

Urvertrauen II, 17.4.2018

Mit dem Urvertrauen stimmt sich die Seele auf die Realität ein. Unser gewöhnliches Gefühl, ein separates und isoliertes Wesen zu sein, ist falsch. Unsere Ego-Erfahrung von Isolation und Hilflosigkeit beruht auf einer Illusion. Diese Illusion besteht darin, dass wir uns mit dem Körper und der physischen Welt identifizieren.

Zu erkennen, dass wir in *einer* Wirklichkeit leben, bedeutet, dass unser wahres Wesen nicht von der Erfahrung, ein isoliertes Ego oder ein physischer Körper zu sein, bestimmt wird. Was wir eigentlich sind, kann nicht verletzt oder zerstört werden. Es wird nicht geboren und es stirbt nicht.

Wenn die Seele das erkennt, dann kommt das in allen Dingen zum Ausdruck. Die Seele weiß dann, dass das Leben keiner Manipulation bedarf. Sie lebt im Urvertrauen.

Meistens haben wir aber nicht viel Urvertrauen. Wir haben eher das Gefühl, in manchen Situationen vertrauen zu können und in anderen nicht. Das ist ein Vertrauen, das von Bedingungen abhängig ist. Dieses Vertrauen braucht Gründe. Das Urvertrauen ist grundlos, es ist ohne „Warum“.

Das Urvertrauen verleiht einem die Fähigkeit, sich an das Leben hinzugeben und ins Unbekannte zu springen. Wenn es vorhanden ist, muss einem niemand versprechen, dass alles gut gehen wird, man weiß es von vornherein.

Urvertrauen übersteigt sogar das Gottvertrauen. Vertrauen in Gott bedeutet, dass man eine Vorstellung von Gott hat, auf die man vertraut. Urvertrauen hat keine Vorstellung. Der Gott, auf den man vertraut, muss seine Vertrauenswürdigkeit in unserer Vorstellung dadurch beweisen, dass er gnädig, barmherzig und gut ist. Wäre er das nicht, würden wir ihm das Vertrauen entziehen. Das heißt, das gewöhnliche Gottvertrauen im religiösen Sinn ist kein Urvertrauen. Es vertraut der eigenen Vorstellung. Religionen erschaffen Gottesbilder, auf die der Mensch vertrauen soll.

Je mehr das Urvertrauen getrübt ist, desto kräftiger entwickeln sich die Ego-Strukturen. Sie versuchen, das verlorene oder getrübtete Urvertrauen zu kompensieren. Es entwickeln sich Ängste, Misstrauen, Paranoia. Man ist der Überzeugung, dass nicht ausreichend für einen gesorgt ist und dass die Welt und andere Menschen etwas gegen einen haben. In der Psychiatrie begegnen wir Menschen, die durch verlorenes Urvertrauen krank geworden sind.

Das Urvertrauen ist von größter Bedeutung für die Entfaltung der Seele. Mit Entfaltung meine ich: die Seele geht auf wie eine Blume. Die Verengungen der Ego-Strukturen, feste Charakterstrukturen, Gewohnheiten und Prägungen lockern und lösen sich allmählich oder auch ganz schnell. Das Urvertrauen verleiht einem psychische Flexibilität, das bedeutet, wir

können Identifikationen, Überzeugungen, Bilder, Meinungen, religiöse Behauptungen und Konzepte aufgeben.

Das ist der erste Schritt. Der zweite Schritt: Wenn man fähig ist, sich an das Leben hinzugeben, dann ist man auch bereit, zu *sein*. Man ist bereit, die Dinge nicht mehr zu ändern, zu manipulieren. Man ist bereit, einfach nur gegenwärtig zu sein. An erster Stelle steht also der Tod des Alten, an zweiter Stelle lernt man, zu sein. Ohne Urvertrauen reagieren wir auf alles mit unserer Prägung. Es ist als ob wir eine getönte Brille aufhaben und alles in der Farbe der Tönung sehen. Die Tönung sind unsere Bilder, Fixierungen und Prägungen. Ohne Urvertrauen bleibt die Seele angespannt und kontrahiert.

