

## 039 – VERTRAUEN: MEHR ALS NUR EIN GEFÜHL?

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge hier bei frei&wunderbar, deinem Podcast für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben mit dem Bibelcode. Mein Name ist Annika Bühnemann und wir sprechen in der heutigen Folge über das Thema "Vertrauen".

Eigentlich hatte ich für die heutige Folge etwas ganz anderes geplant. Ich hatte sogar schon eine Folge aufgenommen. Ich habe eine rumliegen, die ich eigentlich heute veröffentlichen wollte, aber mir fehlte so der "letzte Ruck", dass ich wirklich dahinterstehen konnte.

Und stattdessen habe ich jetzt beschlossen, eine andere Folge aufzunehmen, nämlich zum Thema Vertrauen. Es kam noch hinzu, dass ich sowieso mit dem Aufnehmen etwas in Zeitnot geraten bin, weil das alles länger gedauert hat als geplant und ich, während meine Kinder zu Hause waren und ich alleine auf die Kinder aufgepasst habe, die Folge dann aufgenommen habe und es dann dementsprechend auch einige Geräusche gab, weil ich hier und da mal gerufen wurde.

Und ich war einfach nicht zufrieden mit der Folge und dachte mir, ich bin zwar keine Perfektionistin, aber ich komme echt sehr gut mit dieser berühmten 80:20-Regel aus. Also bei mir sind die meisten Sachen so 80 % okay, aber bei dieser Sache, bei dieser Folge, die ich da jetzt rumliegen habe, denke ich mir, es sind einfach keine 80 %.

Also vielleicht sind es inhaltlich schon 80 %, aber ich möchte – und da bin ich dann eher perfektionistisch – zu mehr als 80 % hinter dem Content stehen können, den ich veröffentliche. Und das war da einfach nicht der Fall.

Zu einem späteren Zeitpunkt werde ich mit Sicherheit die Folge entweder veröffentlichen oder neu aufnehmen, weil das Thema, worum es da ging, ist super wichtig und hilfreich. Und ich denke, das wird auf jeden Fall was Großartiges werden. Aber der Zeitpunkt ist einfach doch noch nicht so ganz gekommen.

Sprechen wir mal über Vertrauen. Ganz interessant finde ich, dass das Wort "Vertrauen" und "Glaube" in der Bibel in den verschiedenen Übersetzungen teilweise tatsächlich synonym verwendet wird. Das heißt, wir haben Bibelstellen, wo eine Übersetzung, die das Original mit "Glaube" übersetzt und eine andere Übersetzung, dass die gleiche Stelle dann mit "Vertrauen" übersetzt, wo es heißt "glaube nur" und in einer anderen Übersetzung heißt es "vertraue nur".

Glauben und Vertrauen hat also immens viel miteinander zu tun. Das erinnert mich an Hebräer 11, erster Vers, wo es heißt: "Glauben heißt zuversichtlich vertrauen auf das, was man hofft und fest überzeugt sein von Dingen, die man nicht sieht."

Ich will jetzt gar nicht groß auf das Thema "Manifestieren" usw. eingehen. Ich glaube, das erschließt sich fast schon von selbst, wenn man diese Bibelstelle liest. Also auch die Wunscherfüllung, also auch im irdischen, ganz normalen, profanen Leben, das wir hier so führen. Auch hier funktioniert die Wunscherfüllung genau nach diesem Prinzip.

Indem ich etwas vor meinem geistigen Auge sehe und mich in etwas hineinfühle, das es jetzt gerade in meiner Realität um mich herum noch nicht gibt. Wenn also jemand mal fragt "Was heißt 'manifestieren' oder was heißt 'sichtbar machen'?", dann ist das eigentlich die einfachste Antwort: Ich überzeuge mich von einer Sache, die ich noch nicht sehe. Und zwar so lange, bis es sie gibt, bis sie real geworden ist.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld  
039 – Vertrauen: Mehr als nur ein Gefühl?

