

ANNE HEINTZE

URVERTRAUEN

Wie du Heimat findest
in dir selbst

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Daniela Weise

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7333-1

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty

Fotos: Privat (Autorenfoto)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7333 05_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN IST ES NIE ZU SPÄT

Dieses Buch bietet dir eine Fülle von Anregungen und Methoden für mehr Selbstbewusstsein:

- Überwinde Traumata mit Expressive Writing und bringe deinen Verstand zur Ruhe
- Erfahre, wie du dich von alten Glaubenssätzen lösen kannst
- Lerne die Arbeit mit deinem inneren Kind
- Erkenne deine eigenen Grenzen und zeige sie anderen Menschen wirksam
- Widme dich der Schattenarbeit, um Verdrängtes zu integrieren
- Mehre und fördere deine seelische Widerstandskraft
- Tue deinem Körper Gutes, pflege ihn als Tempel für deine Seele
- Stärke die Verbindung zu deinem eigenen Wesenskern
- Steigere dein Wohlbefinden durch Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge und Selbstregulation
- Lerne die Sprache deiner Intuition und lausche ihr
- Gehe die Wege, die dir helfen, deine Heimat in dir selbst zu finden
- Lebe ein sinnerfülltes Leben mit Spiritualität

Vorwort

Manche Menschen haben einfach das Vertrauen, dass sie alles schaffen können. Sie wissen, dass auch die unangenehmsten Erfahrungen bis hin zu körperlichem Schmerz oder psychischen Ausnahmesituationen am Ende in eine positive Erfahrung münden werden. Egal, was geschieht: Diese Menschen strahlen ein unglaubliches Selbstbewusstsein und eine positive Einstellung aus. Ein solches Lebensgefühl ist auf ein ausgeprägtes Urvertrauen zurückzuführen. Andere hingegen meinen immer, gegen ihre Mitmenschen nicht bestehen zu können. Egal, wie sich eine Situation entwickelt – sie vertrauen weder sich selbst noch anderen. Auch wenn sie erfolgreich sind, wirken sie unsicher und unzufrieden. Sie haben ein starkes Kontrollbedürfnis. Mit Urvertrauen sind sie fast gar nicht gesegnet.

Die gute Nachricht: Auch wer nur wenig oder überhaupt kein Urvertrauen hat, der kann das entwickeln, was ich Erfahrungsvertrauen nenne.

Wer Urvertrauen hat, strahlt eine Ruhe und Gelassenheit aus, die sich positiv auf das gesamte Umfeld auswirkt. Kleine Unterbrechungen des Alltags wie ein Stau bei der Fahrt zur Arbeit, ein ausverkauftes Lieblingslebensmittel oder ein verschüttetes Glas Wasser bringen einen vertrauensvollen Menschen nicht aus der Ruhe. Aber wir erleben tagtäglich, wie Menschen wegen Kleinigkeiten ausflippen und respektlos, ungehalten und unfreundlich miteinander umgehen. Wer ausreichend Urvertrauen hat, pflegt viel eher einen gelassenen, respektvollen Umgang. Dahinter steckt der tiefe Glaube an das Gute in der Welt, an das Gute in den Mitmenschen und – wörtlich zu verstehen – an die Liebenswürdigkeit eines jeden und einer jeden.

Urvertrauen macht einen spürbaren Unterschied im Alltag – und genauso im beruflichen Umfeld.

Urvertrauen zeigt sich auch in der Haltung. Eine selbstbewusste, offene Haltung und ein Lächeln sagen viel darüber aus, wie vertrauensvoll ein Mensch durchs Leben geht. Wer sich geborgen, warm und umsorgt, behütet und sicher fühlt, muss die Schultern und die Mundwinkel nicht hängen lassen. Im Gegenteil: Spannkraft, Dynamik und Aufrichtigkeit drücken sich in Haltung und Mimik aus. Wer Vertrauen hat, kann sich zuversichtlich fallen lassen: in einen gemütlichen Sessel genauso wie in die Arme eines lieben Menschen. Erkunde doch gleich mal, wie es bei dir ums Thema Vertrauen bestellt ist. Dazu brauchst du dir bloß ein paar einfache Fragen zu stellen:

- Wo in deinem Leben besteht ausgeprägtes Misstrauen? In welchen Situationen, bei welchen Menschen zeigt es sich?
- Denkst du oft an Enttäuschungen der Vergangenheit?
- Welchen Preis zahlst du für dein Misstrauen?
- Was bist du bereit zu tun, um dich rundum stabiler und geborgener zu fühlen?
- Was würde sich verbessern, wenn du dich auf mehr Vertrauen einlässt?

