

## Vertrauen

Warum beschäftige ich mich gerade jetzt, Anfang Dezember 2012 mit diesem Thema **Vertrauen**? Der Auslöser ist vielfältig und zugleich auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Es ist der scheinbare Ablauf des einen Maya-Kalenders am 21.12.2012, und der ungeheure Missbrauch damit.

Ich schreibe bewusst von einem Maya Kalender, da es ja deren mehrere gibt. Dieser Eine, mit dem sich gegenwärtig viele Zeitgenossen beschäftigen, befindet sich auf der mexikanischen Halbinsel Yukatán. Zahlreiche Wissenschaftler definieren diesen Kalender mit einem „Jahrtausendwechsel“, wie wir in unserer Zeitrechnung ja auch schon öfter hatten.

Im Nordosten von Guatemala, in Xultún wurde vor einigen Jahren ein anderer Maya-Kalender entdeckt, dessen Zeitrechnung weit über 2012 hinausgeht. Und auch hier kann bisher niemand sagen, was dessen Zeitrechnung wirklich bedeutet.

So liegt es im Auge des Betrachters, welche Schlussfolgerungen er aus den jeweiligen Kalendern zieht. Mit dem Erstgenannten wird aus meiner Sicht grober Missbrauch betrieben. Ein Missbrauch, der mit geschürten Weltuntergangsszenarien und damit verbunden mit der Publikation zahlreicher Bücher, die, im Gegensatz zu dem notwendigen Vertrauen, ein Misstrauen schüren.

Misstrauen gegenüber Gott und der Welt, oder gegenüber unseren Mitmenschen, Misstrauen schwächt, und ein geschwächter Mensch hat eine geringere Immunabwehr, was zu einer verstärkten Anzahl von Erkrankungen führt. Erkrankte Menschen sind wiederum leichter zu manipulieren.

Wenn die Allgemeinheit wüsste, dass unsere Zeitrechnung, benannt „nach Christi Geburt“, nachweisbar um mindestens vier bis sechs Jahre falsch liegt und wir bereits weit das Datum des im Maya Kalender angegebenen überschritten haben, nämlich uns bereits im Jahr 2016 befinden, wären viele verängstigte und besorgte Menschen wesentlich optimistischer.

Der Grund für die verschobene Zeitrechnung ist folgender:

König Herodes war, nach der gültigen Zeitrechnung, der Geburt von Jesus, bereits vier Jahre tot. Wie konnte er dann das Massaker an den in Bethlehem geborenen Knaben anrichten? Die anerkannte Wissenschaft der Altertumforschung beschrieb dies schon vor Jahren zu diesem Thema und selbst Benedikt der XVI. bezog sich erst kürzlich exakt sinngemäß auf diesem Punkt der Geschichte.

Kann es sein, dass es in unserer Welt der Polarität „Etwas“ oder vielleicht mehr als „Etwas“ gibt, wer oder was von all dem profitiert? Denn all dies schwächt, im Gegensatz zum Vertrauen, welches einen positiven, sich selbst verstärkenden Ausdruck und hohe Energie in sich trägt! Mit diesem „Etwas“ spreche ich auch ganz bewusst die selbsternannten spirituellen Lehrer an, die mit ihrer „Erleuchtung“ gerne etwas dick auftragen und auf dieser Welle mitschwimmen und profitieren.

Nun, ich will diesen Aspekt nicht weiter vertiefen, denn mein Wunsch ist, dass jeder von uns nach vorne sieht und erkennt, dass es in dieser Zeit in erster Linie um eine besonders starke, energetische Unterstützung für einen gewaltigen inneren Bewusstseinsprung geht. Einen

Bewusstseinsprung, der uns Menschen die Möglichkeit gibt, die wunderbare Welt der Schöpfung in zunehmend größerem Umfang kennenzulernen, so dass wir immense Erfahrungen machen können, wie es seit Jahrtausenden nicht mehr der Fall war.

Ich sage bewusst „zunehmend“, da auch dies nicht von jetzt auf gleich geht. Es ist immer mit einem Wachstum, mit einem Prozess verbunden, während dessen es Herausforderungen und Prüfungen geben wird. Aufgrund der höheren Energie können diese auch auffallend größer sein als wir es gewohnt sind. Hier ist immer wieder unser Vertrauen gefordert. **Vertrauen** darauf, dass uns unser Schöpfer nie wirklich überfordert. Er bringt uns vielleicht immer wieder auf's Neue an unsere jeweiligen Grenzen. Aber auch diese verschieben sich immer weiter nach oben. Immer in dem Maße, wie wir im Vertrauen an die Unterstützung der Göttlichen, Geistigen Welt bleiben und bereit sind, mitzugehen.

