



Logotherapeutische Perspektiven

VERTRAUEN

Podcast 1/2022

1. Das Leben liebt dich!

Das Leben liebt dich, ja dich! Ich will dir gerne erzählen, wie ich zu der Annahme komme.

Der Anfang unseres Lebens ist ein Wunder. Wir wissen heute zwar, dass wir aus den Bedingungen des biologischen und psychischen Erbgutes unserer Eltern und ihrer Vorfahren auf die Welt kommen. Dieses Erbgut reicht sehr wahrscheinlich bis zur dritten Generation zurück. Was wir bis heute nicht wissen ist, wie das Bewusstsein entsteht, wie wir also zu der individuellen und einzigartigen Person werden, die wir sind.

Heute können wir mit relativer Wahrscheinlichkeit vorhersagen, welche Krankheiten ein Mensch im Laufe seines Lebens bekommen könnte und wie er sich emotional und sozial, entsprechend seinem Umfeld und seiner sozialen Stellung entwickeln wird. Aber es gibt zu viele Abweichungen, die darauf hindeuten, dass es neben all den zu berechnenden Einflussfaktoren noch etwas Größeres im Menschen geben muss, das direkten Einfluss auf seine Entwicklung hat.

Alle Kulturen dieser Welt sprechen in diesem Kontext seit Jahrtausenden vom Geist oder der unsterblichen Seele oder wie heute üblicher vom Bewusstsein des Menschen. Aber weil wir es mit den naturwissenschaftlichen Messmethoden nicht sichtbar machen können, wird diese Dimension im Menschen ignoriert. In der Logotherapie nennen wir diese Dimension im Menschen, die enormen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit nehmen kann, die geistige Dimension, oder konkreter die geistige Person eines Menschen.

Wir wissen heute, dass die Welt komplexer ist, als wir uns das je vorstellen hätten können. Die Quantenphysik¹ hat ganz neue Perspektiven und Fragen aufgeworfen, die Epigenetik² hat einen Blick in die unglaublichen Tiefen des psychischen Daseins ermöglicht und die Bindungsforschung³ hat die unermesslichen Einflüsse von Beziehungen freigegeben.

Der Mensch ist nach Innen tiefer, weiter, weiser und wandlungsfähiger als wir uns das je erträumen hätten können. Wenn das kein Zeichen von Liebe des Lebens und gegenüber ist, was ist es dann?

2. Was ist der Geist oder der Mensch ist nicht sein Schicksal

Es ist nicht zu ignorieren, dass der Mensch mit Bedingungen klarkommen muss, die er nicht bewusst beeinflussen kann. Wir werden in eine Familie, in eine Kultur, ein Land, eine Sprache hineingeboren. Wir sind der elterlichen Zuwendung und dem sozialen Umfeld, den sozialen Bedingungen ausgeliefert.

¹ Greene, Brian: Der Stoff aus dem der Kosmos ist. Raum, Zeit und die Beschaffenheit der Wirklichkeit, München: Goldmann Verlag 2008.

² Kegel, Bernhard: Epigenetik. Wie unsere Erfahrungen vererbt werden, Köln: DuMont Buchverlag 4. Auflage 2018.

³ Rass, Eva: Bindung und Sicherheit im Lebenslauf. Psychodynamische Entwicklungspsychologie, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag 2011.

Auch den Erfahrungen, die wir machen, sind wir ausgeliefert. Sie werden zu unseren Prägungen und beeinflussen unser restliches Leben.

Aber trotzdem kann niemand vorhersehen, wie der Mensch mit diesen Prägungen umgehen wird. Weil jeder Mensch eben mehr ist als seine biologisch-emotionale Grundausstattung. Dieses „mehr“ ist, wie ich bereits erwähnte, nenne wir die geistige Person. Die geistige Person ist das wahre Ich, das reine Ich-Bewusstsein, der innere Kern des Menschen. Ich bin überzeugt, dass dieser Kern des Menschen nicht böse oder verdorben sein kann, er hat kein Interesse am Provozieren, Verurteilen und Zerstören, weil das wahre Ich des Menschen mit der Transzendenz, einem höheren Bewusstsein, einem Über-Bewusstsein, einer göttlichen Sphäre verbunden ist. Damit setzen sich heute viele Menschen, wie zum Beispiel der Gehirnochirurg Dr. Alexander Eben⁴ in wissenschaftlichen Studien, die er nach seiner Nahtoderfahrung begonnen hatte, auseinander.

