

# INHALT

Vorbemerkung des Autors .....	10
Einführung: Raus aus der Krise und mit mehr Vertrauen leben! .....	11
<b>1 Vertrauen durch Strategien, die uns helfen,</b>	
<b>mit Freude zu leben</b> .....	17
Der Weg zum gesunden Leben durch Vertrauen .....	22
Auf der Suche nach der Glücksformel .....	25
Die 5-Meter-Strategie .....	30
Die Strategie des Humors .....	34
Die Strategie des Vertrauens .....	37
Die Strategie, aus dem Herzen zu lächeln .....	40
Die Meditationsstrategie .....	41
Die Strategie des Loslassens .....	44
Die Strategie des Zutrauens .....	50
Die Strategie der richtigen Entscheidung .....	52
<b>2 Mir selbst und dem Leben vertrauen</b> .....	55
Muss man das Leben verstehen? .....	55
Lassen Sie sich niemals irritieren .....	57
Sich verändern, ohne sich zu verlieren .....	59
Von der Kunst, (k)ein Egoist zu sein .....	62
Vom Umgang mit der Zeit .....	66
Authentisch sein .....	67
Vom Sinn und Wert der Dankbarkeit .....	69
Einfach „Ja“ sagen .....	70
Ängste überwinden .....	72
„Fürchtet euch nicht!“ .....	75

<b>3</b>	<b>Vertrauen durch gesunde Beziehungen</b>	79
	Ein Reset für die Seele	79
	Beziehungen, die der Seele schaden – oder:	82
	Kann man auch zu viel vertrauen?	82
	Beziehungen, die guttun	85
	Beziehungen durch Freiheit	87
	Beziehungen durch Vergebung	89
	Beziehungen aus Liebe	91
	Beziehungen, die schwierig sind	94
	Beziehungen über den Tod hinaus	97
	Beziehungen mit unseren unsichtbaren Helfern	99
<b>4</b>	<b>Mit Vertrauen in der Gegenwart leben</b>	105
	Genießen Sie das Leben jetzt!	105
	Im Einklang mit der Natur leben	107
	Bei dem sein, was man gerade tut	109
	Auch Ratschläge können Schläge sein	111
	Einfach zuhören und sich herausfordern lassen	112
	Das Leben ist immer schneller als wir	114
	Wie wir unser Leben konkret entschleunigen	116
	Wenn schwierige Situationen unser Urvertrauen stören	119
	Träumen und arbeiten	122
	Mit „warmen Händen“ schenken	125
<b>5</b>	<b>Unserem Weg und unserer Zeit vertrauen</b>	129
	Leben ist ein Geschenk	131
	Vertrauen wir unserer Prägung	134
	Vertrauen wir unserem Verhältnis zur Welt	137
	Sich selbst vertrauen	139
	Unserem Zeitkonto vertrauen	141
	Mit Vertrauen unser Zeitkonto verwalten	144
	Sich mit Vertrauen Zeit lassen	146
	Unsere begrenzte Zeit	149
	Unser Vertrauen in Vergangenheit und Zukunft	153
	Wir werden getragen und sind behütet	156

<b>6</b>	<b>Vertrauen durch Kraft aus der Tiefe .....</b>	<b>159</b>
	Was uns guttut .....	159
	Sich durch Vertrauen aus den Fesseln der Vergangenheit befreien .....	162
	Durch Vertrauen den Sinn unseres Daseins erkennen .....	164
	Dem Leben vertrauen, auch wenn es uns ungerecht erscheint .....	165
	Zwischenfrage: Müssen wir immer glücklich sein? .....	168
	Sollten wir einem Gott vertrauen? .....	171
	„Ohn-Macht“ .....	173
	Die Christophorus-Methode .....	176
	Das göttliche Kind in uns .....	181
	Der göttliche Frieden in uns .....	186
<b>7</b>	<b>Das 7-Tage-Programm des Vertrauens .....</b>	<b>191</b>
	Einführung Teil 1: Die Macht der Gedanken .....	191
	Einführung Teil 2: Der Mann mit der Schatztruhe .....	192
	Tag 1: Sorgen und Ängste loslassen .....	196
	Tag 2: Dem Leben vertrauen .....	199
	Tag 3: Mit Freude leben .....	201
	Tag 4: Sich geliebt fühlen und sich versöhnen .....	204
	Tag: 5 Ich darf mutig meinen Weg gehen .....	209
	Tag 6: Ich bin behütet – es geht mir gut .....	211
	Tag 7: Ich habe genug Kraft, ich darf genießen .....	213
	Zum Schluss .....	218
	Ausklang .....	222
	Anmerkungen .....	227

