

Vertrauen

Joachim Galuska, 2009

Mein Beitrag hat 3 Teile, die zu meiner Identität als psychotherapeutischer Arzt, als spiritueller Mensch und als Unternehmer gehören.

Der 1. Teil trägt die Überschrift:

"Vertrauen ist der Anfang von allem"

Sie wissen woher dieser Slogan stammt. Die Deutsche Bank hatte ihn vor einigen Jahren in ihrem Marketing verwendet, um ihre Vertrauenswürdigkeit gegenüber ihren Kunden zum Ausdruck zu bringen. Ich weiß nicht recht, ob das heute noch passen würde, aber mich hat dieser Satz damals berührt, weil er eigentlich sehr schön ausdrückt, was ich in meiner entwicklungspsychologischen Ausbildung und meiner klinischen Erfahrung gelernt habe. Als Kern unseres Vertrauens als Menschen wird das Urvertrauen betrachtet. Urvertrauen entsteht, wenn die mütterliche Bezugsperson für den Säugling und das Kleinkind in ausreichender Weise verfügbar ist, es auf sich einstimmt, sich in das Kind einfühlt, auf seine Bedürfnisse, Emotionen und Äußerungen eingehen kann und ihm das Gefühl gibt, geborgen zu sein, dazuzugehören, willkommen zu sein, letztendlich angenommen und geliebt zu werden. All diese Erfahrungen können gestört werden, schicksalhaft durch den Verlust früher Bezugspersonen, durch mangelnde Einfühlungsfähigkeit oder weil ein Kind unwillkommen ist oder abgelehnt wird. Dann entsteht – so wird manchmal gesagt – ein Urmisstrauen dem Leben gegenüber. Aber es ist eigentlich kein Misstrauen, sondern eine zerrüttete oder gebrochene Basis der Persönlichkeit, die in sich selbst zerrissen oder gespalten ist und keinen inneren Halt besitzt. Ohne Urvertrauen leben wir Menschen in einer ständigen Bedrohung uns zu verlieren, verletzt zu werden oder unser Leben zu verlieren, so dass das Leben mehr einer Art Überlebenskampf oder einer Abwehr des Lebendigen in uns gleicht. Das Urvertrauen ist die Basis dafür, dass wir ein angemessenes Vertrauen in uns selbst und in andere Menschen gewinnen können ("Vertrauen in Vertrauen").

Selbstvertrauen oder "Personales Vertrauen" ist der wichtigste Faktor für ein gesundes Leben, wie uns die moderne Gesundheitspsychologie lehrt. Gesundheit – nicht nur seelische Gesundheit – basiert auf dem sogenannten "Kohärenzsinn", dem Vertrauen darin, dass ich auf mein eigenes Leben Einfluss nehmen kann. Dieses Prinzip wird auch manchmal als "Selbstwirksamkeit" bezeichnet: Ich bin also in der Lage, selbst auf mein Leben wirken zu können. Wenn auch die Bedingungen schwierig sind, ich habe noch Handlungsmöglichkeiten und Vertrauen darin, diese nutzen zu können. Menschen mit geringem personalem Vertrauen sind resigniert, bren-

nen aus, werden depressiv. Dies können wir in unseren Kliniken in allen Burn-out gefährdeten Berufsgruppen sehen, vor allem natürlich bei Lehrerinnen und Lehrern, zunehmend aber auch bei Führungskräften.

Den 2. großen gesundheitsförderlichen Faktor könnte man "Soziales Vertrauen" nennen, unsere Fähigkeit uns auf Beziehungen einzulassen, uns anderen Menschen anzuvertrauen, uns hinzugeben an ein Wir, eine Partnerschaft, eine Freundschaft, eine Arbeitsbeziehung, und uns in dieser Beziehung beeinflussen und führen zu lassen, uns darin jedoch nicht zu verlieren. Psychologisch gesehen besteht eine der größten Aufgaben eines modernen erwachsenen Menschen darin, sowohl sich selbst zu entfalten und zu verwirklichen, als auch sich als Teil mitmenschlicher Beziehungen, als Teil einer größeren Gemeinschaft zu erleben und sich einzubringen. An dieser Gleichzeitigkeit scheitert unsere gegenwärtige egozentrische und individualistische Kultur. In Beziehungen nicht als eigener Mensch wahrgenommen zu werden, missachtet oder gar missbraucht zu werden, kann oftmals dazu führen, dass wir uns zurückziehen und dann selbst auch andere Menschen nur für unsere Zwecke benutzen. Und auch eine tiefere Beziehung basiert nicht auf einem reinen Austausch zweier Menschen, die immer darum ringen, ob die Balance von Geben und Nehmen stimmt, sondern letztlich auf Liebe – also auf der Fähigkeit etwas zu geben und sich dabei zu überschreiten, in dem Wissen und schließlich dem Vertrauen darauf, dass die Teilhabe an dem Beziehungsganzen einen wesentlich größeren Reichtum darstellt, als der unmittelbare Rücklauf an Zeit, Anerkennung, Bestätigung, Befriedigung usw. Die Bereitschaft und die Fähigkeit, eine solche Bezogenheit zu entwickeln, ist gegenwärtig aus meiner Sicht unsere erste große Lektion beim Thema "Vertrauen".

