

Vertrauen

**Nicht das Problem fixieren,
sondern an eine Lösung glauben.**

Allgemeine Aspekte des Vertrauens

Es ist nun an der Zeit, die Angst zunächst zu verlassen und die Aufmerksamkeit dem Gegenpol der Angst, dem Vertrauen, zu widmen. Es ist ja das Ziel, der Angst weniger Einfluss und Gewicht zu geben. Vielmehr soll das gestärkt werden, was der Angst gegenübersteht und ohne das wir unser Leben nicht sinnvoll gestalten können.

Ein Leben ohne Vertrauen ist nicht möglich.

An dieser schlichten Wahrheit können Sie nicht rütteln. Das Vertrauen begleitet Sie ständig in Ihrem Alltag, ohne dass Sie dies oft bewusst spüren. Ich scheue mich nicht, ganz banale Beispiele zu nennen.

Wenn Sie ein Glas Marmelade kaufen, dann vertrauen Sie darauf, dass die Herstellung korrekt abgelaufen ist und die richtigen Zutaten genommen wurden (oder haben Sie die Herstellung selbst beobachtet?). Sie vertrauen darauf, dass die Menschen, die dieses Produkt geprüft und zugelassen haben, Ihre Arbeit korrekt durchgeführt haben usw. Ohne dieses Vertrauen müssten Sie auf diese Marmelade verzichten oder sie selbst herstellen. Das könnte hier

zwar durchaus noch durchführbar sein, aber wollen Sie dies dann bei allen Fertig-Lebensmitteln auch tun?

Wenn Sie auf der Straße sind, dann vertrauen Sie darauf, dass der andere Autofahrer seinen Führerschein gemacht hat, weiß, wie man Auto fährt, und aufmerksam genug ist, Sie zu sehen. Wenn Sie dieses Vertrauen nicht haben, dann bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als mit ständiger Angst auf der Straße zu sein oder aber zu Hause zu bleiben. Zu Hause aber müssen Sie darauf vertrauen, dass der Architekt die Statik der Zimmerdecke richtig berechnet hat, die Behörde sorgfältig geprüft hat und die Baufirma handwerklich korrekt gearbeitet hat.

Aber der Begriff „Vertrauen“ ist zu wichtig, um es bei diesen alltäglichen Beispielen zu belassen. Es geht Ihnen ja besonders um die wichtigen Zusammenhänge und Ereignisse in Ihrem Leben, ganz besonders natürlich der Zukunft, die vor Ihnen liegt. Sie haben bestimmte Ziele, die Sie erreichen möchten, und sei es nur, dass Sie sich wohl fühlen, gesund bleiben und von „Schicksalsschlägen“ verschont bleiben. Sie möchten, dass Sie für die gegenwärtigen Probleme gute Lösungen finden oder dass sich die gegenwärtige Lage auf der Welt verbessert. Sie wünschen sich dies natürlich auch für die künftigen Ereignisse, die in Ihrer Vorstellung problematisch oder schwierig sein könnten. Es kann Ihnen immer wieder sehr schwer fallen, hier Vertrauen zu haben.

Ich schildere Ihnen eine kleine Szene, die schon zahlreiche Menschen zum Nachdenken angeregt hat und ihnen geholfen hat, sich auf den Weg zu machen, das Vertrauen, das sie nicht haben, künftig doch zu finden.

Stellen Sie sich vor, Sie sagen einem befreundeten Menschen: „Du, ich bitte dich um einen Gefallen, aber: ich misstrau dir.“ Wie wird wohl diese Person reagieren? Zunächst höre ich oft den empörten Einwand: „So was würde ich doch nie sagen!“ Und warum nicht? „Das macht doch keinen Sinn! Wie kann ich ihn bitten, wenn ich ihm misstrau?“ Das mag wohl so sein, aber nehmen wir mal an, Sie sa-

gen es wirklich: was wird der andere tun? Nun, er wird sich wohl sicherlich an die Stirn tippen und etwas von „Spinnst du?“ murmeln. Oder er wird sagen: „Dann mach deinen Kram doch allein!“

Klare Sache: So kann es nicht funktionieren. Und dennoch sagen zahllose Menschen *genau dies* ihrem eigenen Leben!

„Ich möchte, dass du, mein künftiges Leben, mir einen Gefallen tust (z.B. Lösung meines Problems), aber ich misstrau dir.“ Dies soll plötzlich funktionieren?! Gesetzmäßigkeiten funktionieren immer in *einer* Weise, wie im Kleinen so im Großen. Es geht nicht, Gesetzmäßigkeiten des Lebens nach Beliebigkeit als zutreffend oder unzutreffend zu bezeichnen und sie anzuwenden oder auszublenden. Der Apfel fällt immer zu Boden, wenn Sie ihn loslassen, ob Ihnen das gerade gefällt oder nicht.

Haben nicht viele Menschen tatsächlich das Gefühl, von ihrem Leben „den Vogel gezeit“ zu bekommen? Wie viel Enttäuschung, Wut oder Resignation können hieraus entstehen und bestimmen die Realität dieser Menschen! Es ist manchmal kaum zu glauben, dass das Wissen zwar vorhanden ist (z.B. in der Szene mit dem Freund), aber dennoch im eigenen Leben kaum angewendet wird. Das Resultat ist entsprechend. Und über dieses Resultat wird auch noch heftig gejammert (also nicht selbst die Verantwortung für eigenes Handeln übernommen), damit gehadert (und somit Energie vergeudet) - und dann sogar auch noch andere als schuldig angesehen!

Schauen Sie sich den „Empfänger“ Ihres Misstrauens mal genauer an: Es ist das Leben, eine Instanz mit unbegrenzten Möglichkeiten! Je nach eigener Überzeugung können Sie auch Gott, den Kosmos etc. dahinter sehen. Aber ausgerechnet einer Instanz mit unbegrenzten Möglichkeiten trauen Sie nicht zu, eine Lösung Ihres Problems zu kennen? Ist Ihr Problem denn größer als das Leben? Übersteigt Ihr Problem tatsächlich die Kompetenz des Lebens? Dem Leben stehen nun wirklich *alle* erdenklichen Möglichkeiten zu Verfügung! Wie kann es gelingen, darauf *nicht* zu vertrauen? Ich weiß es wirklich nicht.

