



**Angst** zeigt uns die Dinge weit schlimmer, als sie in Wirklichkeit sind...

# *Erste Hilfe für die Seele*

Wie wir auf unserer Lebensreise neue Kraft und Zuversicht tanken können.

Von Christa Spannbauer

„Jeder von uns hat die Wahl, von Angst oder von Liebe erfüllt zu leben“, schrieb uns Albert Einstein ins Stammbuch. Angst und Liebe sind die zwei großen Kräfte, die die Welt regieren. Und es ist an uns zu entscheiden, welche Kraft wir stärken wollen. Wollen wir Angst und damit Misstrauen in die Welt bringen oder Liebe und Vertrauen?

Wenn wir der Angst nachgeben, dann erleben wir die Welt als einen gefährlichen Ort und sehen in unseren Mitmenschen eine potenzielle Bedrohung. Sobald wir misstrauen, erzeugen wir eine Trennung zwischen uns und den anderen und entfachen Missgunst, Neid und Gewalt anstatt den Frieden zu fördern. Die Angst zeigt uns die Dinge weit schlimmer, als sie in Wirklichkeit sind. Und gerade dadurch, dass wir das Schlimmste erwarten und unser Herz verschließen, machen wir immer wieder Erfahrungen, die unser Misstrauen bestärken. Die Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von einer ‚Selbsterfüllenden Prophezeiung‘. Wir fördern unbewusst genau das, was wir am meisten fürchten. Fatalerweise ist es unser Selbstschutz, der neue und vertrauensvolle Erfahrungen unmöglich macht. Denn Vertrauen erfordert ein offenes Herz, die ungeschützte Hingabe an das Leben, die Bereitschaft, berührbar und damit verletzbar zu sein.

## **Vertrauenssache**

Woher jedoch nehmen wir den Mut zur Verletzbarkeit, wenn unser Vertrauen bereits frühzeitig erschüttert wurde? Wie können wir Selbstvertrauen entwickeln, wenn frühe Bezugspersonen kein Vertrauen in uns setzten? Wem dies widerfahren ist, der hat gute Gründe für sein Misstrauen. Und er wird sein Möglichstes daransetzen, niemals wieder das erleben zu müssen, was er einst so schmerzhaft erfahren musste. Wie ein gebranntes Kind scheut er fortan das Feuer.

Doch unabhängig davon, ob wir von Anfang an Zuwendung und Geborgenheit erfahren durften oder nicht – wir alle verfügen über ein angeborenes Basisvertrauen. Unser Atem und Herzschlag kündigen von diesem unverbrüchlichen Zutrauen in das Leben. Immer dann, wenn wir unseren Atem bewusst wahrnehmen, stärken wir den Glauben in uns selbst und das Leben. Deshalb werden gerade Atemmeditationen von vielen Menschen als sehr stabilisierend erlebt. Die Achtsamkeit auf den Atem unterstützt darin, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln und ein grundlegendes Gefühl dafür zu erhalten, in diesem Leben zuhause und geborgen zu sein. „Selbstvertrauen ist wie Skifahren, man muss es halt lernen“, sagte die Theologin Mary Daly einmal pointiert. Indem wir unser Selbstbewusstsein stärken,

können wir Erfahrungen aus der Vergangenheit hinter uns lassen, uns für Neues öffnen und anderen Menschen mit mehr Offenheit begegnen.

### Es ist unsere Entscheidung

Fragen Sie sich einmal ehrlich: Wie nehme ich andere Menschen wahr? Auf welche Eigenschaften blicke ich zuerst? Sind es vor allem negative Eigenschaften, die ich an anderen wahrnehme? Unser Menschenbild sagt mehr über uns selbst aus als über die anderen. Denn es ist unsere eigene Mangelidentität, die uns lieblos und negativ auf andere Menschen blicken lässt. Ein wichtiger Schritt zum Aufbau von (Selbst)Vertrauen besteht deshalb darin, die Perspektive gezielt zu verändern: Was können Sie Schönes und Liebenswertes in anderen Menschen erblicken? Suchen Sie in jedem Menschen, der Ihnen begegnet so lange, bis Sie etwas gefunden haben. Seien Sie ehrgeizig und versuchen Sie, es auf mindestens fünf positive Dinge zu bringen! Sie werden feststellen, dass Sie andere Menschen schon bald als viel freundlicher und warmherziger wahrnehmen als bisher und dass Sie Ihrerseits von diesen mehr Wertschätzung erfahren.

