

Umgang mit misstrauischen Menschen

Was hilft bei misstrauischen Menschen?

- echt sein
- geduldig sein
- zuverlässig sein
- offen sein
- nachfragen, was das Gegenüber erwartet
- → siehe Unterlagen „Menschen stärken im Gespräch“

Die eigenen Erfahrungen ernst nehmen

So störend und unnützlich es uns auch erscheinen mag, Misstrauen bildet sich nicht ohne Grund. Es ist ein inneres Warnsignal, das sich auf Erfahrungen aus der Vergangenheit beruft und den eigentlichen Zweck hat uns vor den Folgen von Enttäuschungen zu schützen. Doch betrachten Sie einmal den Wortstamm: Ent-täuschen bedeutet nichts weiter, als die Aufdeckung einer Täuschung. Sie sind von etwas anderem ausgegangen, als später tatsächlich eingetreten ist. Etwas hat sich entblättert, ent-tarnt, ent-täuscht - und wer sagt, dass das, was darunter zum Vorschein kommt, unbedingt schlechter sein muss?

Enttäuschung stellt sich oft ein, wenn Hoffnung auf Realität trifft – und sorgt dafür, dass wir unsere Fehleinschätzung korrigieren. Es ist also sogar eine wichtige Eigenschaft, Misstrauen empfinden zu können und die ihm zugrunde liegenden Erfahrungen ernst zu nehmen.

Die Kennzeichen einer paranoiden Persönlichkeitsstörung sind:

- **Misstrauen und Argwohn** gegenüber anderen Personen, d.h. die betreffende Person vermutet ohne hinreichende Grundlage das alle anderen sie nur schädigen, ausnutzen oder täuschen wollen.
- sie sind **übertrieben empfindlich** wenn sie Rückschläge und Zurücksetzungen erfahren
- und **beharren** (streitsüchtig und unangemessen) auf ihre **eigenen Rechte**

Typische Grundüberzeugungen (nach Beck 1999):

1. Ich kann anderen Menschen nicht trauen.
2. Wenn ich nicht aufpasse, versuchen andere, Nutzen aus mir zu ziehen oder mich zu manipulieren.
3. Ich muss immer auf der Hut sein..
4. Menschen nutzen mich aus, wenn ich ihnen die Chance dazu gebe.
5. Andere Menschen wollen mich mit Absicht erniedrigen.
6. Die Leute wollen mich häufig mit Absicht verärgern.
7. Wenn andere Menschen etwas über mich herausfinden, werden sie es gegen mich verwenden.
8. Die Leute sagen häufig etwas, meinen aber etwas ganz anderes.
9. Jemand, der mir nahesteht, könnte illoyal oder untreu sein.

Ursachen / Entstehung

Die betroffenen Personen haben schon früh in ihrer Kindheit gelernt, dass sie niemandem vertrauen schenken können. Sie wachsen häufig in einer Umgebung auf, die geprägt ist von Streitigkeiten bis hin zu Grausamkeiten. Ihnen fehlt es an mangelnder elterlicher Zuwendung, statt dessen erfahren sie oft emotionale Vernachlässigung und eine Zurückweisung ihres kindlichen Anlehnungsbedürfnisses.

Sie sehen sich selbst als schuldloses, gerechtes und verletzbares Opfer und ihre Mitmenschen empfinden sie als einmischend und nur auf ihre eigenen Vorteile bedacht.

Ihre **Kernmotive** sind:

- Schutz, um nicht verletzt zu werden sowie
- ihre Ausnutzung und Benachteiligung vermeiden.

Sie versuchen diese Motive durch eine erhöhte Wachsamkeit und Zurückhaltung, sowie durch Argwohn und Misstrauen zu erreichen.

Sie sind hoch empfindlich gegenüber Kritik, was auf ihre Fehlwahrnehmung interpersoneller Konflikte zurückzuführen ist.