**Trauen Sie der Instanz
mit unbegrenzten Möglichkeiten
keine Lösung Ihrer Probleme zu?**

Es ist von entscheidender Wichtigkeit, an dieser Stelle sich die Gesetzmäßigkeit der Resonanz im Leben vor Augen zu halten. Dieses Prinzip besagt Folgendes: Gleiches zieht Gleiches an und wird durch Gleiches (gegebenenfalls noch verstärkt) ergänzt. Der Volksmund sagt es sehr zutreffend: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“, oder „Wer Wind sät, wird Sturm ernten.“

In meinen therapeutischen Gesprächen nehme ich gern die Stimmgabel, um dies zu demonstrieren. Ich habe bereits im Kapitel „Resonanz“ kurz das Prinzip beschrieben. Der Ton, der von dem Tisch als Resonanzkörper verstärkt wiedergegeben wird, schwingt in der gleichen Frequenz, auf die die Stimmgabel geeicht ist. Wenn Sie einen anderen Ton hören wollen, so können Sie diese Stimmgabel hundert Mal auf den Tisch stellen: Es wird nie ein anderer Ton erklingen! Dazu müssten Sie, Sie werden es bereits vermuten, eine andere Stimmgabel verwenden.

In einen größeren Maßstab übertragen bedeutet dies die Vorstellung, dass Sie selbst die Stimmgabel sind und Ihr Leben der Resonanzkörper ist. Was Sie also aussenden, erhalten Sie in gleicher „Frequenz“ vom Leben zurück, und dies eventuell noch verstärkt. Die Konsequenz daraus können Sie gar nicht als wichtig genug erachten: Wenn Sie andere „Lebenstöne“ hören wollen, müssen Sie also eine andere „innere Stimmgabel“ nehmen.

**Was Sie im Leben erfahren,
wird davon geprägt, was Sie aussenden.**

Die Schwierigkeiten liegen oft darin, dass es zu großen Zeitverzögerungen kommen kann und dass es auch wichtig sein kann, was

eine Menschengruppe, also Familie bis Nation, aussendet. Das hat zur Folge, dass der Überblick über die Zusammenhänge im Leben oft abhandenkommt. Hier gilt es innezuhalten und aufmerksam zu schauen.

Wenn Ihnen diese Aussage zu gewagt erscheint, dann rege ich Sie an, die Ereignisse in Ihrem Leben zumindest mit folgender Frage zu betrachten: Ist es zumindest *möglich*, dass hier das Resonanz- bzw. Spiegelprinzip deutlich wurde? Dies kann dazu führen, dass Sie durch neue Fragen die Chance haben, zu neuen Antworten und interessanten Erkenntnissen zu kommen. Und dies ist immer ein Gewinn.

Kehren wir zu dem Misstrauen in das Leben zurück. Sie werden es bereits ahnen: Wenn Sie dem Leben misstrauen, wird das Leben auch Ihnen misstrauen und Ihnen nichts Schönes anvertrauen und nichts Gutes zutrauen.

Denken Sie immer daran: Das Leben hat *unbegrenzte* Möglichkeiten! Wenn Sie dem Leben jedoch vertrauen, ihm die Lösung zutrauen und Ihre Wünsche anvertrauen, dann (und nur dann!) wird Ihnen das Leben ebenso Vertrauen schenken und Ihnen etliches anvertrauen und manche Leistung zutrauen. Wie fühlen Sie sich, wenn jemand Ihnen nichts zutraut? Nicht besonders gut, nicht wahr? Spüren Sie aber, dass Ihnen etwas zugetraut wird, dann wirkt dies schon wie eine „Vitaminspritze“!

**Wenn Sie dem Leben nicht vertrauen,
wird das Leben auch Ihnen nicht vertrauen.**

Ich kenne so manche fragende oder unwillige Einwände. Manche Menschen berichten von schlechten Erfahrungen, obwohl sie doch Vertrauen hatten oder sich zumindest sicher waren, Vertrauen gehabt zu haben. Hier stellen sich spannende Fragen, die ich an dieser Stelle nur kurz formulieren kann.

Was wurde *tatsächlich* ausgesandt? War es wirklich festes Vertrauen, oder haben sich andere Überzeugungen des Misstrauens und der Skepsis doch unbewusst „eingeschlichen“? All diese Gedanken haben ja Gewicht und Wirkungen.

Waren die Erfahrungen wirklich „*schlecht*“? Oder können diese Erfahrungen Hinweise und Anlässe gewesen sein, daraus zu lernen und sich weiter zu entwickeln? Leid ist wie Durst, erst der Durst führt zum Wasser. Können in leid- und problemvollen Situationen Chancen gesehen werden? Dann wäre also die Erfahrung *doch* nicht schlecht gewesen! Ist es nicht eine Anmaßung, darüber zu urteilen, was in unserem Leben „gut“ und „schlecht“ ist?

Ich bleibe dabei: Ohne Vertrauen wird es nicht funktionieren! Sie brauchen dieses Vertrauen als elementare Voraussetzung dafür, in Ihrem Leben zu Lösungen zu kommen und letztlich zur Lebensfreude zu kommen. Oder haben Sie mit Misstrauen dauerhafte Erfolge erfahren?

„Schön und gut“, sagen Sie vielleicht, „Sie haben gut reden. Bloß: woher nehmen und nicht stehlen?“ Ich habe auch schon empörte Fragen gehört: „Ich habe einfach *Angst*! Soll ich mir das Vertrauen denn etwa aus den Rippen schneiden?!“

Dies ist eine gute Frage. Also: Wie ist es möglich, das Vertrauen, das (noch) nicht vorhanden ist, doch noch zu erlangen?

Die Antwort ist im Prinzip einfach, aber die praktische Umsetzung benötigt natürlich etwas Zeit. Und so werde ich Sie langsam an die Antwort heranführen. Ich bitte Sie noch um etwas Geduld. Ich habe Ihnen bereits kurz den Einfluss, ja: die Macht der Gedanken geschildert. Alles beginnt ja zunächst mit einem Gedanken. Den Gedanken wohnt die Tendenz der späteren Verwirklichung inne, vergleichbar mit einem Samenkorn.