Der Mensch ist immer mehr als sein Schicksal, er ist die Person, die mit dem Schicksal so oder so umgehen kann.

3. Ur-vertrauen⁵

Eine fundamentale Grundlage, um mit Herausforderungen und Krisen umgehen zu können ist das Urvertrauen. Dieses ursprüngliche Vertrauen entwickeln wir auf zwei Ebenen. Einerseits wächst das Urvertrauen dadurch, dass wir uns durch unsere Eltern erwünscht fühlen, andererseits ist das Urvertrauen auf spiritueller Ebene das Bewusstsein, dass ich von einer größeren Kraft, die im Hintergrund wirkt, geliebt bin.

Zur ersten Ebene ist zu sagen, dass wir von der Zeugung an bis hin zum sechsten Lebensmonat mit den Gefühlen der Mutter und indirekt über die Mutter auch mit den Gefühlen des Vaters oder anderen Bindungspersonen untrennbar eins sind. Wir nehmen alles auf was unsere Mutter in dieser Phase unseres Lebens wahrnimmt und fühlt. Darüber hinaus bleiben wir in den ersten Jahren unseres Lebens aufs engste ausgerichtet auf unsere Bindungspersonen.⁶ In dieser Zeit wächst oder stagniert das Wachstum unseres Urvertrauens, je nach Qualität oder Quantität der Bindung.

In dieser ersten Zeit unseres Lebens ist die Bildung des Urvertrauens abhängig von dem, wie zugewandt und empathisch unsere Bindungspersonen sind, allen voran die Mutter. Durch das Saugen und Trinken des Säuglings, das Halten, Tragen und Streicheln wird das Bindungshormon Oxytozin freigesetzt, welches verantwortlich ist Stress zu regulieren, soziale Motivation zu entwickeln und soziale Signale wahrzunehmen.⁷ Es ist die Basis die Welt, das Leben und die Menschen, die mir begegnen und mit mir zusammenleben nicht als Bedrohung wahrzunehmen.

Da Bindungspersonen, wie die Mutter, nicht immer zugewandt und empathisch sein können und das Leben nicht immer die besten Bedingungen für eine ideale Entwicklung eines Kindes bietet, sind wir mehr oder weniger im Leben herausgefordert an unserer Vertrauensfähigkeit zu arbeiten.

Trotz vieler negativer Erfahrungen und Prägungen in Bezug auf die Bildung von Urvertrauen im Leben, ist es möglich Vertrauen zu lernen. Der Grund dafür ist die zweite Ebene der Entwicklung von Urvertrauen: Ich bin von einer Kraft, die im Hintergrund wirkt, gewollt und geliebt.

⁴ Eben, Alexander/Newell, Karen: Tore ins unendliche Bewusstsein, München: Wilhelm Heyne Verlag 3. Auflage 2020.

⁵ Heintze, Anne: Urvertrauen. Wie du Heimat findest in dir selbst, Gräfe und Unzer Verlag 2020.

⁶ Alberti, Bettina: Die Seele fühlt von Anfang an. Wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen, München: Kösel Verlag 8. Auflage 2005.

⁷ Strüber, Nicole: Risiko Kindheit. Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag 2019, 75-76.

Zu dieser Erkenntnis kann ich mich im Laufe des Lebens durchringen, wenn ich offen bleibe, das Gute, das Schöne und Wertvolle, das mir trotz aller Widrigkeiten kontinuierlich wiederfährt, sehen zu wollen. Es ist eine Entscheidung, die ich zu treffen habe. Unser biologischer Fokus ist auf das ausgerichtet, was uns gefährlich werden kann, was bedrohlich wirkt. Flucht und Angriffsstrategien sind in unserer Psyche vorprogrammiert, um im Notfall schnell reagieren zu können. So gut wie alle Medien nutzen diese biologische Ausrichtung aus und präsentieren uns aktuelle und weniger aktuelle negative Nachrichten und Bedrohungen.

Ich darf mich also bewusst entscheiden im Alltag mehr zu sehen als meine aktuelle Bedrohungslage. Dann werde ich wahrnehmen können, dass es das Leben mit mir gut meint, dass ich begleitet und beschützt werde, dass ich gewollt und geliebt bin. Diese Erfahrung ermöglicht mir ein Vertrauen wachsen zu lassen, dass aus der geistigen Dimension in mir kommt. Ich lerne über den aktuellen Widrigkeiten und Bedrohungen zu stehen. Dieses geistige Urvertrauen ist wie ein Regenbogen, der den dunklen Wolken durch das Sonnenlicht trotzt.

