Vertrauen wieder aufbauen

💚 *Drei Aufgaben für deinen Beitrag*

Nach einem Vertrauensbruch braucht es Zeit, Orientierung und verlässliche Erfahrungen miteinander. Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deinen eigenen Beitrag zu klären.

Die drei Aufgaben für die jeweilige Perspektive orientieren sich an Clare Rosoman.

Bearbeite zunächst den Teil, der zu deiner Situation passt. Stichworte genügen. Auch „Ich weiß es noch nicht“ ist eine mögliche Antwort.

A Wenn du Vertrauen verletzt hast

1 Engagement zeigen

➡️ Initiative ergreifen und praktisch unterstützen

Zeige durch dein Handeln, dass du dich an der Aufarbeitung beteiligst. Dazu gehört, Gespräche selbst anzustoßen, Absprachen einzuhalten und im Alltag Verantwortung zu übernehmen.

Die Belastung nach einem Vertrauensbruch kann viel Kraft kosten. Praktische Unterstützung kann entlasten. Sie ergänzt die emotionale Auseinandersetzung mit der Verletzung.

Beispiel: Nach einer schwierigen Nacht übernimmst du die Morgenroutine mit den Kindern. Später fragst du: „Möchtest du über gestern sprechen? Ich möchte verstehen, was dich noch beschäftigt.“

Was übernehme ich bereits von mir aus?

Welche praktische Entlastung wäre für mein Gegenüber hilfreich?

Was möchte ich in den nächsten Tagen verlässlich tun?

A Wenn du Vertrauen verletzt hast

2 Transparenz ermöglichen

➡️ Für Klarheit sorgen

Nach Verheimlichung kann dein Gegenüber unsicher sein, welchen Informationen es noch trauen kann. Trage dazu bei, dass wichtige Fragen geklärt werden. Sprich bedeutsame Veränderungen selbst an und berichtige unvollständige oder falsche Angaben.

Sage auch offen, wenn du etwas nicht sicher weißt. Vereinbart miteinander, welche Auskünfte und Absprachen im Alltag Orientierung geben.

Beispiel: Du erhältst unerwartet eine Nachricht von einer Person, zu der ein Kontaktabbruch vereinbart war. Du sprichst es zeitnah an und erklärst, wie du damit umgegangen bist.

Was kann ich von mir aus klären?

Welche Information oder Absprache würde meinem Gegenüber mehr Orientierung geben?

Wo fällt mir Ehrlichkeit schwer, und welche Unterstützung brauche ich dafür?

3 Schmerz anerkennen

➡️ Die Folgen für dein Gegenüber verstehen und „aushalten“

Vielleicht hat der Vertrauensbruch verändert, wie dein Gegenüber auf eure gemeinsame Vergangenheit oder Zukunft blickt. Nimm dir Zeit, diese Folgen zu verstehen.

Du musst den Schmerz nicht sofort lindern können. Du kannst zuhören, nachfragen und ausdrücken, welchen Anteil dein Verhalten daran hat.

Beispiel: Beim Anschauen alter Urlaubsfotos wird dein Gegenüber still. Du fragst: „Was geht dir gerade durch den Kopf?“ Du lässt Raum für die Antwort, auch wenn der Urlaub für dich eine schöne Erinnerung ist.

Was verstehe ich inzwischen besser über die Verletzung meines Gegenübers?

Was fällt mir noch schwer anzuhören oder anzuerkennen?

Wie möchte ich ausdrücken, wofür ich Verantwortung übernehme?

💚 Mein nächster Schritt – Damit möchte ich beginnen:

B Wenn du verletzt wurdest

1 Verantwortung für deine Reaktionen übernehmen

➡️ Gefühle ausdrücken und Grenzen wahren

Wut, Angst und Schmerz können nach einem Vertrauensbruch sehr stark werden. Du darfst sie benennen, Antworten verlangen und Grenzen setzen.

Achte zugleich darauf, wann deine Anspannung so groß wird, dass du selbst verletzend reagierst. Eine angekündigte Pause oder Unterstützung von außen kann helfen.

Beispiel: Während eines Gesprächs merkst du, dass du beschimpfen möchtest. Du sagst: „Ich bin gerade zu aufgewühlt. Ich brauche Abstand. Lass uns um 18 Uhr schauen, ob wir weiterreden können.“

Woran merke ich frühzeitig, dass meine Anspannung steigt?

Was möchte ich in solchen Momenten eigentlich verständlich machen?

Was hilft mir, das auszudrücken, ohne selbst verletzend zu werden?

Deine Verantwortung für heutige Reaktionen macht dich nicht verantwortlich für den Vertrauensbruch.

2 Deinen Informationsbedarf klären

➡️ Herausfinden, welche Antworten du brauchst

Du darfst wissen wollen, was geschehen ist und was deine Gegenwart betrifft. Antworten können wichtig sein, um deine Erfahrungen einzuordnen und eigene Entscheidungen zu treffen.

Sortiere deine Fragen und überlege, welche zuerst geklärt werden sollten. Du darfst Gespräche dosieren und später auf offene Punkte zurückkommen.

Beispiel: Du erfährst von verheimlichten Ausgaben. Zunächst möchtest du wissen, ob gemeinsame Rücklagen betroffen sind, damit du deine finanzielle Situation einschätzen kannst.

Welche Frage ist für mich im Moment am wichtigsten?

Was würde die Antwort für mein Verständnis oder meine Entscheidungen verändern?

Welchen Rahmen brauche ich für dieses Gespräch?

Deine Fragen zu sortieren entbindet dein Gegenüber nicht von der Verantwortung, ehrlich Auskunft zu geben.

B Wenn du verletzt wurdest

3 Erneute Öffnung erkunden

➡️ Dich zeigen und dein Tempo beachten

Vielleicht möchtest du wieder Nähe erleben und bist gleichzeitig vorsichtig. Beides darf nebeneinander bestehen. Du kannst zunächst einen kleinen Teil deines Erlebens mitteilen und wahrnehmen, wie dein Gegenüber darauf reagiert. Ob weitere Öffnung möglich wird, hängt auch davon ab, ob du Respekt und Verlässlichkeit erfährst.

Beispiel: Nach einem angenehmen Abend sagst du: „Ich habe die Zeit mit dir genossen. Gleichzeitig brauche ich heute Nacht noch meinen eigenen Raum.“

Was möchte ich meinem Gegenüber über mein Erleben sagen können?

Welche Reaktion würde mir helfen, mich dabei sicherer zu fühlen?

Welche Nähe ist gerade stimmig, und wo brauche ich Abstand?

Du musst weder sofort vertrauen noch vergeben. Du darfst prüfen, ob und wie du die Beziehung weiterführen möchtest.

💚Mein nächster Schritt – Das möchte ich ansprechen, ausprobieren oder für mich klären:

Für beide

Du kannst deinen eigenen Beitrag gestalten. Vertrauen entsteht daraus, wie ihr über längere Zeit tatsächlich miteinander umgeht.

Wobei brauche ich Unterstützung?

☘️ www.olivermasch.de

Literatur

Rosoman, C. (2025). Repairing Attachment Injuries in Close Relationships: An Emotionally Focused Guide to Moving Beyond Betrayal. Routledge.