Wenn also die gewünschte „Pflanze“ das Vertrauen sein soll, dann sollten Sie sich den „Samen“ für diese „Pflanze des Vertrauens“ bewusst machen. Da alles mit einem Gedanken beginnt, kann

dies darum auch zunächst nur der Gedanke sein. Gedanken aber kommen nicht nur „einfach so“, sondern Sie entscheiden sich (wenn auch oft unbewusst) zu bestimmten Gedanken. Hier ist nun das wichtige Wort gefallen: Entscheidung!

**Wenn Sie bestimmte Gedanken haben wollen,
dann müssen Sie sich dazu entscheiden.**

Die Frage ist jedoch: Können Sie sich dazu entscheiden, das Vertrauen bereits zu *haben*? Die Antwort wird Sie ernüchtern: Nein, dies geht nicht. Das ist aber auch einleuchtend. Stellen Sie sich vor, Sie wollen in eine andere Stadt, sagen wir: München. Sie befinden sich jedoch noch in Frankfurt. Können Sie sich nun dazu entscheiden, in München zu *sein*? Sie können dies natürlich tun, nur es wird Ihnen nichts nützen. Sie werden sich immer noch in Frankfurt befinden! Und dennoch: Wenn Sie gewisse Entscheidungen nicht treffen, werden Sie nie nach München kommen.

Wie also können diese Entscheidungen aussehen? Ich denke, Sie kennen die Antwort. Sie müssen dazu die Entscheidungen für folgenden Handlungen treffen und diese dann natürlich auch ausführen: im Fahrplan einen Zug aussuchen, den Mantel anziehen, aus dem Haus und zum Bahnhof zu gehen usw. Dann haben Sie eine realistische Chance, bald in München zu sein, auch wenn unterwegs die Lokomotive einen technischen Defekt haben oder eine Schneewehe die Schienen vorübergehend blockieren sollte.

Die Entscheidung für das Vertrauen kann also nicht heißen, das Vertrauen bereits zu haben, sondern das Vertrauen finden zu wollen. Das ist ein großer Unterschied. Das bedeutet natürlich (siehe Reise nach München), dass Sie sich auf den Weg machen, dass Sie aktiv werden, dass Sie „vertrauensbildende Maßnahmen“ ergreifen müssen. Mit dem klaren Wunsch und dem eindeutigen Ziel, das Vertrauen haben zu *wollen*, werden Sie mit Sicherheit nach und nach dieses Vertrauen finden.

**Wichtig ist die Entscheidung,
Vertrauen finden zu *wollen*.**

Oder haben Sie schon mal erlebt, dass man Weizen-Saat aussät und dann Mohrrüben wachsen? Sie können schon auf das Funktionieren der Gesetzmäßigkeiten des Lebens vertrauen(!). Das „Versandhaus des Lebens“ wird Ihnen das liefern, was Sie dort bestellen (wenn auch manchmal mit längerer Lieferzeit)

Vertrauen in Menschen

Damit Sie die Betrachtungen besser nachvollziehen können, werde ich mich zunächst auf das Vertrauen gegenüber Menschen beschränken.

Die Entscheidung, etwas finden bzw. erhalten zu wollen, bedeutet natürlich auch eine „innere Öffnung“. Sie zeigen sich damit bereit, etwas empfangen zu wollen. Wenn Sie sich nicht öffnen, können Sie auch nichts empfangen.

Hier gibt es oft große Probleme. Mir ist das Dilemma durchaus bewusst, das hiermit verbunden sein kann. Wie oft habe ich den Satz gehört: „Wenn ich mich öffne, dann mache ich mich verletzbar.“ Bei dieser Vorstellung ist es völlig nachvollziehbar und verständlich, sich zurückzuziehen und sich regelrecht hinter dicken Wänden „einzumauern“. Dort sind Sie dann sehr sicher und geschützt.

Das Fatale daran ist aber, dass Sie dann auch sehr allein sind und nichts von außen empfangen können, auch nichts Positives! Und diesen Mangel an angenehmen Dingen können Sie durchaus schmerzlich spüren. Sie können dann auch über die „schlechte Welt“ klagen,

die Ihnen nichts Positives gönnt. Die depressive Verstimmung ist dann nicht mehr weit.

Dies ist eine wahre Zwickmühle, das ist mir klar. Ich höre oft den Wunsch: „Ich möchte ja durchaus etwas Schönes empfangen, aber ich will bzw. kann mich nicht öffnen und mich damit verletzbar machen!“ Dazu fällt mir eine Redewendung ein: „Bitte wasche mich, aber mache mich nicht nass!“

**Ohne Öffnung können Sie nichts bekommen,
auch kein Vertrauen.**

So erlebe ich es immer wieder, dass sich Menschen dazu entschließen, verschlossen zu bleiben und sich weiterhin bedürftig zu fühlen. Dieses Gefühl ist zumindest vertraut und man kann dann auch wunderbar anderen Menschen die Schuld für dieses Gefühl geben. Denn wenn Sie sicher sein *könnten*, dass die Menschen Sie *nicht* verletzen, dann könnten Sie sich ja auch öffnen! Sie können also nichts dafür und so verharren Sie weiter in dieser Vorwurfs- oder auch Opferhaltung. Ob dies ein guter Weg ist, zur Lebensfreude zu gelangen? Es geht also um die Angst davor, verletzt zu werden, wenn Sie sich vertrauensvoll öffnen. Hier muss ein Thema erörtert werden, das ich von elementarer Wichtigkeit in der Beziehung zwischen Menschen erachte: die Abhängigkeit eigener Empfindungen von dem Verhalten anderer Menschen. Ich will dies an dieser Stelle kurz skizzieren.

