



Mach es wie die Sonnenblume,

wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung

Urvertrauen: Die Wurzeln unserer inneren Stärke / Vertrauen oder Misstrauen

Wenn Babys und Kinder geborgen und liebevoll aufwachsen, entwickeln sie eine emotionale Sicherheit, die sie fürs Leben stärkt. Das Urvertrauen prägt unsere Einstellung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur Welt um uns herum.

Ein Kind lernt, dass es anderen Menschen vertrauen kann, dass sie verlässlich sind und es geborgen ist. Es entwickelt so seine Persönlichkeit. Es wird dann mutig oder scheu, kann Nähe zulassen und Beziehungen mit anderen Menschen eingehen. Es kann anderen Menschen vertrauen.

Der Grundstein für ein gutes Urvertrauen wird schon im Bauch der Mutter gelegt. Die Mutter ist der erste Mensch zu dem das Baby eine Beziehung aufbaut.

Menschen mit einem guten Urvertrauen können besser mit belastenden Situationen umgehen, sie haben mehr Selbstvertrauen und Resilienz. Auch mit Stress können sie besser umgehen und für die Gesundheit ist es besser, bei Menschen, die nicht so gestresst sind, ist das Immunsystem stabiler, man ist weniger krankheitsanfällig.

Negative Erfahrungen in der frühen Kindheit können das Urvertrauen schwächen, z. B. Vernachlässigung oder unsichere Bindungen oder traumatische Erfahrungen, wie Missbrauch, Trennung der Eltern, Trauer und Verlust oder Mobbing in der Schule. So können Menschen ein Misstrauen gegenüber anderen Menschen und auch sich selbst entwickeln. Sie fühlen sich unsicher und ängstlich, haben Mühe, Beziehungen aufzubauen oder zu halten.

Doch sie können das Urvertrauen wieder stärken und sie können negative Erfahrungen überwinden.

Es ist wichtig, dass sie achtsam mit sich selbst umgehen, Mitgefühl mit sich haben, und ihr Leben reflektieren. Wenn nötig auch mit Hilfe einer Beratung und Begleitung. Sie können lernen anderen Menschen wieder zu vertrauen und das Misstrauen hinter sich zu lassen. Sie können ihre Ressourcen erkennen und ein glückliches und zufriedenes Leben führen.

Was können sie tun, um das Urvertrauen ihrer Kinder zu stärken?

Geben sie ihren Kindern viel Liebe, Zuneigung, Aufmerksamkeit und Zeit.

Trösten sie ihr Baby, wenn es schreit, schauen sie ihm in die Augen und lächeln. So fühlt es sich nicht allein. Sprechen sie mit ihrem Baby schon im Mutterleib, das wirkt beruhigend.

Körperliche Nähe ist wichtig, schmuse und kuscheln sie mit ihren Kindern. Schaffen sie tiefes Vertrauen. Auch eine Babymassage entspannt und gibt innere Ruhe.

Unterstützen sie seine Neugier, um seine Selbstständigkeit, zu fördern.