Anhand deiner Antworten kannst du erkennen, warum du bisher vielleicht noch nicht so viel Vertrauen entwickelt hast. Wenn du dir die hinderlichen Einflüsse genau anschaust, dann kannst du auch etwas dagegen tun. Du hast es in der Hand, wie fein dosiert du Erfahrungsvertrauen sammeln möchtest. Beginne langsam, ganz in deinem Tempo. Gehe liebevoll mit dir um. Auf dem Weg begleite ich dich in diesem Buch mit Hintergrundwissen sowie mit zahlreichen Anregungen und Impulsen.

Anne Heintze

Wie du deine Lebenskraft zum Strahlen bringst

»Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag Wunder.«

PETER ROSEGGER

Vertrauen ist in jedem Lebensbereich enorm wichtig. Eine zwischenmenschliche Beziehung ernährt sich davon, egal ob die Protagonisten ein Säugling und seine Mutter, zwei romantisch Verliebte oder der einzelne Mensch und sein Selbst sind. Wer misstrauisch ist, trägt eine große Angst zu versagen in sich. Ein geringes Selbstwertgefühl und Selbstzweifel sind die Folge und führen in der Regel auch dazu, anderen Personen grundsätzlich zu misstrauen.

Frühkindliche Erfahrungen

Urvertrauen, das man in der Kindheit mitbekommen hat, bildet einen soliden Grundstein für die Entwicklung von Vertrauen und Beziehungsstabilität im weiteren Leben. Es bedeutet Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in andere Menschen und Vertrauen ins Leben.

Allerdings herrscht der Irrglaube, spätere Erlebnisse könnten die Stärke eines verletzten Urvertrauens zwar entweder ein wenig abmildern oder aber intensivieren, jedoch die Grundtendenz nicht mehr gravierend beeinflussen.

Meine Erfahrung ist jedoch eine andere. Auch ein verletztes Urvertrauen lässt sich überschreiben, indem man nämlich Erfahrungsvertrauen entwickelt. Es ist dann zwar nicht das Gleiche wie das allererste Vertrauen durch die Bindung an eine Bezugsperson in der frühen Kindheit, aber es ist dennoch ein sehr stabiles Vertrauen.

Es ist eine faszinierende Erkenntnis: Ich kann mir selbst Vertrauen schenken, ich kann es stützen, stärken und bin nicht abhängig von der Zuwendung durch andere Menschen. Was für eine tiefgreifende innere Befreiung!

Haben wir nicht alle eine verletzte Kinderseele?

Wohl jeder Mensch hat schon ein Trauma erlebt, wenn nicht sogar mehrere. Seit Jahrzehnten arbeite ich mit Menschen, als Therapeutin, Heilpraktikerin und Coach. In all der Zeit habe ich nur von zwei Frauen den Satz gehört: »Ich hatte eine schöne Kindheit.« Alle anderen erzählten mir oder schrieben von ihren seelischen Verletzungen, darunter:

- Traumatisierungen
- körperlicher oder seelischer Missbrauch
- Gewalt
- Enttäuschungen
- Verbitterung
- Entwurzelung
- Vertrauensmissbrauch

Bei vielen Menschen geschahen die Verletzungen auch nach dem Ende der Kindheit, im Erwachsenenalter. Natürlich kommen nur Menschen in eine Beratung, die ein Problem haben, das sie gern lösen möchten. So ist es leicht erklärbar, dass ich von so vielen schweren Schicksalen hörte. Aber auch in meinem Privatleben war es auffallend, wie wenige Menschen über eine glückliche Kindheit berichten konnten. Während der Recherche für dieses Buch habe ich zahlreiche Menschen befragt und das Bild bleibt gleich: Wir alle müssen im Laufe unseres Lebens mehr oder weniger dramatische Herausforderungen meistern. Dem einen Menschen gelingt das leicht, dem anderen erscheint das nahezu unmöglich, vor allem wenn das Urvertrauen erst einmal verletzt ist.