Mein Wunsch ist, dass die Menschen, nicht nur virtuell, sondern in der spürbaren realen Welt zusammenrücken, sich austauschen, wieder aufeinander zugehen und einander vertrauen, einfach so, wie es einem sozialen Wesen wie dem Menschen entspricht. Das ist dann gelebte Spiritualität. Und das ist notwendig. Wir müssen nicht erst auf „Notzeiten“, wie ich sie im und nach dem Krieg erlebt habe, warten, um wieder zueinander zu finden, um zu teilen, was da ist. In dieser allgemeinen Not standen die Menschen zusammen. Deshalb meine Bitte, wartet nicht darauf, dass so etwas wieder kommt, sondern arbeitet mit positiver Vorstellung und Kraft mit an einer friedvollen Zukunft. Denn auch da ergibt sich eine Selbstverwirklichung, und das benötigen Menschen, die, **wie wir alle**, auf eine neue, glanzvolle Zeit warten.

### **Was ist Vertrauen?**

Vertrauen ist zunächst einmal eine subjektive Überzeugung von der Richtigkeit, der Wahrheit bzw. Redlichkeit von Handlungen, den Einsichten und Aussagen eines anderen oder von sich selbst, was zu dem Thema „Selbstvertrauen“ gehört.

Das Gegenteil des Vertrauens ist zunächst das Misstrauen und die Angst. Wer im Vertrauen ist, ist in der Liebe.

Deshalb möchte ich bei meinem Thema Vertrauen bleiben und betrachten, woher dieser Begriff kommt.

Zunächst der Hinweis auf die Wurzel dieses Wortes, da dies schon alleine bemerkenswert ist. Das Wort Vertrauen geht auf das 16. Jahrhundert zurück, wo es im althochdeutschen „fertruen“ und im Mittelhochdeutschen „fertruwen“ benannt wurde, was wiederum auf das Gotische „truan“ zurückführt. Dieses beinhaltet wiederum das Wort „trauen“, sich „treu“, „fest“ und „stark“ fühlen.

### **Es gibt drei Arten von Vertrauen, die beide miteinander zusammenhängen:**

- 1. Vertrauen in sich selbst und in seine Fähigkeiten**
- 2. Vertrauen zu anderen Menschen und**
- 3. Zur Geistigen Welt.**

**Zu 1.** Wenn wir uns selbst vertrauen, dann glauben wir an unsere Fähigkeit, mit Problemen, die auf uns zukommen, umgehen zu können. Wir haben das (Selbst)Vertrauen, unser Leben zu meistern - was auch immer kommen mag. Durch dieses **Vertrauen** gehen wir gelassen durch die Welt. Wenn ich der Überzeugung bin, ich kann - komme was wolle - damit fertig

werden, habe ich auch keine Angst, anderen zu vertrauen. Dann kann ich anderen Gutes "unterstellen" und auf andere Menschen vertrauensvoll zugehen. *Näheres in Anmerkung 1)*

**Zu 2.** In einer Beziehung wächst gewöhnlich das **Vertrauen**, wenn Gefühle und Gedanken ausgesprochen und als solche auch akzeptiert werden. Darauf beruhen bewährte Methoden, bei denen es eben wichtig ist, Dinge auszusprechen und vor allem, diese zu akzeptieren, wodurch die Einzelnen ihre Kommunikation, das **Vertrauen** ineinander und die Qualität ihrer Beziehung um ein Wesentliches vertiefen können.

Viele kennen die Erfahrung aus ihrer Kindheit, dass sie, beispielsweise von einer kleinen Höhe herab, in die Arme ihres Vaters oder der Mutter gesprungen sind. Sie wurden gut aufgefangen und fühlten in sich dabei das tiefe Vertrauen zu dieser Person. Ja, im Vertrauen darauf, auch aufgefangen zu werden, wenn ich in die Arme eines Anderen springe. So beruht **Vertrauen** wesentlich auf gegenseitigem Verstehen und gemeinsam gemachten Handlungen und Erfahrungen. *Näheres siehe Anmerkung 2)*

Liebllosigkeit, Vernachlässigung oder Misshandlung, ja Missbrauch und Traumata können dagegen zu einer mangelhaften Ausbildung des Ur- beziehungsweise des Grundvertrauens führen. Heraus entstehen häufig spätere Beziehungs- und Bindungsprobleme.. Solche Folgestörungen können Misstrauen, Angstzustände oder Aggressivität bis hin zu schweren psychischen oder körperlichen Erkrankungen auslösen. *Näheres in Anmerkung 3)*

**Vertrauen** hat auch etwas mit **Hoffnung** und dem **Glauben** zu tun. Und hier komme ich zu dem umfassenderen Thema, welches häufig mit dem Wort: **Gottvertrauen** benannt wird. In der Geschichte der Menschheit ist dies in den unterschiedlichsten Religionen meist mit dem Glauben an einen Gott und dessen Handeln verbunden.