Beim dritten Schritt geht es darum, zuzulassen, dass sich die Dinge spontan und natürlich entwickeln. Und zwar so, wie sie sich entwickeln wollen, ohne dass man versuchen müsste, sie in die richtigen Bahnen zu lenken. Urvertrauen lässt uns durch das „finstere Tal“ (Psalm 23) oder durch den Abgrund der Seele gehen und man weiß, es ist in Ordnung so.

Ist also Urvertrauen vorhanden, kann sich die Seele entspannen in das einfache Sein. Sie lässt die Prozesse des Lebens zu ohne sich gegen sie zu stemmen.

Ist kein Urvertrauen vorhanden, richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf den Mangel, auf Angst und Sorge.

Am Beginn der Seelenreise steht also die Frage, wie es um unser Urvertrauen bestellt ist. Die spirituelle Entwicklung und Entfaltung der Seele ruht auf dem Urvertrauen. Das ist der „Fels“, auf den der weise Mensch sein Haus baut, nach Matthäus 7,24.

Nun kann das Leben sich entfalten und Wege und Richtungen nehmen, die wir vielleicht noch nicht kennen oder verstehen – trotzdem sind wir zuversichtlich, dass sie gut sein werden. Gut aber nicht im Sinne von „richtig“ oder „angenehm“. Gut heißt hier einfach: es sind die Wege, die das Leben nimmt und das ist genau das, was sein soll, weil es ist.

Im Urvertrauen lebt es sich ganz anders als ohne Urvertrauen. Es ist ein Bauchwissen, kein rationales Kopfwissen. Urvertrauen zeigt sich nicht so sehr in unseren Gedanken, sondern in unseren Handlungen. Unsere Handlungen drücken Urvertrauen aus.

Im Urvertrauen zu leben, bedeutet nicht, dass man nicht handelt. Es bedeutet, dass man sich nicht verteidigt, wenn jemand die Waffe auf einen richtet. Es bedeutet auch, dem Impuls, wegzulaufen, zu vertrauen, wenn Gefahr droht. Das Universum kümmert sich um uns, in dem es uns bewegt, morgens aufzustehen und uns um unser Leben und unsere Angelegenheiten zu kümmern.

Im Urvertrauen ist man mutig, engagiert sich aus vollem Herzen, tut voller Zuversicht, was angemessen ist. Man handelt, doch eines ist anders. Man kümmert sich nicht um die Ergebnisse der Handlungen. Das bedeutet, man überlässt es dem Universum, welche Früchte

entstehen. An den Früchten werdet ihr erkennen, wovon ein Mensch geleitet ist, sagt Jesus. Aber die Früchte „machen“ wir nicht. Wir tun einfach das Unsrige und alles andere überlassen wir dem Universum.

Wenn man einen Partner sucht, bedeutet Urvertrauen, dass man riskiert, jemanden anzusprechen, den man attraktiv findet. Man hat vielleicht Angst, einen Korb zu bekommen, aber das ist nicht schlimm, man handelt trotzdem. Man wird durch eine Absage nicht erschüttert. Ohne Urvertrauen fühlt sich eine Absage sehr schmerzlich an. Denn alles hängt an einer Zusage.

Der verlorene Sohn (Lukas 15) probiert sich aus und nachdem er erkannt hat, dass er sich genug ausprobiert hat, gibt er es auf. Wo ist das Problem? Niemand sagt ihm, er habe falsch gehandelt. Im Gegenteil, das Urvertrauen in Gestalt des Vaters begrüßt ihn froh. Dieser Mensch kehrt einfach zu seinem natürlichen Urvertrauen zurück, nachdem er es aus den Augen verloren hatte und dachte, er käme zu kurz.

Übung:

Wie gestaltet Urvertrauen dein Leben? Wie handelst du?