



Kurt Spalinger-Røes

Vertrauen ins Leben...

Wer packt deinen Fallschirm...?

Lebensqualität ist für mich eine Frage des Vertrauens. Doch, dass jemand in uns Vertrauen hat oder wir jemandem vertrauen können, müssen wir dies tagtäglich aufs neue unter Beweis stellen.

Wenn du mit einem Fallschirm abspringst – wer hat da deinen Fallschirm gepackt? «Der Springer selbst – ich», wirst du antworten. Da bist du selbstverständlich auf Qualitätsarbeit bedacht, du nimmst dir Zeit, damit die Leinen richtig liegen und die Reissleine gut greifbar ist.

Du würdest also einen Fallschirm benutzen, der von dir selbst gepackt wurde, wenn du das gelernt hättest. Würdest du auch einen Fallschirm benutzen, der von deinem Vorgesetzten oder deinem Nachbarn gepackt wurde? Würdest du einen Fallschirm benutzen, der von deinem Partner oder deiner Partnerin, deinen Kindern oder sogar von deinen Erben gepackt wurde? Denke an deine Kollegen – an deine Freunde.

Da gibt es Menschen, denen könntest du blind vertrauen, und andere, die kontrollierst du besser.

Möchtest du gerne kontrolliert werden? Ich nicht! Ich weiss, meine einzige Chance, nicht kontrolliert zu werden, ist,

dass ich einwandfreie Arbeit leiste. Damit schaffe ich mir ein Image, aus dem andere Vertrauen schöpfen. Ein Image der Vertrauenswürdigkeit, dem Qualitätsbewusstsein, Zufriedenheit und Engagement im Beruf zugrunde liegt. Ein Image, das meinem Handeln widerspiegelt

Es scheint mir vermessen, Menschen einerseits zu fördern und auf der anderen Seite zu überprüfen um danach ihre Belohnung zu bemessen. Was ich damit meine, ist, dass viele gutgemeinte Förderprogramme durch den unwiderstehlichen Drang, die Geförderten zu

kontrollieren, das Erreichte wieder zunichte machen. Lassen wir doch zu, dass etwas Neues, etwas Aussergewöhnliches entsteht, ohne dass ich es durch ständige Kontrollen begrenze.

Ich frage dich erneut: Würdest du einen Fallschirm benutzen, den du selbst gepackt hast? – selbstverständlich. Und nun frage ich dich: Was glaubst du, würden andere auch mit deinem Fallschirm abspringen? Dein Partner, deine Partnerin, deine Kinder, dein Vorgesetzter, deine Freunde..?

Analog diesem Beispiel kannst du deine aktuelle Lebenssituation, die Kultur deines Unternehmens, dein Arbeitsumfeld, deinen Lebensraum generell hinterfragen.

Wie aber hängt das zusammen, wenn ich Vertrauen ins Leben gewinnen will? Würde ich mit einem Fallschirm springen, der von meinem «Leben» (meinen Lebenserfahrungen) gepackt wurde? Welches Image hat denn «Das Leben» für mich? Genau das, das ich ihm zugestehe. Alle und alles – auch das Leben – verdient eine Chance, um zu beweisen, dass

wir ihm vertrauen können. Das Leben – davon bin ich überzeugt – wird mich nie enttäuschen. Das Leben besitzt ein unvorstellbares Po-

tential.

Wenn ich jedoch dem «Leben» mit Misstrauen begegne und ihm ein Image zumute, das sich in meinen Vorstellungen immer wieder bestätigt, löse ich Aktionen und Reaktionen aus, die mich dann wiederum in meinem Misstrauen bestätigen. Dadurch gerate ich in eine Spirale des Misstrauens und entferne mich mehr und mehr vom Leben. Der Grad des Vertrauens in mich, hängt davon ab, wie weit mein Image bestätigt wird.

Ein zufriedenes Leben, geniesst der, dem leben lassen und gelassen leben leicht fällt.

«Der Grad des Vertrauens in mich, hängt davon ab, wie weit mein Image bestätigt wird.»

Du erhältst dieses «Dänkmümpfeli», weil ich davon ausgehe, dass Du an meinen Arbeiten interessiert bist und weil Du als eine mir bekannte Persönlichkeit in meiner privaten Datenbank registriert bist. Solltest Du kein Interesse mehr haben, so bitte ich Dich, dieses Mail mit dem Vermerk «bitte abmelden» zurückzusenden.

