



*„Zwei Dinge verleihen der Seele am meisten Kraft:
Vertrauen auf die Wahrheit und Vertrauen auf sich selbst.“
Seneca*

Es gibt keinen Menschen, der in seinem Leben nicht schon Verletzung und Enttäuschung erleben musste. Menschen verletzen, Situationen können uns verletzen, Erlebnisse können sich unangenehm in unsere Seelen bohren. Dem Anderen zu vertrauen, dem Leben zu vertrauen erscheint oft sehr schwer. Vertrauen ist ein dünnes Eis, welches nur allzu zerbrechlich ist.

Wir werden in tiefem Vertrauen ins Leben geboren. Unsere Seele ist offen und bereit Erfahrungen zu machen. Ein Kind ist neugierig, geht voller Vertrauen voran. In seiner Offenheit kann es sehr leicht geschehen, dass es verwundet wird. Ein kleines Kind vertraut seinen Eltern. Wem sonst sollte es seine unschuldige Zuversicht schenken. Die Eltern sind die ersten Menschen, denen es gegenüber tritt. Eine Mutter empfindet Verantwortung ihrem Kind gegenüber, ein Vater schaut voller Stolz auf seinen Nachwuchs. Die Augen der Eltern strahlen Freude aus, wenn sie ihr Kind erblicken. Wenn dies so ist, wird das Kind Geborgenheit erhalten, wird umhüllt von Liebe und wächst in einem geschützten Umfeld auf. Hier kann sich die Seele entfalten, Vertrauen aufbauen – zuerst Vertrauen in die Eltern, Vertrauen darauf erwünscht und geliebt zu werden, und durch diese erste Erfahrung wird es Vertrauen ins Leben haben – mutig und zuversichtlich voranschreiten. Es weiß: „Ich bin es Wert geliebt zu werden.“ Jedoch wird auch dieses Kind, wenn es älter wird und sich nach und nach von den Eltern löst, schmerzliche Erfahrungen machen. Wenn es Stabilität von den Eltern erhalten hat, wird es mit den alltäglichen Verletzungen umgehen können, wird tief in seinem Inneren wissen, dass es trotz allem wert ist geliebt zu werden - es wird wissen, dass dies nur Erfahrungen sind an denen es lernen kann.

Leider gibt es auch Kinder, die in Familien geboren werden in denen sie keine Liebe, keinen Schutz, keine Geborgenheit erhalten. Von klein auf werden sie abgelehnt, verstoßen, vernachlässigt, gehasst dafür, dass sie da sind. Man will sie nicht. Aber auch diese Kinder kommen mit einer unschuldigen offenen Seele zur Welt, suchen nach der Liebe, wollen Liebe erhalten und ihre verschenken. Da ist niemand, der ihre Liebe möchte, da ist niemand, der ihnen Liebe gibt.

Hier geht das Vertrauen schon sehr früh verloren – das Vertrauen in die anderen Menschen, das Vertrauen ins Leben und das Vertrauen zu sich selbst. Dies sind Kinder die ihr Leben mit einer zerbrochenen Seele beginnen.

Aber auch diese Kinder müssen irgendwann ihren eigenen Weg gehen. Es ist schwer zu vertrauen. Jede kleinste Verletzung reißt die Wunden in ihren Seelen erneut auf und die Wunden erhalten ihre Bestätigung: Dem Leben kann man nicht vertrauen.

„Ich kann den Menschen nicht vertrauen. Ich kann mir nicht vertrauen, denn ich schaffe es nicht mich aus diesem Dilemma der Angst und des Misstrauens zu befreien. Ich bin wertlos.“ Diese und ähnliche Gedanken werden solche Menschen in ihren Köpfen tragen – Glaubenssätze, die ihnen von klein auf eingeprägt wurden.

Diese Kinder werden älter, finden einen Partner, der ihnen auch hier die Bestätigung gibt: „Ich kann nichts recht machen, ich werde nicht geliebt, ich schaffe es nicht zu vertrauen oder vertrauensvoll zu sein.“

Es ist nur allzu verständlich, dass solche verletzte Menschen eine Mauer um sich errichten. Sie versuchen sich mit aller Kraft zu schützen – vor dem Außen, welchem man nicht vertrauen kann.

Ich kann dies sehr gut verstehen. Auch ich war eins der Kinder, welches ich im zweiten Fall beschrieben habe. Auch ich ging durch die Illusion mich mit meiner ganzen Kraft vor den Gefahren des Lebens und vor allem vor den anderen Menschen schützen zu müssen, am Besten alles unter Kontrolle zu halten. Denn, wenn man alles unter Kontrolle hält, kann man sich am Besten vor jeder weiteren Gefahr oder Verletzung bewahren.