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com  
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Also eigentlich könnte man den Bibelcode auch genau damit zusammenfassen. Nämlich, sich davon zu überzeugen, dass es Sachen in der Realität geben wird, von denen ich mich zuvor selbst überzeugt habe, die ich so fest glaube, auf die ich so fest vertraue, dass es gar keine andere Option gibt, als dass sie wahr werden. So zum Thema Vertrauen.

Generell habe ich mir ein paar Gedanken gemacht, weil ich mich zuerst einmal gefragt habe: "Ist Vertrauen eigentlich ein Gefühl oder ist das ein Bewusstseinszustand? Wo würde ich das bei mir selber in meine Umgangssprache eigentlich einordnen?"

Kurze Erinnerungen an alle, die mit dem Prinzip bisher noch nicht vertraut sind: Ihr könnt gerne in die allererste Folge hineingehen. Da habe ich erklärt, wie das funktioniert. Das UMGANGSPRINZIP ist quasi für die Logikfreunde unter uns, wie mich, sehr einfach nachzuvollziehen.

Eine Auflistung von Umständen, Meinungen oder auch Gedanken, Gefühlen, Handlungen und deren Ergebnisse. Das heißt, jede Situation, die einen zum Beispiel aufgewühlt hat, oder jeder Wunsch, den man haben will, den kann man in dieses System übertragen, um herauszufinden, was für Gedanken, welche Meinungen zu welchen Gefühlen geführt haben, woraufhin dann gewisse Handlungen folgten oder folgen werden in der Zukunft, die dann ein entsprechendes Ergebnis liefern.

Natürlich gibt es da Einschränkungen, weil das ein klassisches Ursache-Wirkungs-Prinzip ist. Aber im ganz normalen Alltag stimmt das zu 99,9 %. Von daher sage ich mal, in den allermeisten Situationen lässt sich das sehr einfach schnell anwenden.

Und ich habe mich gefragt: "Wo würde ich eigentlich Vertrauen hinschreiben? Ist Vertrauen ein Gefühl oder ist Vertrauen ein Gedanke?" Ich finde ich es spannend, dass ich überhaupt darüber nachdenken muss, denn normalerweise kriege ich das sehr schnell hin, meine ganze Umwelt in diese fünf Kategorien einzuteilen.

Aber bei "Vertrauen" muss ich tatsächlich etwas variieren. Bei "Glauben" ist es ähnlich. Manche sagen "Glaube ist eine Entscheidung". Manche sagen "Glaube ist ein Gefühl". Manche sagen "Glauben ist einfach eine Gnade, ein Geschenk, das man sich nicht verdienen kann." Und wiederum andere sagen "Glaube ist ein Recht".

Also das ist ganz interessant, wenn man sich mal damit beschäftigt, was Glauben eigentlich ist. Warum glaubt jemand? Warum nicht? usw. Es ist jetzt heute nicht unser Thema, aber falls jemand zu viel Zeit hat, könntet ihr da gerne noch mal ein bisschen in die Recherche reingehen. Das ist wirklich spannend.

Vertrauen ist meiner Meinung nach ein Gefühl. Als ich so darüber nachgedacht habe, habe ich gedacht "Es gibt Situationen, in denen ich vertrauensvoll bin, in denen ich vollkommen auf Gott vertraue." Und zwar basierend auf den Gedanken, die ich habe. Wir nehmen da ruhig mal ein Beispiel:

Wenn ich morgens aufstehe, vertraue ich darauf, dass beispielsweise eigentlich alles so ist wie am Vortag. Dass ich aufstehen kann, dass ich ein Dach über dem Kopf habe, dass ich was zum Anziehen habe, dass meine Familienmitglieder lebend neben mir sind und auch aufstehen usw.

Ich habe ganz viele Sachen, die ich einfach als gegeben voraussetze, die bisher auch einfach immer so waren, vielleicht war mal jemand krank oder so. Das könnte natürlich mal

sein, aber ansonsten vertraue ich darauf, wenn ich mich abends hinlege, dass ich morgens nichts geändert hat.

Und das ist so ein Sicherheitsgefühl, das übrigens dann natürlich nicht jeder hat, aber das ist bei mir so ein Sicherheitsgefühl, das sich einstellt, wenn ich mich abends hinlege. Ich kann mich ziemlich gut entspannen und kann auch schnell einschlafen, weil ich diese Überzeugung in mir trage. Ich kann darauf vertrauen, dass morgen wieder alles so ist wie heute.