Übung: Eine Übung das geistige Urvertrauen zu stärken ist, einer *Dereflektionsgruppe* beizutreten oder sie zu gründen. Dereflektion bedeutet so viel wie Wegdenken von etwas oder Nicht-Weiter-Darüber-Nachdenken.⁸ Es geht bei der Dereflektion um die Zuwendung zu sinnvollen Inhalten. In diesen Gruppen wird negativen Gedanken und Erfahrungen keine Aufmerksamkeit mehr geschenkt. Sie werden nicht mehr gefüttert. Es dürfen ausschließlich gute, schöne und wertvolle Gedanken und Inhalte geäußert und besprochen werden. Durch das automatisierte gedankliche Kreisen über ein Problem oder die aktuelle Lebenssituation können keine befreienden Perspektiven, neue Sinnmöglichkeiten, geschweige denn Lösungen angedacht werden.

Es ist möglich eine solche Zeit mit ein oder zwei Personen eine Stunde die Woche auszumachen.

4. Wie sich Vertrauen und Zutrauen bedingen

Kürzlich lernte ich auf der Straße einen Mann kennen, mit dem ich ins Gespräch kam. Wir sprachen über alles Mögliche. Als wir über extreme und schwierige Situationen im Leben zu sprechen kamen, verwendete er ein sehr treffendes Bild. „Es ist wie beim Schwimmen im Meer, wenn eine große Welle auf dich zukommt. Du musst abtauchen und die Arme öffnen, also aktiv tauchen, damit du nicht mitgerissen wirst.“

Ein sehr treffendes Bild. Jede Form von Passivität, im Sinne von Ohnmacht, wenn die Welle auf mich zukommt, reißt mich mit der Welle. Im übertragenen Sinne steht die Welle für die Krise, das Problem, oder das Schicksal, welches mich mitreißt, wenn ich sie ohnmächtig über mich ergehen lasse. Auch jeder Widerstand und Kampf gegen die Welle mündet in einen sinnlosen Kräfteverbrauch. Die Kraft, die eine Welle entwickelt steht deutlich über meinen physischen Fähigkeiten.

Die Lösung ist ein aktives durch die Welle tauchen. Dazu benötige ich ein Zutrauen, dass ich es schaffen kann durch die Welle zu tauchen. Und das Vertrauen, dass es grundsätzlich möglich ist, durch eine Welle zu tauchen und rechtzeitig, bevor mir die Luft ausgeht, wieder auftauchen zu können. Dazu gibt es ein schönes Bibelwort aus dem *ersten Korintherbrief* in dem Paulus schreibt: „Gott ist treu; er wird nicht zulassen, dass ihr über eure Kraft hinaus versucht [erprobt] werdet. Er wird euch mit der Versuchung [Krise] auch einen Ausweg schaffen, sodass ihr sie bestehen könnt.“⁹

⁸ Biller, Karlheinz/Stiegeler, Maria de Lourdes: Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse. Budapest: Tarsoly Verlag, 2017, 42-45.

⁹ 1 Kor 10, 13b (Einheitsübersetzung, 2016)

5. Sich für das Vertrauen entscheiden

Die Vertrauensfähigkeit kann sehr früh verletzt worden sein und trotzdem kann ich mich immer wieder entscheiden einem Menschen, dem Leben oder einer göttlichen Kraft neu zu vertrauen. Diese Entscheidung ist aus der Perspektive der Logotherapie entscheidend, weil sie aus der Opferhaltung früher Prägungen in die Gestaltungsfreiheit führt. Natürlich ist und bleibt es schwer sich entgegen jeder Erfahrung eines Vertrauensverlustes zu stemmen und die Kraft aufzubringen sich für ein offenes Herz zu entscheiden.

