familientherapeut kann es in intimen Beziehungen zu dermaßen schwerwiegenden Verletzungen des Vertrauens kommen, dass ein Partner oder eine Partnerin nicht mehr bereit ist, dieses wiederherstellen zu wollen. Die Möglichkeiten für neue, positive Erfahrungen und der Umgang des aktiven Vergebens können hier dann nicht mehr genutzt werden.