Als Beispiel berichte ich Ihnen über meine Erfahrungen, wie das Thema „Vertrauen“ in der Gruppentherapie der psychosomatischen Klinik mit den Patienten erörtert wurde. Auch hier wurde die Zwickmühle deutlich: Einerseits bestand der intensive Wunsch, dass die eigenen Probleme von anderen verstanden wurden. Andererseits bestanden Ängste, dass das Berichten von persönlichen Problemen und die damit verbundene innere Öffnung die Wahrscheinlichkeit erhöhte, von anderen verletzt zu werden. Hier wurde z.B. häufig das

Brechen der Schweigepflicht angeführt, dass also die eigenen Probleme außerhalb der Gruppe weiter erzählt wurden, was als vertrauensbrechend und kränkend gewertet wurde. Wie war es möglich, dieses Dilemma zu lösen? Denn es bestand ja der dringende Wunsch, von anderen verstanden zu werden, also etwas zu erhalten!

Nun, die Betrachtungen gingen in zwei Richtungen:

Es ist nun mal eine Realität, dass gelegentlich „getratscht“ wird. Natürlich ist das Brechen der Schweigepflicht durch die Gruppenmitglieder ein ernster Vorfall, der nicht in Ordnung ist. Und sollte es überhaupt möglich sein, die betreffende Person ausfindig zu machen, ist es im Sinne der Eigenfürsorge notwendig, diesem Menschen unmissverständlich klar zu machen, dass dies nicht in Ordnung war und dass er es künftig unterlassen solle. Je ernsthafter und klarer (nicht patzig und vorwurfsvoll!) dies geschieht, um so eher kann das gewünschte Resultat eintreten, dass dieser Mensch künftig diese Dinge für sich behält. Dann würde es jemandem leichter fallen, sich zu öffnen.

Nun ist es aber meist nicht möglich, die „undichte Stelle“ ausfindig zu machen. Was dann? Ich habe mich nicht gescheut, ganz konkrete Fragen zu stellen: „Was ist denn Ihr Schaden (vor dem Sie sich fürchten müssten), wenn sich draußen auf der Parkbank Herr Meyer und Frau Schulz sich über Ihre Eheprobleme unterhalten?“ Die empörte Antwort war meist: „Das geht die doch nichts an!“ Natürlich, es geht sie nichts an und ist zudem auch gar nicht in Ordnung (Verletzung der Schweigepflicht!). Aber damit ist die Frage noch nicht beantwortet! Ich fragte nach: „Auch wenn es sie nichts angeht und es nicht in Ordnung ist, worin genau liegt denn Ihr konkreter Schaden?“ Nach längerem nachdenklichem Schweigen kam dann meist sinngemäß die Antwort: „Eigentlich habe ich keinen (konkreten) Schaden.“

Die Auswirkung dieser Antwort war beeindruckend. Es führte dazu, dass die Gruppenteilnehmer viel eher bereit waren, sich zu öffnen und ihrem Kummer zu schildern. Sie erhielten dann immer wie-

der Verständnis, Trost, aber auch neue Erkenntnisse, die ihnen helfen, ihrer Lösung näher zu kommen. Es war wie ein „Vertrauensvorschuss“, den sie gaben. Und nach dem Prinzip der Resonanz kann das Ergebnis nicht überraschen.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, was hier weiterhin geschehen ist. Es wurde dem durchaus unangemessenen Verhalten anderer Menschen weniger Bedeutung und Einfluss auf sich selbst und die eigenen Emotionen gegeben. Sie werden in Ihrem Leben ständig mit unerfreulichem Verhalten und unzutreffenden Worten anderer konfrontiert. Dies ist die Realität. Soll es Ihnen darum immer wieder schlecht gehen oder sollen Sie darum ständig Ihr eigenes Verhalten danach ausrichten? Dann würden Sie ja ausgerechnet den unerfreulichen Ereignissen Einfluss und Macht über Sie geben! (Natürlich kann dies nur für erwachsene Menschen gelten. Ich will damit die „seelische Gewalt gegen Kinder“ nicht verharmlosen oder in Frage stellen.)

Das Verhalten und die Worte anderer haben nur denjenigen Einfluss auf Sie, die Sie diesem Verhalten geben.* Es sind Schlüssel, die nur dann eine Wirkung auf Sie haben, wenn Sie die passenden Schlüssellöcher bereit stellen. Wenn Ihnen ein anderer einen Schuh hinlegt, der Ihnen nicht passt, dann können Sie ihn gleichwohl anziehen und sich dann darüber wundern (und es dem anderen vorwerfen), dass Sie Schmerzen am Fuß haben. Wenn ein anderer etwas Unzutreffendes über Sie sagt, dann können Sie sagen: „Das betrifft mich

* Hier schließe ich körperliche Gewalt aus. Diese wird immer Schmerzen verursachen, egal, wie viel Einfluss Sie ihr geben. Aber mit dem Ausüben körperlicher Gewalt verlässt man den Bereich der hier besprochenen „indirekten“ Kontakte zwischen Menschen und stellt einen „direkten“ Kontakt her. Dieser „direkte“ Kontakt kann Ursache der schmerzlichsten Gefühle (z.B. Folter) aber auch schönster Gefühle (z.B. Sexualität) sein. Dies ändert aber nichts an der Tatsache, dass körperliche Gewalt abzulehnen ist, viel Leid verursacht und nie Probleme löst.

nicht, weil ich nicht so bin.“ und der Fall wäre für Sie erledigt (es sei denn, Sie haben Angst, dass er sich deswegen von Ihnen abwendet, Sie von ihm nicht mehr verstanden werden und somit leer ausgehen). Oder aber Sie können erkennen, dass der andere eigentlich recht hat, und es können sich die *eigenen* schmerzlichen Empfindungen in der Tiefe des Inneren melden. Dies sind aber Ihre *eigenen* Emotionen, für die Sie selbst zuständig sind. Es können in Ihnen aber nur jene Emotionen „hochsteigen“, die Sie schon längst in sich tragen. Dennoch können Sie Ihre Verantwortung dafür abgeben und es dem anderen anlasten, der Sie z.B. mit seinen Worten daran erinnert hat. Es ist Ihre eigene Entscheidung. Wie oft werden eigene Entscheidungen den anderen Menschen angelastet!