Die Überschrift für den 2. Teil lautet:

"Vertraue auf Gott, aber binde dein Kamel an"

So einfach dieser Sufi-Spruch zu klingen scheint, er hat es ziemlich in sich! "Gottvertrauen" ist der 3. große gesundheitsförderliche Faktor, wie Wilfried Belschner, inzwischen emeritierter Universitätsprofessor aus Oldenburg, in vielen Studien, in denen auch wir beteiligt gewesen sind, nachgewiesen hat. Menschen mit einem spirituellen Bezug, man könnte dies "Transpersonales Vertrauen" nennen oder eben "Gottvertrauen", sind gesünder und haben bessere Heilungschancen als andere. Was ist eigentlich "Gottvertrauen": Für mich ist es das Vertrauen darin, Teil eines größeren Zusammenhangs zu sein, Ausdruck eines Unbekannten, eines göttlichen Urgrunds oder wie auch immer Sie das nennen wollen. Es basiert auf der Erfahrung, nicht verloren gehen zu können im Kosmos, getragen zu sein von etwas Unbekanntem, das mich lebt und das mich auch sterben lassen wird. Für einen religiösen Menschen ist es der Glaube an Gott, für einen spirituellen das Wissen um das große Unbekannte, das dieses Vertrauen hervorbringt.

Doch zugleich ist es die Erfahrung, dass das Göttliche, Absolute, Größere, sich auch in mir, als Ich, in dieser Welt, als diese Welt, in diesem Leben, als dieses Leben manifestiert. Auch diese Welt mit all ihren Krankheiten, Störungen, Widersprüchen und Grausamkeiten ist Ausdruck dieses Unbekannten und folgt einer Intelligenz, von der wir noch weit entfernt sind, diese zu begreifen. Darum binde dein Kamel an, denn du bist Teil dieser Welt, und vertrau auch darauf, dass deine Urteilskraft ein Teil dieser Intelligenz ist.

Dies ist für mich gegenwärtig die 2. große Lektion: Für nicht spirituelle Leute, die lediglich immer ihr Kamel anbinden gemäß dem Spruch "Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser", heißt sie zu lernen zu erkennen, dass unser Leben viel tiefer und weiter ist, als wir es uns bisher immer vorgestellt haben und dass wir aus dieser Dimension Orientierung und Kraft schöpfen können. Und für die spirituellen Menschen heißt diese Lektion, nicht abzuheben im Vertrauen darauf, dass alles schon irgendwie gut wird z. B., wenn ich schwer krank bin, sondern anzuerkennen, dass das Wissen, die Technologie der Welt und sicherlich auch unsere Wirtschaftsstrukturen ihren Wert besitzen.

Die Überschrift für den 3. Teil lautet:

"Vertrauen bedeutet in seiner Essenz Hingabe an das Leben"

Als Unternehmer benötige ich Selbstvertrauen und eine realistische Selbsteinschätzung dessen, was ich kann und was ich nicht kann. Ich benötige soziales Vertrauen in meine Mitarbeiter, in die Mitbewerber, in die Gesellschaft, in der ich lebe. Ich benötige spirituelles Vertrauen oder Gottvertrauen darin, dass mein Handeln einen Sinn und einen Wert hat und beitragen kann zu einem guten Leben oder einer Weiterentwicklung von uns Menschen. Und ich bin bereit, Risiken einzugehen, das heißt, etwas zu wagen, etwas auszuprobieren, nicht im Vertrauen, dass alles gelingt, sondern dass ich auch schwierige Situationen handhaben kann. Letztlich ist mein Mut zum Handeln verbunden mit meiner Überzeugung, dass es sich lohnt, und mit meinem Vertrauen, dass ich auf die verschiedenen Herausforderungen des Lebens vielleicht Antworten finden kann. Unternehmer sein heißt für mich insofern das Leben riskieren, mich hinzugeben an das Leben und damit auch die Erfahrung des Scheiterns mit einzukalkulieren. Auch unser Scheitern, unsere Fehler, unsere Unvollkommenheiten gehören zum Leben. Aber mein Eindruck ist, erst wenn wir auch diese annehmen, kann unser Leben wirklich tief und erfüllt sein.

Die 3. Lektion lautet also, zu lernen sich dem Leben in seiner Größe und Tiefe und seiner Einzigartigkeit hinzugeben. Und wir können dies nur in diesem unseren Leben und wir können dies auch nur in diesem gegenwärtigen Moment, denn sonst haben wir nichts wirklich.

Die 3 Lektionen des Vertrauens sind also, sich dem anderen Menschen hinzugeben, sich Gott hinzugeben und sich dem Leben hinzugeben.

Und wer weiß, vielleicht verweist uns dieses Wort "Vertrauen" noch auf eine andere Dimension, die wir nur erspüren können, und so möchte ich schließen mit einem Satz von Khalil Gibran:
"Vertrauen ist eine Oase des Herzens, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird."