

Einüben ins Vertrauen



(Foto ©pixabay)

Was ist das Gegenteil von Vertrauen? Ist es die Angst? Ist es die Kontrolle? Wie auch immer, beides engt ein, macht mich oder andere klein. Angst und Kontrolle sind keine guten Begleiterinnen, wenn wir uns auf das Leben einlassen.

Aber nicht immer sind wir innerlich so frei, offen auf Menschen und auf Möglichkeiten in unserem Leben zuzugehen. Es ist eine stete Einübung ins Leben.

Wir hören, wie es andere schafften, wir hören von Büchern/Ratgebern, zwei einfache Übungen ...

einfache Übung für Körperwahrnehmung

- *Widme dich deinen Händen. Spanne die Muskeln deiner Hände an. Balle sie zu einer Faust. Drücke die Hände fester noch zusammen. Und spüre: Wie fühlt sich das an? Wieviel Kraft musst du aufwenden, um diesen Zustand aufrecht zu erhalten? Wann wird es anstrengend?*
- *Dann lass deine Faust wieder locker. Öffne deine Hände. Und spüre: Wie fühlt es sich jetzt an? Fühle genau hin. Was ist jetzt anders für dich?*

So, wie wir mit dieser einfachen Übung sämtliche Muskeln aktivieren und dabei Unterschiedliches spüren, so agieren wir auch im Alltag: Wir haben uns und andere unter Kontrolle. Wir fixieren bestimmte Vorhaben, strengen uns an, Dinge zu erreichen, sind in permanenter Körperanspannung. Und dann können wir uns wieder entspannen, atmen, in der Gegenwart sein, Zügel locker lassen, los lassen ...

diese Übung mit konkretem Ereignis verknüpft - in zwei Schritten

1) Was hältst du fest?

- *Halte inne, schau deine Hände an. Falte sie zu einer Faust und mache dir bewusst: Woran hänge ich? Was halte ich fest? Was habe ich fest in meinen Zügeln? Was umklammere ich? Worauf bin ich fixiert?*
- *Welche Bilder tauchen auf? Ist es ein Vorhaben? Sind es meine Kinder? Ist es mein/e Partner/in? Fixe Vorstellungen, wie etwas zu sein hat? Pläne, Träume, ...?*

2) Öffne deine Hände!

- *Nun, im zweiten Schritt lass los! Gib frei! Öffne dabei deine Hände. Du hast zwei Möglichkeiten die Hände zu öffnen und frei zu geben:*
 - ✓ *Hände zu öffnen und fallen lassen – die Handinnenfläche zeigt nach unten*
 - ✓ *Hände zu öffnen und halten – die Handinnenfläche zeigt nach oben*
- *Wie entscheidest du dich? Was ist der qualitative Unterschied von beiden beim Loslassen? Welche Konsequenz hätte das Eine oder das Andere? Welche Folgewirkung hätte es, wenn du die Hand nicht öffnest?*

Frei geben heißt: locker lassen, los lassen, halten ohne zu binden, tragen ohne einzuengen, ... Vertrauen!

Vertrauen ist ein Wagnis. Wage den nächsten Schritt. Lass los, was dich daran hindert. Öffne deine Hände, also deine Möglichkeiten. Und sei dir gewiss: Es gibt immer einen Weg ...

Johanna König-Ertl
Arbeitsgruppe Spiritualität der kfb-Wien, Mai 2021