# 1

## VERTRAUEN DURCH STRATEGIEN, DIE UNS HELFEN, MIT FREUDE ZU LEBEN

Es gibt nur diese tiefe Liebe, die uns glücklich macht,  
alles andere ist eine Illusion: Die Liebe, die wir erhalten  
und verschenken, lässt uns mit wahrer und tiefer  
Freude leben.

- URS-BEAT FRINGELI

**B**evor Sie das Kapitel über Strategien lesen, bitte ich Sie: Entspannen Sie sich. Es wird alles gut. Vertrauen Sie. Atmen Sie tief durch. Machen Sie sich bewusst, dass Sie durch und durch geliebt und bejaht sind. Diese Liebe und dieses Ja sind in Ihnen verankert. Sie wären nicht da ohne sie. Vertrauen Sie auf Ihre Kraft!

Meine langjährige Tätigkeit in der Begleitung von Menschen hat mir immer wieder gezeigt, dass die Hauptursache der meisten seelischen „Krankheiten“ mit einem Mangel an Vertrauen zu tun hat. Ich möchte mit einem konkreten Beispiel beginnen: Vor vielen Jahren kam eine hübsche, junge und motivierte Frau zu einem Gespräch zu mir. Sie hatte einen guten und sicheren Job, war gesund und lebensbejahend und konnte auch gut mit ihrem Geld umgehen. Sie teilte mir mit, dass sie eine existenzielle Angst hatte, einmal zu wenig zu haben. Ich sagte ihr unter anderem ganz lapidar: „Ich kann mich nicht erinnern, dass in den letzten fünfzig Jahren

in unserer reichen Schweiz jemals ein Mensch verhungert wäre. Vertrauen Sie einfach.“ Sie schien mit dieser Antwort zufrieden zu sein und ging beruhigt davon. Sie musste es wohl einfach einmal von einer „Fachperson“ hören.

Vertrauen hat immer etwas mit dem „Herzen“ zu tun und das Herz wurde und wird in einem ganzheitlichen Menschenbild immer mit der Mitte oder dem Kern des menschlichen Wesens definiert. Nicht umsonst heißt es: „Es liegt mir etwas auf dem Herzen.“ Deshalb weisen erfahrene Ärzte auch heute noch darauf hin, dass jede Gemütsregung etwas mit dem Herzen zu tun hat: Jede Sorge stresst das Herz, jedes Vertrauen erleichtert seine Funktion. Medizinisch ausgedrückt: Jede Angst belastet das Herz, jedes Vertrauen entlastet es bzw. verhilft ihm zu seiner natürlichen Funktion. Mit dem Herzen verbunden ist das Blut, denn das Herz transportiert das Blut durch den ganzen Leib.

Welche Strategie tut uns gut? Vertrauen tut unserer Seele und unserem Körper gut. In einer Zeit, in der ich einmal überdurchschnittlich gefordert wurde, habe ich täglich auf Anraten des Arztes den Blutdruck gemessen. Das Blut belebt den Körper und der Blutdruck offenbart zudem das Gleichgewicht des Seelenlebens. Mein Blutdruck war viel zu hoch. Drückte die Seele auf meinen Körper oder der Körper auf meine Seele? Längerfristig wäre ich krank geworden. Immer wenn ich dem Leben vertrauen konnte, mir selbst das Vertrauen geschenkt habe, dass ich die kommenden Aufgaben bewältigen kann, hat sich der Druck bald wieder gesenkt und ich fühlte mich gesund.