Sie können aber auch diese aufsteigenden Emotionen als Hinweis nutzen, dass in Ihnen noch Aufgaben zu bewältigen sind, nach deren Erledigung Sie sich besser fühlen. Dann war das Verhalten des anderen ja geradezu hilfreich für Sie!

Mit diesen Überlegungen war es den Gruppenteilnehmern möglich, mit der Situation, dass doch mal getratscht wurde und, wie es bei Gerüchten häufig vorkommt, dass „ausgeschmückt“ und „gedichtet“ wurde, ganz anders umzugehen. Dies war auch möglich, wenn wirklich unschöne Dinge erzählt wurden.

Das Grundprinzip wird deutlich: Damit etwas zwischen zwei Menschen transportiert wird, bedarf es *zweier* Schritte: der eine, der es gibt, und der andere, der es nimmt. Erst dann ist die „Transaktion“ vollzogen. Wenn Sie selbst sich entscheiden, es *nicht* zu nehmen, dann ist es auch nicht bei Ihnen! Oder kann Ihnen jemand ein Gefühl von außen ohne Ihr Zutun „injizieren“?

**Zwischen Menschen gilt:
Der eine gibt, der andere nimmt.
Erst dann ist es bei Ihnen!**

Ich schildere Ihnen dies so ausführlich, damit Sie es nach und nach mehr wagen, sich zu öffnen. Es geht ja darum, Vertrauen zu erhalten. Ohne Öffnung wird es schwierig, wohl sogar unmöglich. Wenn Ihnen klar wird, dass Sie eigentlich nichts zu befürchten haben, dass Sie eigentlich keinen Schaden haben, wenn Sie sich öffnen, selbst dann, wenn andere sich unerfreulich verhalten, dann werden Sie es auch öfter tun! Sie erlangen damit größere Unabhängigkeit und letztlich die Freiheit. Damit verbunden ist natürlich eine Reduzierung Ihrer Ängste.

Lassen Sie uns noch einmal betrachten, was dem Vertrauen entgegensteht. Diese Art zu fragen hat schon in vielen Fällen zu größerer Klarheit und zu spannenden Erkenntnissen geführt. Diese Art zu fragen können Sie in vielen Situationen anwenden, besonders dann, wenn Sie nicht wissen, warum Sie etwas tun oder etwas nicht tun.

An dieser Stelle heißt die naheliegende Frage:

- Warum haben Sie kein Vertrauen?

Wenn Ihnen die Antwort auf diese Frage nicht leicht fällt, dann fragen Sie anders:

- Welchen Vorteil, welchen Gewinn sehen Sie darin, *kein* Vertrauen zu haben?

Mit Verlaub: Irgendeinen Gewinn oder Vorteil müssen Sie sich ja davon versprechen, sonst würden Sie ja Vertrauen haben. Ich habe oft unwillige Reaktionen bei dieser Frage erlebt, was ich auch gut verstehen kann. Da handelt ein Mensch in einer bestimmten Weise, worunter er selbst leidet und erhält dann noch die Frage, welchen Gewinn er daraus zieht! Das kann durchaus als Zumutung empfunden werden.

Ich bleibe aber dabei. Zum Beispiel hat ein Mensch ohne Vertrauen, der gerne jammert und sich hilflos zeigt, den Gewinn, dass er damit mehr Zuwendung erhalten kann. So erhält er die so ersehnte Anerkennung, nimmt aber dabei (unbewusst) in Kauf, dass man sich

beim ständigen Jammern nicht wohl fühlen kann – wodurch er erneuten Anlass zum Jammern hat.

Nicht zu vertrauen kann z.B. den Vorteil haben, sich nicht öffnen zu müssen, zumal dann, wenn man dem Verhalten anderer zu viel Gewicht beimisst und sich somit „verletzlich macht“. In der eigenen Burg hinter dicken Mauern ist man ja sehr geschützt und es kann dort auch gemütlich sein.

Ohne Vertrauen können Sie auch nicht enttäuscht werden. Das ist dann besonders wichtig, wenn Sie mit einer Enttäuschung nicht umgehen können und es als Katastrophe ansehen. So wird eine wenig wahrscheinliche Schwierigkeit vermieden, dafür aber eine sehr wahrscheinliche Lösung verhindert.

Oder aber es hat den Vorteil, nicht die Verantwortung für die Gestaltung des eigenen Lebens und die eigenen Gefühle übernehmen zu müssen (übernehmen Sie gern Verantwortung?), und man hat dann, wenn es nicht so klappt, gleich einige passende Ausreden und Schuldzuweisungen parat. Natürlich bedeuten Schuldzuweisungen fast schon eine Garantie dafür, dass sich an der eigenen Situation nichts ändert, aber das wird nicht gesehen.

Es gibt aber noch die gegenteilige Frage, die sogar noch mehr in der Lage ist, zu interessanten Antworten zu leiten:

- Welche Gefahr, welchen Schaden vermuten Sie, wenn Sie Vertrauen haben. Ist „Vertrauen“ also gefährlich?

Aus meiner langjährigen Arbeit mit Menschen habe ich den Eindruck erhalten, dass viele das Vertrauen für gefährlich halten. Sie fürchten sich so sehr davor, dass sie es lieber vorziehen, mit Misstrauen und Skepsis weiter durchs Leben zu gehen. Wie das Leben dieser Menschen aussehen kann, ist bei Kenntnis des Resonanzprinzips und Einflusses der Gedanken nicht weiter verwunderlich.