Vorausgesetzt, das ist etwas, das ich möchte. Wenn ich diese innere Überzeugung habe "Morgen wird es wieder so sein. Ich werde immer noch ein Dach über dem Kopf haben. Ich werde lebend aufwachen." Dann habe ich auch Vertrauen in diesen Prozess. Dann habe ich Vertrauen in Gott, der das lenkt und kann deshalb vertrauensvoll eben auch etwas tun, nämlich in diesem Fall einschlafen.

Das Beispiel gefällt mir deshalb auch gut, weil es ja sehr viele Menschen gibt – und vielleicht gehörst du ja auch zu denen – die große Probleme beim Einschlafen haben. Ich habe das ehrlich gesagt total unterschätzt, wie häufig das der Fall ist. Bis wir bei uns in der Schreibgruppe – ich schreibe ja auch Romane – irgendwann auf das Thema "Schlafen" gekommen sind und da haben dann doch relativ viele gesagt, dass sie entweder Probleme beim Einschlafen haben oder lange brauchen, um sich runterzufahren oder dafür unterstützende Präparate nehmen müssen.

Das fand ich ganz erstaunlich, weil ich das so nicht kenne. Ich hatte also sehr selten Probleme einzuschlafen. Habe ich ein- oder zweimal im Jahr, dass ich wirklich wachliege, weil mir so viel durch den Kopf geht. Also das ist, glaube ich, ein gutes Beispiel. Wenn ich mich abends hinlege und ich mache mir Sorgen über eine Sache, dann habe ich kein Vertrauen.

Aus Sorgen entsteht kein Vertrauensgefühl, sondern im Gegenteil, das Sorgen ist ja gerade die Abwesenheit von Vertrauen. Wenn ich mir Sorgen um den morgigen Tag mache, Sorgen mache, ob ich meine Rechnungen bezahlen kann oder Sorgen darum mache, ob meine Gesundheit wiederhergestellt werden kann. Sorgen um meine Mitmenschen mache – das ist ja auch ein großer Punkt – weil ich mich um das Wohl meiner Kinder Sorge oder meines Partners oder meiner Eltern etc.

Welche Art von Sorgen sich da aufdrängen, ist fast egal, denn Sorgen führen immer dazu, dass ein Mangel an Vertrauen herrscht. Sorgen bringen uns ja auch nicht weiter. Im Gegensatz zu Angst zum Beispiel. Angst kann ein Gefühl sein, das uns durchaus sehr gut helfen kann und das sehr wichtig ist. Sorgen hingegen bringen einfach gar nichts, außer dass man nicht schlafen kann.

Also wer Sorgen hat von euch, dass es wirklich ein gut gemeinter Rat, findet heraus, was eigentlich das genau für Gedanken sind, die euch vom Schlaf abhalten. Was geht euch eigentlich alles durch den Kopf? Das kann man wirklich mal aufschreiben. Also es ist ja nicht umsonst ein guter Tipp in der Coachingindustrie, ein Notizbuch griffbereit zu haben.

Und dann, wenn die Gedanken losgehen, sich das zu schnappen und das wirklich aufzuschreiben. Du bist sowieso wach, also kannst du das auch aufschreiben. Ist eigentlich egal. Und einfach mal aufschreiben, was für Gedanken alles so im Kopf sind. Und wenn du eine Methode wie das UMGANGsprinzip zum Beispiel benutzen möchtest, kannst du ziemlich klar auch feststellen, dass du dir Sorgen machst.

Nehmen ein Beispiel, um das zu veranschaulichen: Angenommen, mein Kind ist krank, und zwar nicht einfach nur Schnupfen, sondern mein Kind hat eine ernstzunehmende Krankheit oder muss vielleicht ins Krankenhaus. Meine Gedanken würden sehr viel darum kreisen und ich würde mir wieder Sorgen machen.

Und die Frage ist: Was für Sorgen würde ich mir machen? Was davon sind Fakten, neutrale Fakten und was sind meine Interpretationen, meine Meinungen?