Auch ich habe zahlreiche tiefe Verletzungen erfahren. Ich wurde verlassen und ich erlebte sexuellen Missbrauch, Gewalt, Hunger, Betrug und mehr. Einige Menschen haben mein Vertrauen so sehr erschüttert, dass es mir wirklich schwerfiel, es überhaupt wieder zu entdecken. Auch mein Vertrauen in mich selbst stand in manchen Jahren auf sehr wackligen Füßen. Weil mein Körper kein Kind gesund austragen konnte und ich mehrere Fehlgeburten hatte, verlor ich zeitweise das Vertrauen in die Funktionsfähigkeit meines Körpers völlig. Aufgrund so vieler negativer Erlebnisse streikte schließlich meine Seele und ich litt unter heftigen Depressionen. Da war Urvertrauen ein Fremdwort für mich.

Vertrauen trotz widriger Umstände

Aber ich habe all das überwunden. Ich schreibe dir hier in diesem Buch auch auf, wie mir das gelungen ist. Du wirst ebenfalls einige spannende Geschichten lesen von Menschen, die bereitwillig über ihr Leben gesprochen und meine Fragen zum Urvertrauen beantwortet haben. Alle Namen wurden geändert, sämtliche persönlichen Daten anonymisiert. Ich habe meine Gesprächspartner gebeten, mir über ihren Werdegang zu berichten und wie sie ihre persönlichen Schwierigkeiten bewältigt haben, damit andere Menschen von ihren positiven Erfahrungen profitieren können.

In diesem Buch kommen auch Menschen zu Wort, die kein Urvertrauen mitbekommen haben. Dennoch haben sie Vertrauen ins Leben gefunden, sind zufrieden und glücklich, leben in stabilen Partnerschaften, können Freundschaften aufrechterhalten und haben im Beruf Karriere gemacht. Es geht also auch ohne Urvertrauen.

Was ist das Geheimnis dieser Menschen? Haben sie etwas Ungewöhnliches erlebt oder getan? Hatten sie besondere Unterstützung oder einfach nur Glück? Gibt es ein

Zaubermittel, um miese Erfahrungen zu überwinden?
Welche Wege sind sie gegangen, um sich zu befreien? Wie
konnten sie Erfahrungsvertrauen gewinnen?

Wie entsteht Urvertrauen?

Besonders die ersten anderthalb Lebensjahre spielen eine bedeutende Rolle beim Entstehen von Urvertrauen. In dieser Zeit etabliert sich nach Erkenntnissen der Tiefenpsychologie – die von Forschungen der Biosoziologie (der Wissenschaft von den Wechselwirkungen zwischen biologischen und soziologischen Gegebenheiten) bestätigt werden – das Urvertrauen oder eben auch das Urmisstrauen eines Menschen. In dieser frühen Phase brauchen kleine Menschen daher eine stabile und liebevolle Umgebung. Sie müssen das Gefühl haben, dass sie niemals in eine gefährliche Situation geraten, dass sich immer jemand um sie kümmert. In dieser Zeit wirken alle Formen der Vernachlässigung, aggressives Verhalten, Traumatisierungen und instabile Lebensumstände vertrauensmindernd. Auch ein Wechsel der Bezugspersonen wird in diesem Zusammenhang als negativ bewertet.

Urvertrauen lässt sich folgendermaßen auf den Punkt bringen: Wenn die grundlegenden Bedürfnisse des Kindes zufriedengestellt werden, etwa nach Nahrung, nach Körperkontakt und nach liebevoller Zuwendung, dann kann das Kind ein Gefühl der Verlässlichkeit und auf dieser Grundlage auch Urvertrauen entwickeln.

In den Jahren danach festigt sich diese positive Zwischenmenschlichkeit im besten Falle, sodass für das Kind der Grundstein gelegt ist, gegenwärtig und auch in der Zukunft sich selbst und auch anderen, fremden Personen offen und vertrauensvoll zu begegnen.

Der Umgang mit Krisen

Menschen, die Urvertrauen ausbilden konnten, verarbeiten später im Leben Vertrauensbrüche anders als diejenigen, denen die Möglichkeit dazu nicht geschenkt wurde. Während bei Letzteren sehr viele Stresshormone ausgeschüttet werden, verfügen diejenigen mit einem ausgeprägten Urvertrauen dank entsprechender neuronaler Verbindungen über einen Selbstschutzmechanismus. Dieser bewertet Belastungen anders und lässt den Menschen relativ rasch wieder in die Ausgangsposition zurückfinden. So kann man eine belastende Situation als spezielles Erlebnis einordnen und das eigene Verhalten entsprechend ausrichten, vor allem aber kann man daraus lernen, wie man in Zukunft mit solchen Erlebnissen (noch) besser umgeht beziehungsweise diese ganz vermeidet. Das alles wiederum stärkt die Vertrauensbasis weiter.