Gewiss, da besteht die Gefahr bzw. Möglichkeit, dass andere Menschen mit Ihrer vertrauensvollen Öffnung nicht achtsam umgehen. Sie können es erleben, dass andere Menschen unangemessen

reagieren. Dies kann immer wieder sehr schmerzhaft empfunden werden. Sich gekränkt fühlen, ist gewiss kein angenehmes Gefühl, im Gegenteil, es kann sehr weh tun. Ist dies aber schon gefährlich? Oder kann dies nicht auch zum Anlass genommen werden, den Mechanismus der Kränkung genauer zu hinterfragen, um selbst dazu beizutragen, künftig sich seltener oder gar nicht gekränkt zu fühlen? Sie können zu der Erkenntnis kommen, dass Sie die Worte anderer dazu verwenden können, sich selbst dazu zu entscheiden, sich gekränkt zu fühlen – oder eben auch nicht. Dann wären Sie wieder etwas unabhängiger und freier – auch von Ängsten! In einer schmerzlichen Erfahrung liegt also eine hilfreiche Chance für Ihr weiteres Leben. Sie sehen schon, wie die „Gefährlichkeit“ allmählich zerbröckelt. Ich fasse zusammen:

**Wenn Sie dem Leben vertrauen,
vertraut das Leben auch Ihnen.**

Erst dann können Sie Lösungen Ihrer Probleme erreichen. Wenn Sie vertrauen, mögen Sie zwar vorübergehend schmerzliche Erfahrungen machen. Sie vertrauen dann aber auch darauf, dies konstruktiv für die eigene Weiterentwicklung nutzen zu können.

Vertrauen empfinde ich wie eine konstruktive Energie, die Sie in das Leben aussenden können. Als Reaktion ist es dann möglich, konstruktive Rückmeldungen für Ihr Leben zu erhalten. Ich sehe deutlich die vielfältigen Probleme im Leben. Meine Sensibilität nutze ich für einen klaren Blick ohne „rosarote Brille“. Das hilft mir, die Dinge in aller Deutlichkeit zu sehen.

Habe ich bislang das Vertrauen in das Verhalten anderer Menschen betrachtet, so widme ich mich jetzt dem Vertrauen in die künftigen Ereignisse, in das künftige Leben.

Vertrauen in die Lösung

Als ich nach den einleitenden Worten zu diesem Kapitel suchte, fiel mir spontan die Frage ein: „in was denn sonst?!“ Natürlich geht es um die Lösungen der vielfältigen Probleme, die wir heute bereits haben oder die wir für die Zukunft annehmen. Um welche wichtigen Themen es dabei gehen kann, habe ich zu Beginn des Buches angedeutet. Das fängt bei den alltäglichen (kleinen) Problemen in unserem Umfeld an und endet bei den Problemen der Menschheit und der Welt.

Wenn Sie den Mechanismus Ihrer eigenen Probleme kennen, haben Sie schon ein beginnendes Verstehen der Probleme in größeren Maßstäben, denn der Grundsatz gilt: Wie im Kleinen, so im Großen. Ebenso haben Sie dann bereits einen Einstieg in Erkenntnisse, wie denn in problematischen Situationen gehandelt werden kann.

Die Realität ist Ihnen bestens bekannt und ebenso die darin eingebundenen Schwierigkeiten. Natürlich sollten diese Probleme klar und deutlich betrachtet werden. Nach dem Prinzip der Polarität des Lebens gibt es ja auch einen Gegenpol zu einem Problem. Das ist natürlich die Lösung. Da die beiden Gegenpole aber untrennbar zusammen gehören, ist es natürlich notwendig, das Problem nicht zu ignorieren, sondern deutlich zu sehen.

**Deutliches Sehen des Problems bedeutet nicht,
die Lösung zu ignorieren!**

Wenn der Mechanismus bzw. die Entstehung eines Problems deutlich geworden ist, werden damit natürlich auch schon der Beginn und die Richtung der Lösung deutlich! Dies wird aber für Sie solan-

ge unsichtbar bleiben, solange Sie nicht in die Richtung der Lösung schauen!

**Das Verharren bei einem Problem
lässt die Lösung unsichtbar bleiben.**

Hier wird einer der elementarsten Grundsätze deutlich, die Sie sich nicht oft genug vergegenwärtigen können und der auch für mich eine tagtägliche Herausforderung beinhaltet:

**Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten,
dorthin fließt Ihre Lebenskraft.**

Natürlich haben Sie Lebenskraft in sich, auch wenn Sie sich noch so erschöpft und müde fühlen. Diese Lebenskraft ermöglicht es Ihnen, dass Sie lebendig sind und Ihren Tag leben können, sei es auch noch so mühsam.

Es ist mir vollkommen klar, wie unmöglich es erscheinen mag, in einem Zustand der Erschöpfung, der depressiven Verstimmung, der Ängste, der Mutlosigkeit etc. noch aktiv Veränderungen im eigenen Leben herbeizuführen.

Denken Sie an einen Eisenbahner, der in einem elektronischen Stellwerk eines großen Bahnhofes sitzt. Vor ihm fahren die vielen Züge in unterschiedliche Richtungen. Um einen Zug in eine andere Richtung fahren zu lassen, braucht er nur einen kleinen Knopf zu drücken und durch technische Verstärkungsmechanismen (Relais, Hilfsmotoren etc.) wird eine schwere Weiche anders gestellt.

Ich denke, Sie ahnen, was dieses Bild Ihnen sagen soll. Es bedarf keiner großen Kraftanstrengung, einen bestimmten Knopf zu drücken, nicht wahr? Und dennoch fahren zig Tonnen Stahl in eine andere Richtung, ohne dass der Eisenbahner diese selbst schieben muss. Damit wäre er sicherlich überfordert.

Betrachten Sie es doch mal so: Die Züge symbolisieren das Fließen von Energie, den Ablauf von Ereignissen in Ihrem Leben. Sie haben lediglich die Aufgabe, die Weichen zu stellen. Der „Knopf“, der dies bewirkt, sind Ihre eigenen Gedanken bzw. Ihre eigenen Entscheidungen.

**Um Entscheidungen zu treffen,
sind keine großen Anstrengungen notwendig.**

Aber diese Entscheidungen können bewirken, dass Ereignisse in Ihrem Leben eine andere Richtung nehmen! Sie sind der Stellwärter im Bahnhof Ihres Lebens!

Es ist nun also deutlich, dass Entscheidungen verändert werden müssen. Schauen Sie sich aufmerksam in Ihrer eigenen Vergangenheit um. Wie oft haben Sie überwiegend oder auch ausschließlich Ihr Problem „ins Visier“ genommen? Wie oft haben Sie ausschließlich Ihre „Probleme gewälzt“? Wie oft haben Sie sich darüber gewundert oder sich darüber beklagt, dass Ihre Probleme nicht gelöst wurden oder gar noch größer wurden?