Angenommen, mein Kind hat Blinddarm und muss deswegen ins Krankenhaus. Und ich kann zum Beispiel die Nacht nicht dabei bleiben. Dann liege ich zu Hause und mache mir ständig darüber Gedanken, wie es dem Kind jetzt wohl geht, ob es vielleicht Schmerzen hat, ob ich irgendwas noch machen kann, was ich noch zu organisieren habe, wie das die nächsten Tage alles zu schaffen ist.

Oder warum muss das ihr oder ihm passieren? Warum gibt es überhaupt so einen Blinddarm? Das sind so ein paar Gedanken, die dann spontan aufkommen. Die Fakten dazu sind: "Mein Kind liegt im Krankenhaus" und "was ich organisieren muss" kann man hier und da vielleicht als Fakt geltend machen lassen.

Aber ansonsten dieses "Ich frage mich, ob sie Schmerzen hat. Ich wünschte ich könnte mehr tun." Das sind alles Gedanken, die ich habe. Zu was für einem Gefühl führt das? In diesem Fall würde ich sagen, wenn wir den Gedanken "Ich frage mich, ob sie Schmerzen hat" oder "Hoffentlich hat sie keine Schmerzen" würde zu dem Gefühl von "sorgenvoll", "bekümmert", "besorgt" führen, woraufhin eine Aktion von mir wäre, dass ich mir zum Beispiel die Nacht um die Ohren haue, mich hin und her wälze, immer wieder überlege, was ich tun könnte und nicht zur Ruhe komme.

Das sind Dinge, die aufgrund meines aufgewühlten Gemütszustands entstehen, wenn ich mich sorgenvoll fühle, wenn ich besorgt bin. Dann handle ich zum Beispiel unruhig und finde nicht zur Ruhe. Daraus resultiert letztlich in diesem speziellen Fall, dass ich mir eigentlich selbst eine Situation damit geschaffen habe, in der ich mir wiederum sozusagen "Schmerzen" zufüge. Etwas übertragen natürlich.

Ich habe ja nicht unbedingt körperliche Schmerzen damit. Aber indem ich mir ständig Sorgen mache und mich frage, ob es meinem Kind gut geht, ob mein Kind Schmerzen hat, Sorge ich dafür, dass es mir selber auch nicht gut geht. Das ist ja erst mal nicht verwerflich. Diese ganze Herangehensweise ist ohne Bewertung. Ich mach mich nicht dafür fertig, dass ich mir Sorgen mache, sondern ich halte das für etwas sehr Normales, dass man sich als Mutter oder Vater Sorgen um sein Kind machen will, das im Krankenhaus ist.

Hier geht es eher darum herauszufinden, welche Gedanken im Kopf sind, die dann eben Sorgen oder Kummer auslösen. Und erst im nächsten Schritt, wenn ich das erkannt habe, wenn ich merke: "Ich hoffe, sie hat keine Schmerzen." Oder "Ich frage mich, ob es ihr gut geht" und weiß, welche Gedanken in meinem Kopf sind und was die dann gerade auslösen, dann kann ich damit arbeiten.

In diesem Fall würde ich mich also fragen: Sind diese Gedanken überhaupt erst mal wahr? "Ich weiß nicht, ob sie Schmerzen hat" wäre ein wahrer Gedanke. Ich weiß es ja wirklich nicht. Ich könnte natürlich anrufen und fragen, aber angenommen es wäre nachts und ich kann das nicht gleich klären.

"Ich frage mich, ob sie Schmerzen hat" wäre in diesem Fall schon ein wahrer Gedanke. Das hat man nicht so häufig, muss ich ehrlich sagen. Sehr häufig sind die Gedanken in unserem

Kopf, nicht wahr. Aber in diesem Fall würde ich sagen: "Vielleicht geht es ihr schlecht, vielleicht geht es ihr auch gut." Ich weiß ihren Status nicht. Kann man als wahr ansehen.