Wer vom Ziel nicht weiß,  
kann den Weg nicht haben.

- CHRISTIAN MORGENSTERN

Im Laufe des Buches erfahren Sie, was Ihnen mehr Vertrauen schenkt. Auch wenn diese einleitenden Zeilen Ihnen vielleicht wie Empfehlungen aus einer Drogerie- oder Apothekenzeitschrift vorkommen, will ich sie nicht überspringen. Keine Angst, ich behandle

das Thema nur kurz, denn in erster Linie geht es in diesem Buch um das Vertrauen der *Seele*. Doch wir Menschen sind auf Erden vor allem Körperwesen, leiblich-sinnlich, Haut, Haare, Knochen, Blut, Nerven, Organe, weshalb dieser wunderbare Körper beachtet werden muss. Sollten die folgenden Erfahrungen für Sie nicht neu sein, tut es dennoch immer gut, sie wieder in Erinnerung zu rufen. Es geht darum, wie wir vermeiden, uns zu überfordern. Folgende Symptome sind Rückmeldungen des Körpers. Er zeigt Ihnen, dass auch Ihre Seele unter Druck geraten ist. Ursachen sind beispielsweise: zu viel Arbeit, Stress, gestörte oder belastende Beziehungen. Vielleicht haben Sie auch das Ziel aus den Augen verloren, dem Leben zu vertrauen.

- Dinge, die Sie eben noch in den Händen hatten, finden Sie nicht mehr. Sie haben „Zeitlücken“.
- Sie haben keine Zeit mehr, die Dinge zu ordnen, schieben alles auf. Die Aktenberge wachsen. Sie legen sie von einer Seite auf die andere, um nicht buchstäblich darüber zu fallen.
- Sie sind gereizt, Ihre Stimme hat sich verändert, Sie sind anfällig für Krankheiten. Sie sind öfter krank.
- Sie leiden unter Schlafstörungen.
- Vertraute Menschen geben Ihnen die Rückmeldung, dass Sie sich verändert haben.
- Sie sind müde und kraftlos, trinken oder essen zu viel oder haben keinen Appetit.
- Sie regen sich über Kleinigkeiten auf. Sie greifen andere Menschen an, beschuldigen sie.
- Sie fühlen sich (unbewusst) überfordert.
- Sie können keine Prioritäten mehr setzen, weil Sie es allen recht machen wollen (was niemand kann.) Sie können aber auch Verpflichtungen, die Sie nicht delegieren können, nicht einfach ignorieren.
- Sie können nicht mehr wirklich abschalten. Ein konkretes Beispiel: Sie haben zwei Tage frei, arbeiten aber am Abend des zweiten Tages schon wieder, um alle Termine auf dem Radar zu haben.

- Sie haben die Struktur, Ihre innere „Mitte“, verloren. Es fehlt ein Rhythmus.
- Sie haben schon länger nicht mehr gelacht, gespielt oder sich einfach etwas gegönnt.

