



KÖRPER GEIST SEELE

KGS

BERLIN

Grundrhythmus, Lebensmitte und Inspiration - kgsberlin.de

Zeitgeist

...am Puls der Zeit

1
2016

KGS
seit
1994

*Astrotrends 2016, Wandel und Konstanz,
Positives ist machbar: Zukunft der Ökodorfbewegung,
Glück - durch Vertrauen, Offenheit und Liebe*



Vertrauen oder Kontrolle?

Was ist besser? - Von Sylvia Wetzel

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.“ - Motto der Moderne

„Vertrauen reduziert Komplexität.“ - Nach Niklas Luhmann

Ich halte Kontrolle in vielen Bereichen des Lebens für sinnvoll und nützlich, aber mit Vertrauen kommen wir weiter, denn Vertrauen reduziert Komplexität, wie der Soziologe Niklas Luhmann so prägnant formulierte.

Noch immer halten aber viele am Motto der Moderne fest, dass Vertrauen gut, Kontrolle jedoch besser sei, und wir spüren das am Dokumentations- und Berichtswahn in vielen Bereichen. Aber die Welt wird immer unübersichtlicher, und viele Menschen begreifen, dass völlige Kontrolle trotz der vielen Computer ein bloßer Wunschtraum ist oder sogar ein Albtraum.

Was hilft uns in Umbruchzeiten, wenn wir bemerken, dass wir das Leben nicht völlig in den Griff bekommen? Was kann uns Zuversicht schenken, wenn unser Vertrauen in uns, in andere oder in die Welt immer wieder erschüttert wird? Die paradoxe Antwort lautet: Gerade in Umbruchzeiten können wir besonders gut Vertrauen finden, auch wenn das nicht leicht ist.

Wie kann das sein? In schwierigen Zeiten dämmert uns die – vermutlich auch schmerzhafteste – Einsicht, dass wir unser Leben mit dem Verstand und technischen Mitteln nicht völlig kontrollieren können. Und erst, so die These dieses Buches, wenn wir nicht mehr so verbissen und verzweifelt an unseren Ansichten und Meinungen, an Erwartungen und Befürchtungen hängen, entdecken wir ein Vertrauen, das mehr weiß, als unsere Schulweisheit sich träumen lässt.

Krisen- und Veränderungszeiten sind nicht einfach, aber sie schenken uns die Chance, Kontrollwünsche und allzu feste Lebensstrategien zu hinterfragen und loszu-

lassen. Dann haben wir die Chance, ein Vertrauen zu entdecken, das uns auch dann trägt, wenn alles zusammenbricht. Dieses Vertrauen gibt uns die Kraft und die Zuversicht, uns aufs Leben einzulassen, gerade weil wir wissen, dass wir es nie völlig in den Griff bekommen können. Vertrauen reduziert Komplexität, weil wir nicht mehr alles verstehen müssen, und zwar aus der tiefen Einsicht, dass wir das auch gar nicht können.

Es ist und bleibt paradox. Gerade dann, wenn das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und die der anderen erschüttert wird, können wir ein neues und tieferes Vertrauen ins Leben entdecken. Dabei können uns Gespräche mit vertrauten Menschen und das Interesse an neuen Wegen und der Mut, sie auszuprobieren, unterstützen.

Nicht nur Kinder brauchen Kontakt und Freiräume, um ganz Mensch zu werden. Auch als Erwachsene brauchen wir andere Menschen und äußere und innere Freiräume, in denen wir unser Leben und Erleben mit Herz und Verstand überprüfen, uns andere Möglichkeiten vorstellen und unsere Prioritäten immer wieder klären. Damit wir unser Erleben hinterfragen und uns Gegenentwürfe zum Bestehenden vorstellen können, brauchen wir Lebenserfahrung, vor allem die Erfahrung, zusammenhängende Abläufe von Anfang bis Ende kennenzulernen (Bodamer 1958). Als Kinder setzen wir Bauklötze aufeinander und stellen mit unseren Puppen und kleinen Figuren Familienszenen und Berufssituationen nach. Wir bauen eine Sandburg und spielen mit anderen Verstecken. Als Jugendliche und Erwachsene lernen wir einen Beruf und beginnen, komplexere Ab-

läufe zu verstehen. In der Freizeit backen wir Kuchen oder kochen für unsere Freunde, gehen zusammen wandern, treiben mit anderen Sport, spielen Karten oder lernen ein Instrument, kümmern uns um die Pflanzen im Garten oder auf dem Balkon, versenken uns in allerlei Hobbys, erkunden unser Stadtviertel.

Wie entsteht Selbstvertrauen?

- ◆ Durch Beziehungen und Freiräume.
- ◆ Wir fassen Vertrauen zu uns selbst, wenn wir uns in anderen spiegeln können und Freiräume finden, in denen wir unsere Fähigkeiten ausprobieren können.
- ◆ Durch Lebenserfahrung, durch das Wissen, wie man einfache und komplexe Abläufe selbst planen und beeinflussen kann.