Ich muss dazu sagen, dass ich mich als Kundin in einem Coaching damit nicht durchkommen lassen würde, weil alle Aussagen, die mit "Ich weiß nicht ..." anfangen. Das ist eigentlich ein No Go. "Ich weiß nicht ..." bringt uns nie mit irgendwas weiter, weil das so ein Ohnmachtszustand ist.

Man kann damit arbeiten, aber es ist immer besser, sich auf etwas festzulegen, so nach dem Motto "Was wäre, wenn du es wüsstest?" Wenn ich wüsste, dass mein Kind Schmerzen hat, was wäre dann? Das ist eigentlich sinnvoller. Aber wir bleiben jetzt mal bei diesem Beispiel. "Ich weiß nicht, ob sie Schmerzen hat."

Dann wäre die Frage: Kann ich überhaupt etwas anderes denken, um mich anders zu fühlen? Wenn mir dazu nichts einfällt, kann ich auch irgendeinen der anderen Aspekte nehmen. Außer das "U" das bleibt für mich gleich. Ich kann mich fragen "Was würde ich gerne tun?" Ich würde gerne schlafen.

Nehmen wir das mal, wenn ich jetzt schlafen wollen würde, wie müsste ich mich fühlen? Das ist im Grunde der Knackpunkt. Damit kommen wir jetzt auch wieder zum Thema "Vertrauen". Wenn ich vertrauensvoll alle Sorgen auf Gott werfen würde, so wie das eigentlich der Tipp in der Bibel ist. "Alle eure Sorgen werft auf ihn."

Wenn ich das tun könnte, dann wäre ich vertrauensvoll. Wenn ich voller Vertrauen wäre, dann wäre ich ja so ruhig, dass ich einschlafen könnte. Dann würde ich mir nämlich keine Sorgen mehr machen. Wenn ich komplett vertrauen würde, würde ich mir keine Sorgen mehr machen.

Und dann kommt natürlich die Königsfrage: Was würde ich denn denken, damit ich voll vertrauen könnte? Beispielsweise in diesem Fall könnte es so was sein wie "Gott wird sich um alles kümmern, wo ich nicht handeln kann, handelt Gott." So etwas vielleicht. Wenn ich diesen Satz glauben kann.

Um Glauben dreht sich ja einfach alles bei dieser Mindset-Arbeit. Wenn ich das glauben kann, dass Gott sich um mein Kind kümmert, wenn ich mich gerade nicht darum kümmern kann, dann macht mich das ruhig. Dann habe ich Vertrauen. Dann bin ich entspannter und kann sehr viel schneller einschlafen, als wenn ich das Gefühl habe, dass ich machtlos bin, dass ich besorgt bin. Das ist nur ein ganz kleines Beispiel, wie Vertrauen helfen kann in einer beliebigen Situation.

Eine Angst oder in diesem Fall Sorgen zu nehmen. Und warum ich eben auch glaube, dass Vertrauen in diesem Fall ein Gefühl ist. Der Knackpunkt ist: Wir müssen diese neuen Glaubenssätze eben auch glauben können. Deshalb heißen sie auch so. Glaubenssätze sind Gedanken, die wir immer und immer wieder haben, bis sie sich im Gehirn verfestigt haben.

Das kann uns zum Guten reichen. Das kann aber auch hinderlich sein. Wenn ich den Glaubenssatz habe. "Ich kann sowieso nichts" und ich glaube das, dann wird das einen Großteil meines Lebens beeinflussen und wahrscheinlich in einer nicht so hilfreichen Art, wenn ich glauben kann, ich schaffe alles, was ich mir vornehme, zum Beispiel, dann wird sich das in meinem Leben auch entsprechend zeigen.

Weil sich Gedanken und Überzeugungen, die ich habe, in der Realität in der Regel immer spiegeln. Deshalb gibt es diesen Satz "Gedanken kreieren deine Realität". Das bedeutet, du nimmst das in deiner Umwelt wahr, was du glaubst, was wahr ist. Das, was ich für wahr halte, das sehe ich auch in der Welt.