**So sind wir nun bei der dritten Art des Vertrauens angelangt:**

**Dem Glauben an Gott, eine göttliche Quelle**, und in diesem Zusammenhang auch mit dem Glauben an einen Schöpfer, der alles erschaffen hat: das Universum, die Welt der Pflanzen, der Tiere und die Menschheit wie auch aller dazugehörenden Elemente, die Erde mit der Vielfalt der Mineralien, das Feuer als Ausdruck des Lichtes, den Äther, das Wasser und die Luft. Denn ohne all das gäbe es uns nicht.

Und so bin ich beim Thema **Gottvertrauen** bei dem in unserer Tradition beheimatetem Christentum angekommen. Was bedeutet hierin wahrhaftiges Gottvertrauen. Es bedeutet: **„Seine Liebe als allumfassende, bedingungslose zu erkennen und das eigene, entwickelte und gewachsene, aber immer noch zu geringe Vertrauen in Gottes Hände zu legen“.**

Oftmals legen Menschen bewusst ihr Leben in die Hände von Jesus, im **Vertrauen auf seine Liebe, seine Güte, Fürsorge und Unterstützung** in dem inneren Wissen des ewigen Lebens, eben dem Wissen um die Unsterblichkeit, welches in unserer Seele begründet ist. Wir erleben diese Güte und Fürsorge sehr häufig während und durch unsere Heilarbeit, sowie in Ausbildungen und Seminaren, die wir anbieten und anleiten, ebenso in den Fortbildungen die wir selbst besuchen. Es sind Situationen, in welchen diejenigen, die ihr Herz öffnen, so unglaubliche Erfahrungen machen dürfen.

In der früheren Spiritualität (1260 bis 1328), als der große Mystiker Meister Eckhart seine bedeutenden Schriften verfasst hat, dessen Hauptanliegen die Verbreitung von Grundsätzen einer gelebten spirituellen Lebenspraxis war, oder der späteren Spiritualität, die geprägt war vom Leben und Vermächtnis der Theresia von Lisieux (1873 bis 1897), gewinnt der Gedanke der *Gotteskindschaft* zunehmend an Bedeutung. Auch bei Theresia von Avila, die Jesus im Gegenüber wie einem Bruder und Freund begegnet, wie es bis heute in den theresianischen Gemeinschaften gelebt wird. Gemeinschaft mit Christus, als, dem Mensch gewordenen ewigen Wort des himmlischen Vaters, nach dem das tägliche Leben als ein **wirkliches, belastbares Vertrauen in Gottes gütige Führung** bestimmen soll. Hierzu passt das folgende, vertrauensvolle Gebet: *„Herr, sei vor mir und führe mich; sei neben mir und begleite mich; leuchte mir mit deinem Licht und beschütze mich mit Deiner Liebe und Gnade. Durchdringe mich mit Deinem Geist und lass mich geborgen sein in Dir“ Amen.*

**Der vorher erwähnte große Mystiker Meister Eckhart empfahl in seinen Reden, sich zu bemühen, die drei christlichen Haupttugenden „Glaube, Liebe und Hoffnung“ selbst zu leben, und diese auch an andere weiter zu vermitteln.**

**Wie können wir das Potential unseres Vertrauens stärken? Welche Vertrauensbildende Maßnahme wäre hier hilfreich?**

Nun, wenn zwischen zwei Parteien, die sich bisher als „Gegner“ wahrgenommen haben, beide aber bei einer Verhandlung für alle Beteiligten das Bestmögliche erreichen möchten, jedoch scheinbar keine gemeinsame Basis finden, dann kann es hilfreich sein, einen „Mediator“, einen „Vermittler“ dazu zuziehen.

Die Einbeziehung eines Mediators kann nicht nur zwischen zwei Menschen, sondern auch bei uns selbst hilfreich sein. Denn, wie oft haben wir eine innere Zerrissenheit, die uns hindert, im **Vertrauen** zu einer richtigen Entscheidung zu finden. Auch hier kann eine vorübergehende Hilfe von außen **oder** von innen kommen. Im Außen kann das ein guter, ausgebildeter Coach, Therapeut oder Lehrer sein. Im Inneren bezeichnen wir es zunächst gern „Intuition“, als unser „Bauchgefühl“. In Wirklichkeit aber haben wir auf unser Herz gehört und das, was wir wahrgenommen haben, war unser Hohes Selbst, das Wissen der Seele, oder eben unser Geistiger Führer, den man auch als den Inneren Lehrer bezeichnen kann. Den Zugang zu diesem inneren Lehrer findet man durch regelmäßige Meditation. Siehe dazu auch in meinem Buch *WEGE in die MEDITATION*, in dem zahlreiche und unterschiedlichste Ansätze zu finden sind.