Ich habe Ihnen schon von Verstärkungsmechanismen berichtet, die Sie sich immer vor Augen halten sollten. Es ist in der Tat möglich, z.B. Körpersymptome durch gezielte Aufmerksamkeit zu verstärken. Das ist in der psychosomatischen Medizin inzwischen weltweit gesicherte Kenntnis. Mit dieser „gezielten Aufmerksamkeit“ haben Sie quasi eine Gießkanne (Ihre Gedanken) in der Hand, mit der Sie die Pflanze (das Problem) noch begießen und düngen. Natürlich wird diese Pflanze weiter wachsen. Aber was machen Sie mit der „Pflanze der Lösung“? Wie gehen Sie damit um? Wird auch sie begossen? Oder ist Ihre Gießkanne durch das Begießen der Problem-Pflanze schon fast leer? Beginnt dieses Pflänzchen dann bereits schon zu verdorren?

Was ich Ihnen hier mit einfachsten Bildern schildere, ist ein „Problem-orientiertes“ Vorgehen, wie ich es ständig in meiner Um-

gebung und in der Welt erlebe. Dabei ist es erstaunlich, dass darüber gerätselt und geklagt wird, dass damit keine Probleme gelöst werden können, sondern eher noch größer werden.

Wenn Sie Ihre Energie ausschließlich auf das Problem richten, dann stärken Sie das Problem und sorgen dafür, dass es größer wird. An dieser schlichten Wahrheit kommen Sie nicht vorbei. Sie tragen also selbst dazu bei, dass Sie Anlass haben, sich in Ihrem Leben zu fürchten.

Das wichtige Wort hier ist „ausschließlich“ (oder auch „überwiegend“). Natürlich ist es notwendig, das Problem und seinen Entstehungsmechanismus klar zu sehen. Dies kann mit großer Aufmerksamkeit und ohne Angst, Jammern, Mutlosigkeit etc. geschehen. Die Erkenntnisse können dazu beitragen, dass es Ihnen wie „Schuppen von den Augen fällt“ und Sie den Ansatz einer bislang nicht erkannten Lösung sehen.

Dazu ist aber erforderlich, eine einfache, aber wichtige Entscheidung zu treffen:

**Die Entscheidung heißt:
den Blick von dem Problem zu lösen
und in eine andere Richtung zu richten.**

Es ist erforderlich, das Problem loszulassen und doch seine Existenz zu akzeptieren. Dies heißt natürlich nicht, dieses Problem erfreulich zu finden. Es ist wie eine Wand, die unerschütterlich steht, auch wenn Sie noch so intensiv sich dagegenstemmen. Außer einer blutigen Nase und eigener Erschöpfung wird sich nichts weiter tun. Im Gegenteil: Sie sind so sehr mit der Wand beschäftigt, dass Sie folgende Möglichkeit gar nicht sehen: Wenn Sie nämlich einige Schritte zurückgehen würden (und „nebenbei“ erleben würden, dass die Wand Sie *nicht* erschlägt!), würden Sie erkennen dass in einer gewissen Entfernung eine Tür ist, durch die Sie gehen können. „Es ist wie es ist. Ich akzeptiere, wie es ist. Und nun gehe ich den nächs-

ten Schritt.“ Ohne Loslassen der Probleme aber sehen Sie die Tür zur Lösung nicht.

Nun haben Sie sich also dazu entschieden, das Problem loszulassen, Ihre innere Ausrichtung zu verändern. Stellen Sie sich dies am besten ganz konkret vor: sich umdrehen und den Blick in eine andere Richtung lenken, dorthin, wo eine Lösung zumindest vermutet wird.

Sehen Sie die Lösung dann schon? „Schön wär’s!“ höre ich dann oft. Ja, Sie haben recht: Oft genug ist dann lediglich eine Art Nebelwand zu sehen und Sie sehen nichts Konkretes. Was machen Sie nun? Drehen Sie sich erschrocken oder frustriert wieder um und widmen sich dem Problem, weil ja in der anderen Richtung sowieso nichts zu sehen ist? So wird es oft gemacht. Die Folgen kennen Sie.

Stellen Sie sich bildlich einen Nebel vor, der die Berge verschleiert. Da ich in meinem damaligen Wohnort das Wettersteingebirge im Blick hatte, erlebte ich dies sehr häufig. Es gibt Tage, da sind die Berggipfel im Nebel „verschwunden“. Wie aber kann sich solch ein Nebel auflösen? Sie wissen es. Je länger die Sonne scheint, desto durchlässiger wird der Nebel. Es erscheinen plötzlich erste vage Konturen der Berge, ein Lichtstrahl erhellt einen kleinen Bergausschnitt, er wandert, erfasst auch andere Abschnitte, die Lücken im Nebel werden größer. Schließlich steht die Gebirgskette in strahlendem Glanz vor Ihnen. Die Energie der Sonne hat den Nebel allmählich aufgelöst. Welch ein Schauspiel!

Nun wissen Sie, wie Sie den Nebel auflösen können, der vor Ihrem Leben oder vor den Lösungen Ihrer Probleme liegt. Ihre gezielte Aufmerksamkeit wirkt wie die Sonne, die den Schleier allmählich lichtet, so dass die Berggipfel der Lösungen allmählich deutlich werden.

**Ihre Aufmerksamkeit löst wie eine Sonne
den Nebel vor der Lösung auf.**

Solange Sie lebendig sind, sind Sie nie ganz ohne Energie! Es reicht immer, sich dazu zu entscheiden, die Blickrichtung zu verändern. Ihre Energie fließt von allein in die neue Richtung (wie die Züge im Bahnhof). Diese Energie fließt dann aber nicht mehr in den Mechanismus der Probleme! Ihren Problemen wird quasi der Brennstoff knapp.

Sie haben hier eine Möglichkeit, mit Ihren Problemen anders umzugehen. Selbst wenn der Nebel zunächst noch so dicht bleibt, sehen Sie immer zwei bis drei Meter weit. Diese Meter können Sie ja schon mal gehen. Und siehe da, Sie stehen dann nicht mit der Nasenspitze vor einer Wand, sondern können wieder zwei bis drei Meter sehen!