Vertrauen ist also nicht nur ein Gefühl, das wir einfach gerne haben, damit wir uns keine Sorgen mehr machen müssen. Jeder, der von euch Sorgen hat, erlebt in dem Moment einen Mangel an Vertrauen und. Der ganze Podcast hier dreht sich ja darum, Mangel aus eurem Leben zu beseitigen. Weil wir von Gott das Versprechen haben, dass ein Leben ohne Mangel nicht nur möglich ist, sondern im Grunde sogar versprochen ist.

"Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln." Kennt doch jeder von uns, oder? "Der Herr ist mein Hirte mir wird nichts mangeln. Er weiß ich mich auf einer grünen Aue" usw. Wenn Gott mein Hirte ist, wenn Gott derjenige ist, zu dem ich mich orientiere, bin ich jetzt mal das Schaf in dieser Geschichte und das ist mein Hirte. Dann orientiere ich mich ja immer am Hirten.

Wenn der Hirte für mich da ist, habe ich keinen Mangel. Der Hirte sorgt dafür, dass mein Leben in Fülle passieren kann. Und die einfache Frage ist: Kannst du das glauben, dass Gott dir ein Leben in Fülle bereiten will? Das ist wirklich ein Knackpunkt. Und wenn du es nicht glauben kannst, dann hoffe ich, dass ich mit den Podcast-Folgen, mit meiner Arbeit, mit den Workshops usw. dir helfen kann, diese Erkenntnis zu bekommen, dass du dich damit auseinandersetzt, was denn versprochen wurde in der Bibel, dass du das für dich und dein Leben annehmen kannst.

In den Gottesdiensten habe ich zum Beispiel so oft gehört, man muss sich keine Sorgen machen und "fürchtet euch nicht und alle eure Sorgen werft auf ihn". Und diese Sachen habe ich wirklich häufig gehört. Es muss aber auch vom Kopf, wo man es hört, ins Herz "runterrutschen".

Es muss ins Bewusstsein integriert werden. Ich muss es glauben können, sonst bringt es nichts. Das ist einfach nur ein frommer, netter Spruch, der aber keine Auswirkung auf mein Leben hat. Wenn ich allerdings eine Sache glaube und wirklich vertraue und sage: "Weißt du was, Gott? Ich glaube, dass ich alle meine Sorgen auf dich werfen kann und du dich um mich kümmerst, dass du mich versorgst", dann steht dahinter ein ganz anderer Entschluss.

Dann hat das eine ganz andere Qualität, weil ich eine so große Selbstsicherheit durch dieses Vertrauen, durch diesen Glauben haben kann, dass mich im Grunde auch nichts mehr umwirft im Sturm und dass ich einfach so sicher sein kann, dass Zweifel und Sorgen keine Chance haben, dass es keinen Mangel geben kann. Alleine nur, weil ich glaube, dass es keinen Mangel geben kann. Das ist der ganze Zauber der Geschichte.

Wenn ich einen Mangel in meinem Leben für keine Option halte, dann wird er auch nicht auftauchen. Kannst du das glauben oder kannst du es nicht glauben? Arbeite gerne damit. Arbeite daran. Schreib auf, warum das vielleicht noch nicht glauben kannst oder in welchen Bereichen du es nicht glauben kannst.

Und an dieser Stelle auch noch mal eine herzliche Einladung zum Workshop. Wenn ihr diesen Podcast jetzt ganz frisch hört. Der Workshop am Freitag, den 24. Februar 2023 statt. [Falls ihr möchtet, könnt ihr gerne über diesen Link euren Platz sichern](#). Unter einer kleinen Voraussetzung: Ich habe nämlich einen kleinen Bewerbungsprozess vorgeschaltet.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld  
039 – Vertrauen: Mehr als nur ein Gefühl?

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com  
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Aber ansonsten würde ich mich super freuen, euch im Workshop zu sehen, wo wir genau dieses Ding mit dem Vertrauen, mit den Gedanken, mit den Gefühlen und den Mitmenschen usw. noch einmal durchgehen werden, auch mit Übungen.

Also es wird ein richtiger Workshop zum Mitmachen und ich würde mich sehr freuen, wenn ich möglichst viele von euch dabei begleiten darf.

Ich wünsche euch eine ganz schöne Woche und freue mich schon auf nächstes Mal und würde mal sagen, macht es gut und bis bald. Tschüss.