Dass dies ein Trugschluss ist, habe ich in meinem Leben mehrfach auf sehr schmerzliche Weise erfahren und kann daher sicher sagen, wenn wir versuchen unser Leben zu kontrollieren, geraten wir immer mehr in das Dilemma einer Illusion. Das Leben ist nicht kontrollierbar. Kontrolle bringt uns nur weiteren Stress, weitere Anspannung und weitere Unsicherheit.

„Ein geplanter Weg

ist wie eine Mauer vor perfekten Momenten.“

Hans Kruppa

Irgendwann geraten wir über die Grenzen des Erträglichen und stellen fest, dass wir am Ende sind, nicht mehr können, nicht mehr weiter wissen. Dann bleibt uns nur noch eins – aufgeben.

Im Augenblick des Aufgebens geschieht jedoch etwas ganz wunderbares. Wir denken, wir würden in einen tiefen, dunklen Abgrund fallen, wenn wir aufgeben. Aber aufgeben, heißt auch, dass wir unser Dasein übergeben. Wir übergeben es dem Schicksal – oder auch dem Universum, der höheren Macht, Gott oder wie immer man es nennen möchte. Wir fallen nicht. Wir werden gehalten. Und plötzlich geschieht eine Wendung, die mit einer inneren Ruhe, einem Gleichmut, einem tiefen Frieden sich ankündigt.

Jetzt sind wir bereit für einen Wandel. Und wenn wir aufmerksam sind, spüren wir, wie sich alles dreht, löst und leichter wird.

„Vertrauen, ist das Auge des Herzens!“

Osho

Hier können wir nicht mehr anders als zu vertrauen – dem Leben, dem Universum, Gott – und letztendlich begreifen wir, dass wir sogar uns selbst vertrauen können. Die Kraft diesen Wandel herbeizuführen steckt in uns selbst. Wir brauchen nur etwas Mut um loszulassen und erleben die Sanftheit des Lebensflusses. Er trägt uns und führt uns weiter. Er kennt den Weg und bringt uns zur richtigen Zeit an den richtigen Ort um zu erfahren, dass das Leben immer weiter geht, dass nichts verloren ist, dass wir nichts verlieren können, was zu uns gehört, was uns Segen bringt, was Freude schafft.

Das Leben sorgt für uns. Wir können vertrauen.

Wenn wir diese Prozesse oft genug erlebt haben, dann beginnen auch wir verletzten Seelen wieder zu vertrauen. Es ist ein Training, das uns geschenkt wird. Es ist keine Strafe Gottes, wenn wir durch ein schweres Schicksal gehen. Sondern eine Möglichkeit unser Vertrauen wieder zu gewinnen. Oder auch unser Vertrauen immer mehr zu stärken.



Loslassen muss geübt werden. Oftmals glauben wir, wir müssten alles unter Kontrolle halten, damit das Gewohnte bestehen bleibt, auch wenn es nicht angenehm ist, so ist es doch etwas Bekanntes, das – wie man denkt – abschätzbar ist. Und so nimmt man sich das Erlebnis, wie viel Gutes man doch letztendlich in sein Leben holen könnte, wenn man das Alte nicht mal loslässt. Für einen

Moment etwas wagen – mutig sein um zu erfahren, hinter dem Akt des mutigen Schrittes wartet nicht der Untergang sondern die Erfüllung etwas zu erreichen bei dem man nie gedacht hätte, dass es für einen erreichbar ist – das Misstrauen war zu groß.

*"Vertrauen ist eine Oase des Herzens,
die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird."
Khalil Gibran*

Wir denken darüber nach, wie wir unser Leben kontrollieren. Aber wie klein und erbärmlich ist die Möglichkeit unseres Denkens und wie groß und machtvoll ist letztendlich der Raum des Vertrauens in unserem Herzen?

Wir sollten uns für das Vertrauen in unserem Herzen entscheiden – aus dem Mut des Herzens unser Leben leben, dann würden wir erfahren, wie unendlich unsere wahre Kraft ist und wie viel wir erreichen können – welche Wunder das Leben für uns bereit hält.

Wer das Vertrauen sucht braucht den Mut loszulassen.

Ich kann es aus meiner eigenen Erfahrung sagen – es ist nichts verloren – egal welche Erfahrungen wir im Leben machen mussten, die uns glauben lassen, dass wir nie wieder

vertrauen können, nie wieder uns öffnen können und nie wieder die Angst vor Verletzung ablegen können. Es ist möglich, das kann ich euch versichern.

Ich wünsche euch Mut zum Loslassen und die Bereitschaft dem Leben euer Vertrauen zu schenken – es kehrt zu euch zurück.
Vertrauen, ist das Auge des Herzens!

HEIDI

Ankündigung:

Ab Oktober passe ich meine Preise für scham. Sitzungen dem Europäischen Schamanennetzwerk an:

Eine Stunde: 60 €

Eineinhalb Stunden: 90 €

Eine Sitzung aus der Ferne mit schriftlichem Protokoll: 70 €