Unangenehme Erfahrungen gehören für uns alle zum Leben dazu. Doch wer Vertrauen mitbekommen oder sich erworben hat, kann diesen anders begegnen.

Wenn Startbedingungen schwierig sind

Bildet sich diese frühe Basis nicht heraus, dann quälen später noch den erwachsenen Menschen Gefühle der Unsicherheit und Ängstlichkeit und es wird ihm wesentlich schwerer fallen, Vertrauen überhaupt zu entwickeln. Jede negative Erfahrung vergrößert das vorhandene Misstrauen weiter. Es ist dann oft ein langer Prozess, der vieler positiver Erfahrungen bedarf. In diesem Buch beschreibe ich die Wege, um durch Erfahrungsvertrauen ein verletztes Urvertrauen auszugleichen. Hierbei gebe ich sowohl dem Verstand als auch dem Gefühl Nahrung. Viele praktische Tipps und Übungen (Impulse) begleiten dich auf dem Weg zu neuem Erfahrungsvertrauen.

Das sagt die Neurobiologie

Für das Entstehen von Vertrauen und Einfühlungsvermögen sind neurobiologisch betrachtet die Spiegelneuronen im Gehirn verantwortlich. Bei der Geburt als »Grundausrüstung« vorhanden, erfolgt die Aktivierung dieser Spiegelneuronen nur, wenn sich eine Bindung an eine Bezugsperson entwickelt. Das als Vertrauenshormon bezeichnete Oxytocin wird ausgeschüttet. Ohne eine entsprechende Beziehung gehen die »vertrauensvollen« Nervenzellen zunehmend verloren.

Doch auch Menschen, die Urvertrauen entwickeln konnten, kommen gegen sehr stark belastende Erlebnisse im Jugend- oder Erwachsenenalter (wie Todesnähe oder schlimme Naturkatastrophen) nicht so leicht an. Traumatisierende Extremsituationen, die vom Gehirn als existenziell bedrohlich bewertet werden, erschüttern auch deren Vertrauen und hinterlassen Spuren: Die Amygdala (Mandelkern) im Gehirn aktiviert das Alarmsystem des Körpers, woraufhin Stresshormone ausgeschüttet werden. Panikgefühle suchen die Person heim, Schlaflosigkeit und Alpträume können akute Symptome sein. Zwar geht der mit dem Trauma verbundene starke Schmerz äußerlich oft früher oder später vorbei, doch die Amygdala im Gehirn vergisst nichts und gleicht die nächsten negativen Erfahrungen stets mit den vorherigen Erlebnissen innerhalb des gleichen oder eines ähnlichen Kontextes ab. Durch wiederholte oder einzelne besonders intensive Traumata ist also auch die Zerstörung eines bereits vorhandenen Urvertrauens möglich. In dem Fall gilt für die betroffene Person dasselbe wie für diejenige, welche nie ein Grundvertrauen aufbauen konnte: Es bedarf vieler positiver Erfahrungen, um allmählich wieder vertrauen zu lernen.

Positive Erfahrungen schaffen stabiles Vertrauen

Aber wie kann ein Mensch mit frühkindlich negativen Erlebnissen Vertrauen erlernen? Oder jemand, der später im Leben tiefgreifend traumatisiert wurde und das eigentlich vorhandene Urvertrauen verloren hat? Geht das überhaupt? Ja, ich gehe davon aus, dass dies möglich ist, und viele meiner Klienten haben mir das bestätigt. Das funktioniert durch eine Art »Überschreiben« von negativen Erlebnissen, wenn die betroffene Person immer wieder positive Erfahrungen macht. Deren Einfluss lässt sich übrigens neurologisch messen; es bilden sich neue Nervenverbindungen, die wiederum das Verhalten und die Vertrauensfähigkeit verändern.

