

Selbstvertrauen und Heilung >

in Familien- Sippen- und Organisationssystemen

Vertrauen ist die Basis aller unserer Handlungen. Ohne Vertrauen würden wir in keinen Flieger steigen, keinen Arzt aufsuchen, keine Kinder in die Welt setzen. Selbst beim Gehen vertrauen wir darauf, dass unsere uns Füße tragen - so haben wir es gelernt. Im Geschäftsleben vertrauen wir anderen, wenn wir mit Ihnen Geschäfte machen. Auch wenn wir Verträge abschließen, so steht dahinter das Vertrauen, dass sich der Andere daran hält und dass wir damit alles Wesentliche geregelt haben. Im Alltag verlassen wir uns auf Zusagen und Absprachen, ohne die eine Zusammenarbeit gar nicht möglich wäre. Von daher ist der Vertrauensmissbrauch eine schwerwiegende Belastung für Beziehungen und in der Regel deren Ende, weil mit dem Verlust des Vertrauens ein Miteinander nicht mehr möglich ist.

In der Kindheit wurde unser Vertrauen gestört und belastet durch Verletzungen und Abwertungen, die wir durch unsere Eltern und durch andere Personen erfahren haben. Sie haben uns nicht verletzen wollen, denn sie haben es oft gar nicht bemerkt. Alle, die uns verletzt haben, sind selbst verletzt worden und geben das oft weiter ohne dies zu wissen. Verletzungen und **Traumatisierungen**, die unsere Eltern und sogar Großeltern erlitten haben, übernehmen wir als Erbe und als Aufgabe. Wir müssen das ausbaden, was uns andere angetan haben und das, was unseren Vorfahren auch wiederum angetan wurde. In der Bibel finden wir mehrfach den Satz - "Und wir werden die Sünden der Väter (Älteren) an den Kindern und Enkeln bis ins dritte und vierte Glied rächen." Diese Zusammenhänge kommen heute immer mehr ins Bewusstsein. Die Weltkriege des letzten Jahrhunderts u. a. belasten auch heute noch viele Menschen, auch solche, die diese Zeit selbst gar nicht miterlebt haben, deren Eltern oder Großeltern aber damals schwer traumatisiert wurden und diese **Traumata** unbewusst weiter gegeben haben. **Gegenwärtiges** > wie z. B. Gier, Habsucht, Umweltvernichtung und das Misstrauen in unsere Politik, Mitmenschen oder Vorgesetzten, unterstützen unsere Heilung nicht. All das schwächt unser Vertrauen in uns selbst und in die Welt.

Und nun die gute Nachricht: Wir können die problematischen Prägungen verändern. Jeder Mensch hat diese Fähigkeit und Freiheit, **auch wenn wir dazu in schwierigen Fällen Hilfe von außen benötigen!** Es ist unsere Lebensaufgabe immer mehr zu dem zu werden, der wir wirklich sind. Dazu müssen wir die aus Verletzungen entstandenen problematischen Glaubenssätze, die uns leiten, ändern, **positiv gestalten**. Wenn wir lernen und üben, die Dinge positiv zu werten - und wenn wir lernen unser Leben durch bewusste Entscheidungen selbst zu gestalten, werden wir immer mehr Vertrauen zu uns selbst und zu unserer Umgebung aufbauen.

„Wenn wir **den Platz** finden, einnehmen - und auch vertrauen, **der Platz, der der Unsere ist - und Abspaltungen** immer mehr lernen abzubauen - dann entdecken wir das, was wir **im Grunde sind!!**“ - > frei nach - Jack Kornfield

Wenn Vertrauen da ist, geschehen viele Dinge zum Guten. **Das Vertrauen** in das **Wachstum** des **Lebensmarktes** und auch **des Wirtschaftsmarktes** - lässt Menschen und Unternehmer investieren. Aus psychologischen Untersuchungen wissen wir, dass das Vertrauen des Lehrers in seine Schüler wesentlich zum Lernerfolg beiträgt. Das Vertrauen in die Fähigkeiten unserer Freunde, Mitmenschen und Mitarbeiter ist die Basis für unseren persönlichen Erfolg und für unsere Leistung. Nur wenn die Mitarbeiter der Führung ihres Unternehmens vertrauen, werden sie sich für das Unternehmen einsetzen - und auch anders herum!

Das Vertrauen erzeugt selbst die Wirkung. Sie ist eine positive Kraft, die Unglaubliches bewirken kann, wenn sie zur festen Überzeugung, zum Glauben wird. Bei den Wundern von Jesus finden wir in der Bibel immer wieder den Hinweis: „Dein Glaube hat dir geholfen“. Die Medizin weiß schon lange, **dass der Glaube an die Wirksamkeit eines Medikaments Heilwirkung entfaltet**, auch wenn das Medikament keinerlei Wirkstoffe enthält, der sogenannte Placebo-Effekt. Gleiches erreichen Therapeuten, die Menschen anleiten, sich den erwünschten Zustand vorzustellen. Jemand mit einem Gipsverband am Bein stellt sich vor, dass er seine Beinmuskulatur trainiert, joggt oder Übungen macht. Dies macht er jeden Tag für eine gewisse Zeit. Wenn der Gipsverband abgenommen wird, ist nichts von dem sonst üblichen Muskelschwund zu sehen, der eintritt, wenn man längere Zeit einen Muskel nicht beansprucht hat. Die Arbeit mit positiven Bildern lässt sich auf viele Situationen übertragen, z.B. um negative Gefühle wie Ärger zu reduzieren.