Diese Aufzählung stammt aus meinen persönlichen Notizen, die ich mir vor einigen Jahren gemacht habe, als ich beruflich und privat extrem unter Druck stand. Es kam innerhalb von kurzer Zeit vieles zusammen, ich konnte mich weder wehren noch davon distanzieren. Ich habe damals auch von vertrauten Menschen entsprechende Rückmeldungen erhalten. Sollten mehrere dieser Punkte bei Ihnen zutreffen, ist es Zeit, etwas im Leben zu ändern. Denn es sind Warnsignale des Körpers. Er signalisiert dann, dass es an der Zeit ist, ihm eine längere Pause zu gönnen. Suchen Sie das Gespräch mit Vorgesetzten und mit Vertrauenspersonen. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Vertrauen Sie dieser Hilfe. Setzen Sie Prioritäten und kommunizieren Sie sie! Delegieren Sie, was Sie delegieren können. Finden Sie Möglichkeiten abzuschalten. Nehmen Sie sich eine Auszeit. Mir haben diese Möglichkeiten geholfen. Und ich habe mir bewusst gemacht, dass dieser Zustand vorübergehend ist. Das ist der entscheidende Punkt. Vor allem auch: Ich habe bemerkt, dass ich bei gewissen Aufgaben nicht mehr mit dem Herzen dabei war. Können Sie nicht erkennen, dass es sich um einen vorübergehenden Zustand handelt, müssen Sie die Notbremse ziehen. Übrigens mache ich immer öfter die Erfahrung, dass Chefs oder Vorgesetzte mehr Verständnis haben, als Arbeitnehmende sich vorstellen. Gerade sehr tüchtige Menschen stehen in der Gefahr, sich zu überfordern. Aber tüchtige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind oft selten und nicht so einfach zu ersetzen, was die Geschäftsleitung natürlich weiß. In vielen Fällen steht ihr eigener Ehrgeiz den überforderten Menschen im Weg, weshalb sie ihre Situation nicht offen kommunizieren.

Kein vernünftiger Arzt, keine vernünftige Ärztin würde heute noch den Einfluss der Seele auf das Wohlbefinden des Körpers leugnen. Es gibt weltweit inzwischen viele seriöse Studien, die zei-

gen, dass ein Mensch mit mehr Vertrauen die Gesundheit des Körpers erhält. Medizinisch wird seit einiger Zeit bestätigt, was ich schon in einem früheren Buch festgehalten habe: Gedankenreisen, sogenannte „Fantasiereisen“ an Orte, an denen man sich wohlfühlt, können beispielsweise einen zu hohen Blutdruck senken, der übrigens eine der Hauptgefahren für den heutigen Menschen ist.<sup>1</sup> Deshalb ist der Blutdruck ein guter Indikator, der auch auf das Befinden der Seele schließen lässt.

Der Körper und seine Bedürfnisse müssen beachtet werden. So braucht er beispielsweise Vitamine. Ein Mensch, der sich ausgewogen und gesund ernährt, benötigt in der Regel allerdings keine zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel.

Rein äußerlich können Rhythmen, Musik, autogenes Training oder Yoga helfen, auch Massagen, Heilbäder oder Kuren. Doch Ihre Seele braucht mehr. Sie verlangt nach einer inneren Heimat. Diese innere Heimat besteht aus Antworten auf die Fragen: „Wer bin ich?“ „Was will ich?“ „Was tut mir wirklich gut?“ „Existiere ich wirklich unabhängig von einer Leistung?“ „Lebe ich auch nach dem physischen Tod, bin ich also ein Wesen, das den irdischen Tod überdauert?“ Und vor allem: „Bin ich geliebt, so wie ich bin? Darf ich so sein, wie ich bin?“ Diese und andere Fragen betreffen die Seele des Menschen. Es dürfte klar sein, dass für religiöse Menschen ein Bekenntnis eine innere Heimat ist, die der Seele einen Rahmen für das Vertrauen bietet. Die Seele des Menschen ist mit einem Spiegel vergleichbar: Ist der Spiegel verschmutzt, ist er wertlos oder verzerrt das Bild und kann es nicht spiegeln. Eine gesunde Seele spiegelt das Leben, wie es ist. Eine gesunde Seele vertraut dem Leben. Sie spiegelt helle und dunkle Seiten des Daseins. Sie identifiziert sich nicht mit allem, sondern bleibt gelassen.

