Kaum zu fassen

Wir müssen das Leben weder kontrollieren noch verstehen, sagt Meditationslehrerin Sylvia Wetzel. Sobald wir das akzeptieren, können wir ihm vertrauen

vital: Worauf vertrauen Sie?

Sylvia Wetzel: Auf meine Fähigkeiten, auch mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Auf die Unterstützung durch andere Menschen. Und darauf, dass es in der Natur, in der Welt etwas grundlegend Weises, Kluges, Liebevolles gibt. Früher habe ich "Gott" gesagt. Heute nenne ich das "Weisheit des Universums".

Das sind drei Arten des Vertrauens.

Genau, Erstens: das Vertrauen in mich selber. In der Psychologie wird das auch Selbstwirksamkeit genannt. Zweitens: das Vertrauen in andere. Ich vertraue darauf, dass mir nicht jeder Mensch, dem ich begegne, etwas Böses will, eine Art Vorschuss. Und drittens: das Vertrauen ins Leben.

Weil es unkontrollierbar ist.

Der Mensch ist ein sehr komplexes Wesen. Schon eine Fischgräte oder eine Bananenschale auf der Straße reichen, um uns zu verletzen. Es kommen immer wieder Situationen auf uns zu, in denen es nicht reicht. nur auf sich selbst oder auf andere Menschen zu vertrauen. Wir können das Leben zumindest nicht vollständig kontrollieren.

Sie vertrauen in Ihrem Buch auch auf die Worte von Rainer Maria Rilke.

"Du musst das Leben nicht verstehen. dann wird es werden wie ein Fest." Ist das nicht wunderbar? Ich bin ganz seiner Meinung: Wenn wir einsehen, dass wir das Leben nicht kapieren können, merken wir: Wow, es funktioniert trotzdem alles!

Leben Menschen, die nicht fähig sind zu vertrauen, in ständiger Angst?

Sie werden depressiv oder zornig. Wutbürger sind für mich auch ein Ausdruck des verlorenen Vertrauens in das, was Menschen früher Gottvertrauen nannten.

Wo finden wir neues Vertrauen?

Ich arbeite mit einer Traumatherapeutin zusammen. Ihrer Erfahrung nach fassen hochtraumatisierte Menschen, die von allem enttäuscht wurden, in der Natur neues Vertrauen. Dort erleben sie: Es ist nicht alles kaputt. In der Natur erkennen auch Menschen, die mit Religion nichts am Hut haben, einen Zufluchtsort. Wer beim Anblick sprießender Pflanzen im Frühling nicht anfängt zu staunen, läuft mit Scheuklappen durch die Welt.

Müssen wir erst uns selbst vertrauen, um anderen vertrauen zu können?

Ich glaube: Wer kein bisschen Vertrauen zu sich selber hat, ist morgens nicht einmal in der Lage, sich anzuziehen. Jeder von uns kennt alle drei Arten des Vertrauens, wir halten sie aber oft für selbstverständlich. Deswegen rate ich: Achten Sie ab und zu auf all das, was vorhanden ist. Nicht nur auf das, was fehlt.

Wie können wir uns das verdeutlichen?

Fragen Sie sich: Was klappt in meinem Leben? Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und schreiben Sie es auf. Wir haben eine Wohnung, wir kennen Menschen. Oder umgekehrt: Schreiben Sie fünf Probleme auf, die Sie nicht haben.

Wächst Vertrauen mit Vertrautheit?

Soziologen haben herausgefunden: Wenn wir an einem Ort 30 Leute kennen, fühlen wir uns zu Hause. Das entspricht der Grö-Be einer Steinzeithorde. Wir sollten die kleinen Kontakte nicht unterschätzen, die Verkäuferin im Supermarkt oder den Gemüsehändler. Allein dadurch, dass wir ein Gesicht wiedererkennen, entsteht Vertrauen. Ich habe mitgezählt, als ich das letzte Mal umgezogen bin: Bei mir dauerte es ein Jahr, bis ich mich zu Hause fühlte.



Sylvia Wetzel, 65,

ist eine der bekanntesten Meditationslehrerinnen. In Kursen und Büchern verbindet sie Erkenntnisse westlicher Psychologie und Philosophie mit den Einsichten buddhistischer Weisheit - in einem klaren, warmen Stil. Auch in ihrem neuen Buch "Vertrauen. Finden, was mich wirklich trägt" (Scorpio, 112 S., 7,99 Euro).