

Wir wissen nicht, was Vertrauen ist

„Wenn du lernst die Hölle zu Lieben, bist du im Himmel“. (Thaddeus Golas)

Enttäuschungen werden oft dadurch verursacht, dass unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Sie können sich in dem Gefühl äußern, von einem geliebten Menschen, dem wir vertraut haben, verraten oder hintergangen worden zu sein, oder in dem Gefühl, dass jemand uns gegenüber seine Macht missbraucht hat.

Durch permanente Frustration oder tiefe Enttäuschung und Verrat werden mächtige Gefühle in uns ausgelöst. Diese Energie ist wunderbar, und es ist lebenswichtig für uns, sie niemals zu unterdrücken oder zu dämpfen. Wenn wir uns gestatten, die Intensität unserer Gefühle zu spüren, haben wir bereits einen wichtigen Schritt getan. Doch wir dürfen hier nicht Halt machen. Wir müssen diese Gefühle integrieren und mit Hilfe der richtigen Mittel verarbeiten, sonst blockieren sie uns. Verunsicherung, Enttäuschung und Verrat liefern die Reibungsenergie für inneres Wachstum. Sie stoßen uns die Bewusstseinsleiter hinauf.

Mit solchen Erfahrungen weckt uns das Leben auf, es lässt uns wissen, dass im Innern Arbeit auf uns wartet. Es gibt uns Tiefe und macht uns menschlich. Wenn wir erkennen, dass Frustration, Verunsicherung oder Schmerz einen tieferen Sinn haben, sind wir motiviert, mit diesen Erfahrungen zu arbeiten.

Kurz nach meinem Examen wurde ich (Autor) von der Frau verlassen, mit der ich während meiner College-Zeit drei Jahre zusammen gewesen war. Daraufhin stürzte ich in so tiefe Angst, Einsamkeit und Verwirrung, dass ich einige Monate lang zu nichts mehr fähig war. Tatsächlich brauchte ich drei Jahre, um den Schmerz der Trennung zu überwinden. Mir waren diese heftigen Reaktionen unerklärlich, denn wir waren bereits ein Jahr vor der Trennung auseinander gezogen und wussten beide, dass es mit der Beziehung nicht mehr stimmte. Warum empfand ich dann solchen Schmerz?

Und das mehr oder weniger drei Jahre lang! Manchmal dachte ich, der Schmerz würde nie aufhören, und oft war er schier unerträglich. Damals wusste ich noch nichts von der Wunde der Verlassenheit. Nachdem ich mich von der Depression und der Panik erholt hatte, grübelte ich noch endlos darüber nach, was ich falsch gemacht hatte oder wie ich meine Freundin zurückgewinnen könnte. Ich ging allen Leuten in meiner Umgebung auf die Nerven mit meinem endlosen Selbstmitleid. Dennoch, während dieser Zeit hat sich etwas in mir verändert. Ich bekam mehr Tiefe. Ich hatte ein



Kraftreservoir in mir entdeckt, durch das ich auf unerklärliche Weise wusste, dass ich mit allem umgehen konnte. Es war, als wäre ich so tief gefallen, wie man nur fallen kann, und hätte einen Raum gefunden, wo ich ausruhen konnte und mich gehalten fühlte. Jetzt begann ich, die Welt mit anderen Augen zu sehen – mitfühlender, weniger naiv. Ich erwachte aus einem Traum, in dem ich mein

Leben wie nach einem vorgegebenen Drehbuch roboterhaft gelebt hatte, in dem alles auf Leistung ausgerichtet war und unbequeme Gefühle unterdrückt wurden. Von diesem Zeitpunkt an konnte ich ähnliche Erfahrungen von Verlust viel leichter verkraften.

Wenn wir einmal unsere erste Erfahrung von Verlassenheit überlebt haben, scheinen die folgenden leichter zu verkraften zu sein – vielleicht am Anfang genauso schmerzhaft, doch insgesamt weniger überwältigend, und man erholt sich schneller.

Erfahrungen von Verrat können uns tief erschüttern. Sie können unsere Bemühungen, das Leben im Griff zu haben, erschüttern. Sie können unsere Vorstellungen, worum es im Leben geht, und den kleinen Horizont unseres Egos, das alles verstehen will, erschüttern. Sie zwingen uns zur Konfrontation mit unseren tiefsten Zweifeln und unserem Misstrauen dem Leben gegenüber, mit der Angst, dass die Existenz nicht für uns sorgt und sich unserer nicht annimmt. Ein Teil in uns lebt in ständiger Furcht, oft ohne ersichtlichen Grund.