Zu welchen Möglichkeiten diese neue Blickrichtung führt und welche Gestaltungsmöglichkeiten Sie tatsächlich haben, Ihrem Leben eine gute Richtung zu geben und sich wohl zu fühlen, können Sie wohl schon ahnen.

Lassen Sie mich nach diesen grundsätzlichen Betrachtungen eine kleine Begebenheit aus dem Alltag meiner Klinikarbeit schildern. Wir Therapeuten mussten uns bei unserer Arbeit mit dem PC einen gemeinschaftlichen Drucker teilen, der draußen auf dem Flur stand. Das Problem war jedoch, dass er oft nicht funktionierte. Für unsere schriftliche Arbeit war dies ein absolut unerfreulicher Zustand. Ich bemühte mich bei der Verwaltung mehrfach, auch schriftlich, um die Behebung, die dann auch mit mehrwöchiger Verzögerung stattfand. In der Zwischenzeit ging ich neugierig ans Werk und fand tatsächlich einen Weg: alle Stecker ziehen, wieder einstecken und neu einschalten. Dies war zwar lästig, aber ich konnte meine Dokumente ausdrucken. Als ich dies meinem Kollegen schildern wollte, überfiel er mich geradezu mit empörten und schimpfenden Kommentaren, ob es nicht eine Frechheit wäre, uns solche Arbeitsbedingungen zuzumuten, er sei stocksauer und so weiter. Er steigerte sich regelrecht in Rage. Als ich beginnen wollte, ihm die Notlösung zu erklären, hörte er nicht hin sondern unterbrach mich mit weiteren schimpfenden

Kommentaren. Ich gab nach fünf Minuten auf. Das Ergebnis war: Ich konnte drucken, er nicht. Seine ausschließliche Ausrichtung auf das Problem und sein ständiges Hadern machten ihm einen Blick auf eine praktikable (Zwischen-)Lösung unmöglich. Dass dieser Kollege auch sonst sich gern in seinem Leben über alles Mögliche beklagte und Probleme mit dem Vertrauen hatte, wird Sie nicht weiter verwundern.

Ein Wissenschaftler macht große Fortschritte, in dem er Experimente macht, um seine Überlegungen zu überprüfen. Ohne Experimente (auch etliche misslungene!) ist kein Fortschritt möglich!

Wenn Sie aber zunehmend wissen, wie Sie zu Lösungen kommen, dann brauchen Sie sich nicht mehr vor weiteren Problemen zu fürchten! Das Wissen um das Erkennen von Lösungsmöglichkeiten lässt Sie gelassener in die Gegenwart und Zukunft schauen. Diese Gelassenheit steht natürlich auf dem Fundament des Vertrauens. Es wird Ihnen also möglich sein, zunehmend Vertrauen in die Lösung zu gewinnen.

**Wenn das Vertrauen in die Lösung wächst,
verringern sich die Ängste vor der Zukunft.**

Das Vertrauen in die Lösungen kann aber nur dann wachsen, wenn Sie Ihren Blick auf die Lösung richten und sich nicht ständig nur auf das Problem konzentrieren. Dies gilt für die kleinen Probleme des Alltags ebenso wie für die großen Probleme in Ihrem Leben und letztlich auch in der Welt Fangen Sie bei den kleinen Problemen an. Hier lassen sich am ehesten Erfolgserlebnisse herbeiführen, die Sie ermuntern werden, mit gleicher Haltung weitere Aufgaben anzugehen. Natürlich ist die Versuchung groß, sofort auszurufen: „Ach du liebe Zeit, das geht ja gar nicht!“ und dabei die beginnende Verzweiflung, dann aber auch die Ängste zu spüren.

Doch es ist möglich, sich dafür zu entscheiden, sich auf die Lösung auszurichten. Dazu stelle ich mir fast bildlich vor, wie ich mich

umdrehe und in eine andere Richtung schaue. Der innere Satz heißt dann: „Ok, die Lage ist mies. Was kann ich jetzt tun?“ Ich blicke auf das „was geht“ und nicht auf das „was nicht geht“. So habe ich bei beharrlicher innerer Ausrichtung dorthin, wo ich die Lösung vermutete, trotz anfänglicher „Nebelwand“ die erstaunlichsten Lösungsmöglichkeiten gefunden. Plötzlich wurde ein Weg deutlich. Ich musste mich nur noch dazu entscheiden, diesen Weg auch zu gehen.

**Sie können ein Ziel nicht erreichen,
wenn Sie immer zurückblicken.**

Vertrauen

Nicht das Problem fixieren, sondern an eine Lösung glauben

- Ist Ihr Problem größer als die Möglichkeiten des Lebens?
- Was Sie im Leben erfahren, wird davon geprägt, was Sie aussenden. Wenn Sie dem Leben nicht vertrauen, wird das Leben Ihnen auch nicht vertrauen.
- Sie können sich nicht dazu entscheiden, Vertrauen zu *haben*, wohl aber, dieses Vertrauen *finden zu wollen*.
- Wenn Sie sich nicht öffnen, können Sie auch nichts bekommen, auch nichts Positives.
- Zwischen Menschen gilt: Der eine gibt, der andere nimmt. Erst dann ist es bei Ihnen!
- Ohne Vertrauen wird eine wenig wahrscheinliche Schwierigkeit nicht vermieden, dafür aber eine sehr wahrscheinliche Lösung behindert.
- Wenn Sie dem Leben vertrauen, vertraut das Leben auch Ihnen und Sie kommen Ihren Lösungen näher.
- Deutliches Sehen des Problems bedeutet nicht, die Lösung zu ignorieren! Das Verharren bei einem Problem lässt die Lösung unsichtbar bleiben.
- Problemorientiertes Vorgehen vergrößert Probleme, lösungsorientierten Vorgehen verkleinert sie.
- Die wichtige Entscheidung heißt: den Blick von dem Problem zu lösen und in eine andere Richtung zu richten.
- Sie können ein Ziel nicht erreichen, wenn Sie immer zurückblicken