**Mit dem „wir“**, meine ich jeden Einzelnen, wieder zu lernen, in sich hineinzuhören und die uns vom Schöpfer gegebenen Wertigkeiten in uns und dadurch auch im Anderen zu entdecken. Wertigkeiten die uns fördern, das Göttliche in uns, in unserem Körper, unserem Geist und unserer Göttlichen Seele wieder zu finden.

**Gott liebt jeden von uns, auch Dich!**

**Anmerkung 1)**

Vertrauen auf sich selbst, Selbstwertgefühl, Liebesfähigkeit („Ich bin es wert, geliebt zu werden.“ „Ich fühle mich geborgen.“), Vertrauen in andere, in Partnerschaft, in eine Gemeinschaft („Ich vertraue Dir.“ „Wir lieben uns.“, „Ich weiß mich verstanden und angenommen.“) und Vertrauen in das Ganze,

in die Welt („Es lohnt sich zu leben.“) kann durch positive eigene Aktionen immer wieder auf- und ausgebaut werden, so der Psychoanalytiker Erikson.

Vertrauen ist genau genommen ein Phänomen, das häufig in unsicheren Situationen spontan auftritt: Wer sich einer Sache sicher sein kann, muss nicht vertrauen. Vertrauen benötigt in der Regel immer eine Grundlage, einer „Vertrauensgrundlage“, die sich auf eine schon gemachte Erfahrung, auch im Zusammenhang mit einer Person, der man schon einmal vertraut hat, stützen kann. Wir können Vertrauen auch verstärken, indem wir förderliche Informationen weitergeben oder durch entsprechendes Handeln oder durch sich Äußern Vertrauen auch gewinnen. Kinder, die die volle Mutterliebe erfahren haben, vertrauen ein Leben lang.

### **Anmerkung 2)**

Entwicklungspsychologen stimmen heute darin überein, dass in den ersten Lebensjahren die Weichen dafür gestellt werden, ob wir der Welt und den Menschen um uns herum tendenziell vertrauen oder eher nicht. Zu Beginn seines physischen Lebens erwirbt jeder Mensch, also in der allerersten Lebenszeit, die Grundeinstellung, dass er Situationen und Menschen vertrauen kann oder aber nicht und vermag sie dann im späteren Leben nicht mehr oder nur wesentlich erschwert entwickeln. Dieser frühkindliche Lebensabschnitt wird auch als die „soziokulturelle Geburt“ bezeichnet.

Dieses Urvertrauen – wie bei seinem Fehlen auch das Urmissstrauen – ist für alle spätere Entwicklung von Beziehungen zu anderen Menschen und für die Charakterbildung maßgeblich, es ist einer der Grundpfeiler, auf die sich die Entwicklung und Ausprägung einer gesunden Persönlichkeit stützt.

Das so genannte Urvertrauen oder auch Grundvertrauen wird also in seinen Ansätzen im sehr frühen Kindesalter durch eine verlässliche, über einen längeren Zeitraum durchgehaltene, liebende und sorgende Zuwendung von Seiten der Eltern entwickelt und gestärkt. Es verschafft die innere emotionale Sicherheit, die später zu einem Vertrauen in seine Umgebung und zu Kontakten mit anderen Menschen überhaupt erst befähigt. Urvertrauen ermöglicht eine angestammte Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt. Ein solcher Mensch strahlt eine unerschütterliche Zuversicht aus und steht dem Leben positiv gegenüber.

### **Anmerkung 3)**

So ist es, wie schon erwähnt, wichtig, dass Kinder eine feste Bezugsperson haben, durch die sich wiederum ein Potential des Vertrauens aufbauen kann. Eine Bezugsperson ist jedoch nicht nur dafür wichtig, sondern auch Liebe und Zuwendung. Dazu gehören auch Körperkontakte, wie z. B. Streicheln, Liebkosen und das in die Arme nehmen, sich hineinkuscheln können. Gerade für Babys, Kinder, Jugendliche, Kranke und Schutzbedürftige, aber auch für hilflose, sowie notleidende Menschen ist jemand, der sich ihnen vertrauensvoll zuwendet, äußerst wichtig und heilsam.

© Herbert Hoffmann

### **Empfohlene Literatur:**

**Dieter Claessens:** *Familie und Wertsystem*, [1962], 4., durchges. Auflage, Duncker & Humblot, Berlin 1979  
(Hierin wird das Konzept des Urvertrauens entwickelt.)

**Erik H. Erikson:** *Der vollständige Lebenszyklus*, Frankfurt am Main /1992

**Rüdiger Posth:** *Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen. Das Bindungskonzept in der emotionalen und psychosozialen Entwicklung*

*des Kindes*, Waxmann Verlag, Münster 2007, [ISBN 978-3-8309-1797-7](#)

**Münchener Merkur:** 4. Dezember 2012/ Seite 12