

6 Wege – So findest du zum Urvertrauen

Das Urvertrauen

Der ewige Kampf des Lebens. Endlich läuft mal alles gut. Man glaubt den Partner fürs Leben gefunden zu haben, man fühlt sich fit und gesund, das Zuhause ist richtig heimelig geworden und die Geldprobleme gehören der Vergangenheit an. Und dann bricht plötzlich und unerwartet eine große Säule, die für die Zufriedenheit im Leben ausschlaggebend ist, zusammen. Beziehungsprobleme, ein Jobverlust, finanzielle Nöte, eine Krankheit oder ein anderer Schicksalsschlag mit schwerwiegenden Folgen knallt in das Leben.

Fast jeder von uns hat eine ähnliche Situation bereits einmal erlebt. Meist versuchen wir dann verkrampft gegen das Schicksal anzukämpfen. Das bereits Geschehene noch irgendwie aufzuhalten. Während das Leben in eine Richtung fließt, versuchen wir noch immer gegen den Strom in die andere zu schwimmen, dorthin zurück, wo alles noch in Ordnung war. Meist dauert es Monate bis wir akzeptieren, dass es kein Zurück mehr gibt.

Urvertrauen in das Leben – Folge dem Fluss!

Dabei könnte es so einfach sein! Anstatt gegen den Strom zu schwimmen, könnten wir einfach akzeptieren und uns vom Fluss des Lebens treiben lassen. Dazu aber müssten wir dem Fluss vertrauen, davon ausgehen, dass er uns genau dorthin treibt, wo es uns gut gehen wird. Dass das nicht einfach ist, weiß ich aus eigener Erfahrung.

Wenn das Schicksal zuschlägt, nimmt das Urvertrauen ab!

Als mir vor fünf Jahren der Mietvertrag für meine geliebte Wohnung, welche für mich ein Rückzugsort der besonderen Art war, gekündigt wurde, sah ich vorerst nichts Gutes darin. Ich versuchte mit allen Mitteln meinen Vermieter umzustimmen. Weil das nicht fruchtete, holte ich mir sogar rechtlichen Rat und hatte die Intention gegen den Eigentümer vorzugehen. In Wahrheit aber war der Kampf um meine Wohnung schon längst verloren. All die Mühen und den Ärger hätte ich mir ersparen können, wenn ich darauf vertraut hätte, dass die Kündigung und ihre Folgen gut für mich sein würden.

Jahre später muss ich mir eingestehen, dass das Verlassen meiner damaligen Wohnung zu einer positiven Wende geführt hat. Mein neues Heim ist mittlerweile zu einer absoluten Wohlfühloase für mich geworden und ich habe durch den Ortswechsel neue Menschen kennen gelernt, die seither mein Leben bereichern.

Ähnlich erging es mir auch bei meiner Krankheit. Zugegebenermaßen benötigte ich bei der Akzeptanz dieser und dem anschließenden Vertrauen darauf, dass alles so wie es gekommen ist, richtig ist, eine ganze Weile. Heute aber ist dieses Vertrauen Gold wert. Es wäre mir nicht möglich, das Beste aus meiner Situation zu machen, wenn ich nicht darauf vertrauen würde, dass der harte Weg nicht einen Sinn hätte.



Finde zum Urvertrauen

Wie du anhand der Beispiele gemerkt hast, ist es in der Praxis gar nicht so einfach dem Fluss des Lebens zu vertrauen. Aber gerade in Extremsituationen, in denen man sich ausgeliefert fühlt, ist das Vertrauen darauf, dass alles wieder gut wird, das einzig Heilsame. Urvertrauen lohnt sich aber nicht nur in Krisenzeiten. Es macht auch den Alltag um ein Vielfaches einfacher und lebenswerter. Und genau deshalb habe ich dir heute meine sechs Wege zum Urvertrauen mitgebracht.

6 Wege zum Urvertrauen

Deinem Atem vertraust du auch!

Beim Thema Vertrauen, denke ich gerne an den Atem. Ich mache mir nämlich keine Gedanken darüber, ob ich gerade ein- oder ausatme. Ich vertraue meinem Körper einfach. Wenn ich am Zweifeln bin, ob ich dem Fluss des Lebens trauen kann, schließe ich meine Augen und beobachte ganz bewusst meinen Atem. Eine Einheit Atemmeditation bringt mich sehr schnell ins Vertrauen zurück.

Glaube daran, dass du vertrauen kannst

Dafür nutzt du am besten Affirmationen. Das sind Sätze, die du dir immer wieder laut oder im Gedanken vorsagst. Nach geraumer Zeit speichert das Unterbewusstsein diese als Wahrheit ab. Affirmations-Beispiele: „Alles ist gut so wie es ist. Ich bin genau jetzt am richtigen Ort. Das Leben sorgt für mich. Ich vertraue darauf, dass alles so kommt, wie es soll. Alles geschieht zu meinem Besten.“

Vertrauensbeweise

Sammele Beweise dafür, dass du dem Leben vertrauen kannst. Lies Geschichten von Menschen, die dein Vertrauen stärken. Menschen, die eine große Lebenskrise überstanden haben und diese im Nachhinein als Geschenk sehen, bestärken dich darin, dass auch du dem Verlauf des Lebens vertrauen kannst.

Lehre deinen Gedanken Vertrauen

Sei mal paradox! Wenn dir ein Malheur im Alltag passiert, geh davon aus, dass es positive Auswirkungen hat.

Zum Beispiel: Du verpasst den Bus. Nun musst du fünf Minuten länger warten. Das könnte ein Wink des Schicksals sein. Vielleicht entdeckst du beim Warten auf den nächsten Bus etwas Spannendes. Oder du triffst einen netten Bekannten. Oder im verpassten Bus mieft es ganz heftig und du hast jetzt das Glück anstatt dessen Frischluft an der Haltestelle atmen zu können. Versuche beim nächsten Mal, wenn dir ein kleines Ärgernis geschenkt wird mit paradoxen Gedanken darauf zu vertrauen, dass sich dahinter etwas Positives verbirgt.

Vertrauen im Nachhinein

Bestimmt gibt es auch in deinem Leben mindestens ein Beispiel, wo das Leben dir bewiesen hat, dass du ihm vertrauen kannst. Denk an eine negative Veränderung in deiner Vergangenheit zurück. (z.B. Trennung, berufliche Veränderung, Kündigung...) Wie ergeht es dir, wenn du heute darauf zurück blickst. War die vorerst negative Veränderung aus heutiger Sicht vielleicht sogar gut?

Ein kleiner Vertrauenspaß

Und zum Schluss eine Übung, die Vertrauen lehrt und außerdem Spaß macht. Stell dich dazu rückwärts vor dein Bett und lass dich fallen. Anfangs hast du dabei vielleicht noch ein unangenehmes Gefühl. Nach ein paar Einheiten fallen lassen aber, ist das Misstrauen verschwunden und es beginnt Spaß zu machen.

Alles wird gut, posaunt das Positive Denken. Alles ist gut, flüstert das Urvertrauen. *Andreas Tenzer