Vertrauen ist nicht nur Einstellungssache, sondern eine Entscheidung, die wir in jeder Situation neu treffen können. Wie interpretiere ich eine schwierige Situation, in der ich mich befinde? Als Gefahr oder als Chance? Erfahre ich mich als hilflos ausgeliefert oder sehe ich die Situation als eine Gelegenheit, etwas aus ihr zu lernen? Jedes Mal, wenn wir eine Herausforderung meistern, entstehen neue Denk- und Handlungsmuster und unser Vertrauen ins Leben wächst.

### Am Haus der Liebe bauen

Mit einem offenen Herzen durch das Leben zu gehen, den Mut aufzubringen, sich alten Verletzungen zu stellen und der Angst ins Auge zu blicken, zeichnet im Shambhala-Buddhismus den wahren Krieger aus. Er stärkt Liebe und Mitgefühl in der Welt und trägt zur Heilung bei, die immer dann geschieht, wenn Liebe an die Stelle von Angst tritt. Öffnen Sie Ihr Herz! Beginnen Sie noch heute damit, indem Sie einem Menschen einen Vertrauensvorschuss geben. Suchen Sie jeden Tag nach einer Gelegenheit, sich einem Menschen vertrauensvoll und fürsorglich zuzuwenden. Wenn Sie einem anderen Menschen etwas zutrauen, dann stärkt dies nicht nur ihn, sondern auch Sie selbst. Sie erfahren Verbundenheit und überwinden die Trennung zwischen sich und der Welt.

Denn darum geht es doch letztlich: Das Vertrauen in das Leben zurückzugewinnen. Die Liebe zu stärken und damit die Angst zu schwächen. Sich verbunden zu wissen mit anderen. Bereit zu sein, sich auch einmal fallen zu lassen und zu erfahren, dass das Leben trägt. Sich

in einem größeren Ganzen aufgehoben und geborgen zu wissen. Mit unserem Vertrauen zu mehr Frieden in der Welt beizutragen. Dann können wir das Haus der Angst, das von Misstrauen erfüllt ist, verlassen und in das Haus der Liebe und Geborgenheit ziehen.

### Eine kleine Übung

Diese kleine, doch sehr effektive Übung kann Sie darin unterstützen, sich anderen Menschen liebevoll und vertrauensvoll zuzuwenden:

Setzen Sie sich an einen ungestörten Ort und schließen Sie die Augen. Denken Sie an einen Menschen, der Ihnen viel bedeutet. Denken Sie an all seine guten Seiten, an seine Stärken, an all das, was Sie an diesem Menschen wertschätzen. Lassen Sie nun in sich den Wunsch entstehen: Mögest du glücklich sein. Verweilen Sie bei diesem Gedanken längere Zeit und wünschen Sie diesem Menschen von Herzen, dass er glücklich sein möge.

Um Ihr Herz in Vertrauen und Mitgefühl zu schulen, können Sie diese Übung auch auf andere Menschen ausweiten, die Ihnen nicht viel bedeuten oder die Sie nur flüchtig kennen. Und schließlich können Sie Ihre Wünsche des Wohlwollens auch auf Menschen richten, mit denen Sie Schwierigkeiten haben und denen Sie kein oder nur wenig Vertrauen entgegenbringen. Je häufiger Sie dieses Gefühl des Wohlwollens für andere und gerade auch für schwierige Menschen spüren können, desto mehr Vertrauen entwickeln Sie in Ihrem eigenen Leben und desto mehr stärken Sie Ihr Vertrauen in andere Menschen und die Welt.

Christa Spannbauer lebt als Autorin und Journalistin in Berlin. Infos zu ihrer Person: [www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)

**Lesung:** „Der spirituelle Notfallkoffer“, mit Meditation und praktischen Übungen, am 16. Juni 2015 um 19 Uhr in der Alcimia-Heilpflanzenschule, Täubchenstraße 11, Berlin-Steglitz, Anmeldung: 030/84417001 oder [www.alcimia.de](http://www.alcimia.de)

**Buchtip:** Katharina Ceming / Christa Spannbauer: Der spirituelle Notfallkoffer. Erste Hilfe für die Seele. München: Trinity 2015