Zum Beispiel entscheidet sich eine Frau, die immer wieder die Erfahrung gemacht hat von ihren Partnern belogen zu werden, an dem Thema zu arbeiten. Sie erkennt, dass ihre ersten zwei Partner, die sie in ihrem Leben hatte, ihr Alkoholproblem verheimlicht und es immer wieder abgestritten haben ein solches Problem zu haben, bis es irgendwann nicht mehr zu verbergen war. Das hat ihre Vertrauensfähigkeit erschüttert. Alle weiteren Partnerschaften zerfallen, weil sie sich bei der kleinsten Lüge ihrer Partner, die sie aufdeckt, trennt. Die Partner wiederum haben das Gefühl, dass sie nur darauf wartet eine Lüge aufzudecken, um sie damit zu konfrontieren. Irgendwann gibt sie es auf sich neue Partner zu suchen und lebt allein in einer Wohnung mit ihren vier Katzen. Sie sagt, dass man Katzen im Gegensatz zum Menschen viel mehr vertrauen kann. Interessant ist, dass ihr Vater Alkoholiker war, was sie nebenbei erwähnte, ohne dieser Tatsache eine größere Bedeutung beizumessen. Erst im Laufe der Begleitung erkannte sie den Zusammenhang. Während der Begleitung begann sie sich vorsichtig wieder zu öffnen, weil es ihr bewusst wurde, dass ein Leben ohne Vertrauen nicht geben kann.

Es führt unweigerlich zu einer Verhärtung des Herzens, wenn ich mich der psychischen Strategie hingebe und mich vor Menschen schützen will, weil man ihnen nicht vertrauen kann. Ein verhärtetes Herz führt in die Leblosigkeit und zu dem Gefühl mitten im Leben gestorben zu sein. Schlussendlich kann sogar der Körper Symptome entwickeln, die den Vertrauensverlust zum grundlegenden Thema haben.

Gerade wenn bestimmte Situationen in meinem Leben wiederkehren und ich immer wieder dieselben oder ähnliche negativen Erfahrungen mache, ist es sehr wahrscheinlich, dass ein Muster in mir abläuft, das unterbewusst sein Unwesen treibt. Dann kann ein therapeutischer Prozess helfen, Licht ins Dunkel zu bringen und aus dem Teufelskreis solcher Erfahrungen auszusteigen. Denn schlussendlich ist das Vertrauen die Tür, durch die ich treten muss, um Erfahrungen zu machen, die mir zeigen was Leben ausmacht.

6. Erfahrungen sind wertvolle Geschenke (Verfasser unbekannt)

Wer sich für das Vertrauen entscheidet, erntet Lebenserfahrung, die positiven und negativen Erfahrungen entspringen. Hier ein schöner Text von einem unbekanntem Verfasser, der es auf den Punkt bringt.

Ich habe gelernt, dass Du niemanden dazu bringen kannst, Dich zu mögen oder zu lieben.

Alles was Du tun kannst ist, jemand zu sein, den man mögen und lieben kann.

Dass man immer jemanden mit lieben Worten verlassen sollte. Es könnte das letzte Mal sein, dass man ihn sieht.

Ich habe gelernt, dass es Jahre braucht Vertrauen aufzubauen, aber nur Sekunden, um es zu zerstören. Dass im Leben nicht zählt, was Du hast, sondern wen Du hast.

Ich habe gelernt, dass Du impulsiv etwas machen kannst, was Dir für den Rest Deines Lebens Kopfschmerzen bereitet. Dass es oft einfacher ist zu reagieren als zu denken.

Ich habe gelernt, dass Du noch lange weitermachen kannst – nachdem Du dachtest, es geht nicht mehr und dass Du Dich nicht mit dem Besten, das andere geben können, vergleichen solltest, sondern mit dem Besten, das Du geben kannst.

Ich habe gelernt, dass wir immer verantwortlich sind für das, was wir tun, egal, wie wir uns fühlen.

Ich habe gelernt, dass es Übung braucht, Verzeihen zu erlernen. Dass es Menschen gibt, die aufrichtig lieben – aber nicht wissen, wie sie es zeigen sollen.

Ich habe gelernt, dass Geld ein lausiger Weg ist, Anerkennung zu bekommen und dass ich manchmal, wenn ich wütend bin, das Recht habe wütend zu sein aber niemals das Recht grausam zu sein.

Ich habe gelernt, dass wahre Freundschaft selbst über große Entfernung hinweg Bestand hat. Das selbe gilt für wahre Liebe.

Und ich habe gelernt, dass es nicht immer reicht, wenn andere Dir verzeihen. Manchmal musst Du lernen, Dir selber zu verzeihen.¹⁰

In diesem Sinne wünsche ich dir die Erfahrung, dass es sich lohnt, deiner inneren Stimme, deinen Mitmenschen, dem Leben und der göttlichen Kraft zu vertrauen.

© Marco Kargl, 2022

¹⁰ Rieger, Gisela: Sinn-volle Geschichten. Augsburg: Ziel Verlag, 2013, 44-45.