Abgesehen von der gefährlichen Belastung des Körpers schaden Bluthochdruck und die ständige Angst davor vor allem Ihrem Vertrauen ins Leben, womit ich wieder auf das eigentliche Thema dieses Buches zurückkomme. Heute weiß man, dass wir mit unseren Gedanken unsere Gene beeinflussen und steuern können. Wir können das Vertrauen „programmieren“. Eine Seele, die ver-



traut, wirkt demnach entsprechend auf den Körper ein, der sich entspannt und Widerstandskräfte gegen Krankheit und Stress entwickelt. Je häufiger wir beispielsweise den Blutdruck messen, desto mehr haben wir Angst, dass etwas nicht stimmen könnte. Damit will ich keineswegs sagen, dass wir den Blutdruck gar nicht messen sollten. Es kann in einer bestimmten Phase durchaus sinnvoll sein. Ist er dann stabil, sollten die Abstände aber vergrößert werden, um das Vertrauen zu stärken. Denn wir sollten uns bewusst sein, dass wir anziehen, was wir befürchten. Besser ist es also, gesund zu leben und dem Körper zu vertrauen. Ebenso ziehen wir an, was wir uns wünschen und ersehnen. Weil dieser Punkt in Bezug auf das Thema Vertrauen sehr wichtig ist, werde ich auch ihn später wieder aufgreifen.

Unser erstes und unmittelbares Ziel ist: unserem Leben wieder mehr zu vertrauen. Nehmen Sie einfach einmal an, dass das Ziel, das Sie heute noch nicht klar definieren können, auf Sie wartet. Vertrauen Sie darauf, dass Sie auf Ihrem Weg zu Ihrem Ziel geführt werden. Was ich hier anspreche, werde ich im Laufe des Buches weiter zur Entfaltung bringen. Bitte lesen Sie weiter!

## **Der Weg zum gesunden Leben durch Vertrauen**

Da wir unsere Seele oder unser unsterbliches Wesen ohne die Dimension des höheren Wissens, der Spiritualität, nicht im gesunden Gleichgewicht halten können, brauchen wir mehr als das, was uns die moderne Medizin zur Verfügung stellen kann. Aus diesem Grunde suchen Menschen das, was ihrer Seele Heimat und Gehalt gibt. Sie suchen nach ihrer gesunden Seele und sprechen auf Angebote an, die ihnen den Weg dazu weisen. Bücher, die versprechen, rasch und unbeschwert „Erleuchtung“ zu vermitteln, werden gerne gekauft und gelesen. Ich selber benutze dieses Wort selten und wenn überhaupt, dann mit Respekt und Vorsicht. Es ist mir ganz einfach zu abgehoben. Doch sehnen wir uns nicht danach, ein „Licht“, eine Einsicht, ein Geschenk zu finden, das uns tiefe

Erfüllung und inneren Frieden bringt? Wäre das „Erleuchtung“? Wie würden Sie „Erleuchtung“ beschreiben? Ich umschreibe sie mit: „Ich finde einen Weg, der mich zu einem unbedingten Vertrauen ins Leben führt.“ Dieser Weg schenkt mir gleichzeitig wahre Lebensfreude. Wenn Menschen heute nach „Erleuchtung“ streben, dann ist dies der Ausdruck einer Sehnsucht nach Spiritualität. Und es gehört zu den positiven Erfahrungen unzähliger Menschen, dass die Suche danach etwas mit Ehrlichkeit und Authentizität zu tun hat. Diese Suche bedeutet das Streben nach Heilwerdung. Ein spiritueller Mensch geht seinen Weg mit Vertrauen. Und dieses Vertrauen vermittelt ihm letztlich seelische und körperliche Gesundheit. Umgekehrt schadet ein Mensch sich, wenn er längerfristig nicht authentisch ist.