Kurt Spalinger-Røes, Aeschstrasse 13, CH-5610 Wohlen, bulito@bulito.ch



Wer sich dauernd entrüstet, legt seine Rüstung ab und ist schutzlos.

Vertrauen ins Leben bedeutet auch ertragen können. Jemand, der uns Unangenehmes sagt, ist für unsere Entwicklung wertvoller als einer, der uns schmeichelt. Du wirst nicht geärgert, nicht gedemütigt, nicht beschimpft, nicht «zur Sau gemacht» oder auf die Palme gebracht, nicht verstossen, nicht aufgehalten, usw.

Du lässt es zu, dass man dich ärgert. Das altbekannte Spiel heisst auch nicht «Mensch ärgere mich nicht!», sondern «Mensch ärgere dich nicht!», also lasse es nicht zu, dass man dich ärgert. Sich ärgern bedeutet sich selbst schwächen. Wer sich ständig gekränkt fühlt, wird schliesslich krank werden.

Wie jemand seine Gedanken wählt, so gestaltet sich notwendigerweise auch sein Leben. Jeder Ärger, den wir zulassen, kommt von uns selbst und kann auch nur von uns selbst überwunden werden. Die äusseren Umstände sind bedeutungslos, sie sind, wie sie sind!

Es gelingt uns bestimmt nicht ohne Verärgerung durchs Leben zu gehen. Du musst dir aber dann jedes mal bewusst werden, dass es ausschliesslich an dir liegt, deine Ansicht zu ändern, um wieder ins Leben zurückzufinden. Extremer Ärger oder Hass führt zu Konflikt, Kampf und Krieg. Wer kämpft, kann verlieren oder sich als Sieger nur so lange sicher fühlen, bis erneut eine Herausforderung auf ihn zukommt.

Wir neigen dazu, unsere Gedanken immer wieder abschweifen zu lassen. Wir stellen uns vor, wie wir – erfolglos – gegen Feindbilder kämpfen, und sind uns gar nicht bewusst, dass wir dadurch jeder schöpferischen Leistung enge Grenzen setzen. Kampf ist die schlechteste Problemlösungsstrategie. Es gibt dabei immer einen Verlierer, der auf der Strecke bleibt. Zugegeben, im Tierreich ist dieses Vorgehen oft überlebenswichtig. Da der Mensch in seinen Genen aber andere Möglichkeiten mitbekommen hat, um zu überleben, sollte er sie auch nutzen.

In was soll ich denn sonst noch Vertrauen

haben, wenn nicht in mein eigenes Leben?

Ich darf mir ruhig immer wieder eingestehen: «Es geht mir gut! – Ich mag mich, wie ich bin, mein Leben ist lebenswert wie es ist.»

Ein Leben ohne Vertrauen – ohne Vertrauen ins Leben – kann ich mir gar nicht mehr vorstellen.

Übrigens, wenn du findest, sich selbst zu mögen sei egoistisch, dann bedenke folgendes: Du kannst nichts geben, was du nicht besitzt. Du kannst kein Geld verschenken, wenn du keines hast. Du kannst keine Liebe geben, wenn du keine Liebe in dir spürst, und du kannst kein Verständnis aufbringen für andere Menschen, wenn du dich nicht selbst verstehst.

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben. Aus dem Grunde schon, weil ich die einzige Person bin, die mit Sicherheit bis zum Ende bei mir bleibt. Je schneller ich mit mir ins Reine komme, desto rascher kann ich eine Bereicherung für andere sein.

Stellen wir uns doch hin und wieder die folgenden Fragen:

- Was kann ich heute für meinen Partner, meine Partnerin, meine Familie tun, um die Beziehung aufrechtzuerhalten oder zu verbessern?
- Was kann ich heute tun, um jemandem, den ich noch gar nicht kenne, eine Freude zu bereiten?
- Was kann ich heute tun, damit jemand «Danke» zu mir sagt?
- Welches sind meine Vorteile, wenn ich beginne, meine Pendenzen sofort abzarbeiten?
- Welche Freude bereite ich mir oder worauf freue ich mich heute besonders?

Beginne doch gleich und beantworte eine der oben stehenden Fragen...!