Die Thesen des Neurologen und Psychiaters Joachim Bodamer sind hart: Je weniger wir bestimmte Dinge in ihrem ganzen Ablauf kennen und Abläufe selber gestalten oder beeinflussen können, desto schwächer wird unsere Imaginationskraft und unsere Fantasie und desto weniger können wir uns Gegenentwürfe zum Bestehenden vorstellen.

Umbruchzeiten und der frustrierte Verstand

Uns wird das Leben »problematisch«, wenn wir in Umbruchzeiten und Lebenskrisen feststellen müssen, dass unsere bisherigen Ansichten und Meinungen über das Leben uns nicht mehr tragen.

Drei Dimensionen von Vertrauen

- ◆ Urvertrauen, Gottvertrauen oder Vertrauen ins Leben
- ◆ Vertrauen in andere Menschen
- ◆ Selbstvertrauen oder Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit

Bisher akzeptierte Aussagen über das Leben als Fortschritt, als erklärbar und verstehbar, greifen nicht mehr. Wir können das nicht mehr glauben, und in dem Moment begreifen wir, dass wir auch bisher nicht wirklich wussten, wie das Leben funktioniert, sondern nur glaubten, das zu wissen.

Diese Einsicht kann uns tief erschüttern, und die meisten Menschen erleben dann eine kürzere oder längere Krise. Gerade in solchen Zeiten sind Gespräche mit Gleichgesinnten und mit Vorbildern, mit Menschen, die auch durch Krisen gegangen sind, eine unschätzbare Hilfe. Sie zeigen uns, dass auch solche Krisen zum erwachsenen Leben gehören und dass tiefe Zweifel nichts Verkehrtes sind.

Wenn wir in solchen Zeiten nur auf den Verstand setzen, kann uns das in die Sackgasse des Nihilismus führen. Das geschieht dann, wenn wir nur das glauben, was wir selbst verstehen, wenn wir nur uns selbst und ein paar ausgewählten Menschen trauen, denen es ähnlich geht wie uns. Wenn der Verstand begreift, dass er nicht alles verstehen kann, zieht er leicht den falschen Schluss, dass es nämlich alles, was er nicht versteht, nicht gibt, und dann wird der ganze Bereich des Nichtverstandenen ein schwarzes Loch. Der Verstand bezeichnet das, was er nicht versteht, als nichts und glaubt dann an »nichts« und behauptet: »Es gibt keinen Sinn im Leben« und: »Der Mensch ist bloß ein Staubkorn in einem sinnlosen Weltall ohne jede Bedeutung«.

Was können erwachsene Menschen tun, die das Vertrauen ins Leben verloren haben? Zunächst entlastet es uns, wenn wir verstehen, dass das kein persönliches Versagen ist, sondern mit den Auswirkungen unserer Umbruchzeit zu tun hat. Es ist eine große Herausforderung, ja eine Zumutung, als moderner oder postmoderner Mensch wieder Vertrauen ins Leben zu fassen, denn wir können uns nicht auf eine alte Tradition stützen, und auch der so hoch geschätzte Verstand und die Naturwissenschaften können uns keine Gewissheit schenken. Wir sind vielleicht enttäuscht über uns und andere, aber ohne ein gewisses Maß an Selbstvertrauen, dass wir mit der Zeit einen Weg finden können, und ohne andere Menschen können wir solche Lebenskrisen kaum überstehen und wieder neu oder erstmals Vertrauen ins Leben fassen.

Mich haben seit Mitte, Ende zwanzig immer wieder Menschen inspiriert, die selbst durch Phasen des Zweifels gegangen sind, darunter auch Schriftstellerinnen und Dichter, Musiker und Politikerinnen. Krisenerfahrene Menschen können eine große Stütze sein, vor allem dann, wenn sie nicht in Verzweiflung, Wut und Trauer stecken geblieben sind, sondern wieder einen für sie gangbaren Weg ins Leben hinein gefunden haben.

Aus: Vertrauen, Finden, was uns wirklich trägt, mit freundlicher Erlaubnis des Verlags

Die Autorin **Sylvia Wetzel** (geb.1949) ist Publizistin, buddhistische Meditationslehrerin und Mitbegründerin der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg. Sie gilt als Pionierin des Buddhismus im Westen und ist Autorin zahlreicher Bücher. Weitere Infos zur Autorin auf www.sylvia-wetzel.de

Buchtipps

Sylvia Wetzel, Vertrauen - Finden, was uns wirklich trägt, Scorpio 2015; dies., Achtsamkeit und Mitgefühl, Mut zur Muße statt Hektik und Burnout, Klett-Cotta 2014; dies., Das Herz des Lotos, Frauen und Buddhismus. 1999. Erweiterte Neuauflage 2010. edition steinrich