Wahre Lebensfreude und inneren Frieden kann man nicht im Supermarkt kaufen. Man kann auch keine „Erleuchtungspille“ schlucken. Und das ist gut so. Man muss sie sich aneignen, damit der freie Wille respektiert wird. Oder sollte ich besser schreiben: Man darf sie sich erobern? Es ist also doch ein Geschenk, wenn ein Mensch erkennt: „Ich darf wachsen auf dem Weg zum inneren Frieden. Mir wird eine Chance gegeben. Ich muss nicht stehen bleiben. Ich darf mich verändern. Ich darf neue Einsichten erlangen und sammeln. Ich darf loslassen und gewinnen. Ich werde geführt und bin geborgen. Alles hat einen Sinn, auch wenn ich ihn noch nicht verstehe.“

„Innerer Frieden“ ist Vertrauen ins Leben. Dies setzt ein gesundes Selbstvertrauen voraus. Aber muss man überhaupt „inneren Frieden“ finden? Kann man sich nicht einfach im Freizeitpark durch die Luft treiben lassen, lachen, sich vergnügen? Auch das darf zwischendurch sein. Genießen Sie es von Zeit zu Zeit, wenn es geht, zusammen mit Kindern oder Jugendlichen. Das hält Sie am Leben, hält das Kind in Ihnen am Leben und sorgt dafür, dass Sie dem Leben entgegenfiebern und sich über das Leben und am Leben freuen! Ich bin gern mit jungen Menschen zusammen. Ich mag sie. Sie sind erfrischend, spontan und (in den Augen der nüchternen Erwachsenen) ein wenig frech. Ja, ich weiß: Sie fordern uns

auch heraus. Sie fordern unsere Lebenseinstellung heraus. Und das ist gut so. Denn Herausforderungen halten uns jung und am Leben! Es tut uns gut, wenn unsere „abgeklärte Nüchternheit“ einmal hinterfragt wird. Das lockert das Leben auf.

Wir können gerade von Kindern lernen, dem Leben zu vertrauen, denn sie tun es mit einer größeren Portion Unbefangenheit und Unbeschwertheit. Ich habe auf jeden Fall noch nie gehört, dass ein kleines Kind seine Mutter gefragt hätte: „Hast du das, was du mir auf den Teller legst, auch nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft eingehend und seriös geprüft?“

Nun wieder zu einer allgemeineren Frage: Genügt es nicht einfach, das Leben zu genießen, so gut es geht? Sie werden im Laufe der Lektüre sehen, dass die gesunde Seele des Menschen nach mehr verlangt. Der Hedonist begnügt sich letztlich mit dem Schein, auch wenn er dies selber nicht bemerkt.

Wie gesagt, bedeutet „Erleuchtung“ für mich, den inneren Frieden zu finden. Und so paradox es klingt: Um den inneren Frieden zu finden, müssen wir einige Kämpfe gewinnen. Dabei müssen wir nicht gegen andere kämpfen, sondern wir müssen uns selbst besiegen.

Der Weg zum inneren Frieden und zu dem Vertrauen, von dem hier die Rede ist, ist auf den ersten Blick ganz einfach: Sie müssen sich nur bewusst machen, dass Sie für Ihre Gedanken und Ihre Gefühle selber verantwortlich sind. Doch weil die negativen Gedanken immer wieder zurückkommen, ist dieser Weg eben nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheint. Ihre Gedanken und Ihre Gefühle sind zwar nicht Sie, aber sie bestimmen Ihr Leben und Ihr Wohlbefinden.

Sollte man deswegen das Denken bzw. die negativen Gedanken ignorieren oder gar abschaffen? Die moderne Glücksforschung rät davon ab. Vielmehr sollten wir ihnen ihren Platz zuweisen. Und wir sollten lernen, konstruktiv mit ihnen umzugehen. Ich komme auch auf diesen Punkt zurück, um ihn in einem anderen Zusammenhang verständlich zu machen.

An dieser Stelle nur so viel: Wenn Sie es ausprobieren, werden Sie merken, dass es ganz schwierig ist, Ihr Denken zu steuern. Warum