Immer wieder kommt es also auf positive Erfahrungen an. Sie erzeugen wahrhaftes Vertrauen, das sich vom reinen Glauben an jemanden oder etwas grundlegend unterscheidet. Erfahrungsvertrauen ist entstanden. Je mehr Erfahrungsvertrauen du entwickelst, desto mehr Vertrauen hast du in dich selbst. Du hast es nicht nötig, dich oder andere Menschen infrage zu stellen. Und du wirst auch in schwierigen Situationen nicht in Selbstzweifel versinken, sondern immer aus der schicksalhaften Situation lernen.

Impuls: Finde Halt

Hier ist gleich die einfachste Übung für den Aufbau von Vertrauen: Suche dir ein Plätzchen, an dem du dich fallen lassen kannst. Ein Sessel mit hoher Lehne, Armlehnen und vielleicht sogar altmodischen »Ohren« ist dafür perfekt geeignet. Du lässt dich in den Sessel sinken und spürst, wie er dich umfasst. Du nimmst bewusst wahr, wo dich der Sessel stützt, und genießt den Halt, den er deinem Körper gibt.

Mache diese Übung jeden Tag für jeweils vier bis fünf Minuten. Du wirst bald spüren, wie gut dir das tut.

Zusammenhang mit der Gesundheit

Mangelndes Urvertrauen wirkt sich auch auf die Gesundheit negativ aus. Die anhaltenden schlechten Gefühle verursachen Stress und der bringt das Immunsystem aus der Balance. So kommt es zu häufigen Infekten bis hin zu chronischen Krankheiten und Autoimmunerkrankungen. Die ständige Alarmbereitschaft zieht alle Kräfte auf sich und raubt dem Körper Energie. So nützlich der Flucht-oder-Kampf-Modus evolutionsbiologisch ist, so schädlich ist er als Dauerzustand.

Weniger Stress bedeutet, dass dein Immunsystem besser arbeiten kann. Es wird zuverlässig dafür sorgen, dass du gesund bleibst. Somit hängt das Vertrauen ins Leben auch mit deiner Gesundheit zusammen. Besonders für hochsensible Menschen ist dieser Aspekt wichtig, denn ihr Reizverarbeitungssystem wird durch zu viel Stress massiv gestört.

*Gesundes Urvertrauen und kraftvolles
Erfahrungstrauen bieten einen sicheren Weg zu
positiver Ausstrahlung, einem starken Ich und erfüllenden
Beziehungen.*

Test: Hast du ausreichend Urvertrauen?

Dieser Test verschafft dir einen ersten Eindruck davon, wie es um dein Urvertrauen bestellt ist. Notiere jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen im Alltag auf dich zutreffen. Die Zahlen bedeuten:

0 trifft nicht oder fast nicht zu

1 trifft teilweise oder selten zu

2 ist oft zutreffend

3 ist besonders ausgeprägt

4 trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung möglichst spontan, vertraue deiner Intuition, denke nicht lange über die Aussagen nach. Kreuze pro Frage nur eine Zahl an und lasse keine Aussage aus. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt.

- Ich fühle mich sicher in dieser Welt. 0 1 2 3 4
- Richtig schlechte Tage, an denen ich alles als negativ und krampfhaft erlebe, sind selten. 0 1 2 3 4
- Ich erkenne, wenn das Leben es gerade gut mit mir meint, und bin dankbar dafür. 0 1 2 3 4
- In meinem Körper fühle ich mich wohl. 0 1 2 3 4

- Ich esse so viel, wie es gut für mich ist und wie ich benötige, nicht mehr und nicht weniger. 0 1 2 3 4
- Es gelingt mir leicht, mich auf andere Menschen einzustellen. 0 1 2 3 4
- Ich habe eine klare Beziehung zu meinen Eltern (egal ob positiv oder negativ). 0 1 2 3 4
- Mein Einfühlungsvermögen in andere Menschen ist ausgeprägt. 0 1 2 3 4
- Ich kann mich sehr wohl distanzieren von Menschen und Situationen, die mir nicht guttun. 0 1 2 3 4
- In Diskussionen kann ich meine Meinung gut vertreten. 0 1 2 3 4
- Ich fühle mich in der Regel nicht kraftlos und energielos, müde und krank und habe auch nur selten Infekte. 0 1 2 3 4
- Es gelingt mir gut, nicht auf meinem Standpunkt zu beharren, wenn jemand anderer Ansicht ist. 0 1 2 3 4