



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Gibt es eine Kraft, die uns trägt, die uns hält, wenn die Welt um uns zusammenfällt? Eine Stimme, die uns ins Ohr flüstert, dass alles gut ist, wie es ist? Dass alles einen Sinn hat, einen Plan, auch wenn sich unser Leben planlos oder fremdgesteuert anfühlt? Ja, es gibt diese Kraft. Aber wir können sie nicht einfach per Mausklick im Internet bestellen. Trotzdem hat sie ihren Preis: den Preis, dass wir alle scheinbaren Sicherheiten loslassen, wie gefüllte Bankkonten, Lebensversicherungen oder Heiratsurkunden. Wenn wir aufhören, in Äußerlichkeiten nach ihr zu suchen, dann ist sie da. In jedem von uns. Diese Kraft heißt Vertrauen. Urvertrauen.

Doch wie finden wir dieses Vertrauen? Eine Anleitung oder ein Rezept dafür gibt es nicht. In ihrem Mutmachbuch inspiriert Karen Christine Angermayer anhand ihrer eigenen Erfahrungen und Erlebnisse dazu, unseren ganz persönlichen Weg in das Vertrauen zu entdecken. Denn wer vertraut, hat mehr vom Leben!

## *Autorin*

Karen Christine Angermayer studierte Diplom-Photoingenieurwesen und arbeitete beim Film, bevor sie sich im Jahr 2000 selbstständig machte. Sie ließ sich viele Jahre intensiv rund ums Wort und das erfolgreiche Schreiben ausbilden. Seit 14 Jahren ist sie als Autorin, Referentin, Schreibcoach und Trainerin für Privatpersonen und Unternehmen tätig. Ihre Kinder-, Jugend- und Sachbücher werden international gelesen, darunter der Schreibratgeber *Verführung mit Worten: 33 Quickies für erfolgreiche Texte*. Seit 2014 ist sie Geschäftsführerin des sorriso Verlags und begleitet andere Menschen bei der Entstehung ihrer Bücher.

[www.worte-die-wirken.de](http://www.worte-die-wirken.de)

[www.sorriso-verlag.com](http://www.sorriso-verlag.com)

Karen Christine Angermayer

# **Rein ins Vertrauen!**

Wie wir jede Welle im Leben nehmen

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig er-  
wogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haf-  
tung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und  
Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom  
Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.  
Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags  
für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Originalausgabe März 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Alan Graf/getty images; Teo Lannie/corbis images

Umschlagfoto/Rückseite: principalli/iStock

Bildredaktion/Umschlagrückseite: Network! Werbeagentur, München

Redaktion: Antonia Meisner

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW -Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17472-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*In Liebe und Dankbarkeit  
für Unitia  
für Johannes und Nike, meine Schätze  
für den Tiger, Krieger und Kolibri, meinen Herzenslehrer  
für unseren gemeinsamen Engel  
und für den Ozean.*



*»Wir alle stammen aus dem Meer. Aber nicht jeder von uns fühlt sich dem Meer verbunden. Wir, die es tun, wir Kinder der Gezeiten, müssen immer und immer wieder dorthin zurück. Bis zu dem Tag, an dem wir nicht wiederkommen und nur das zurücklassen, was wir auf unserem Weg berührt haben.«*

*Frosty in Mavericks – Lebe deinen Traum*





# Inhalt

Prolog:	
Welcome home, willkommen zu Hause! .....	13
<b>Teil 1:</b>	
<b>Vertrauen in die Liebe</b> .....	19
Die »perfekte« Welle .....	21
Der vollkommene Start in die Liebe .....	28
Die vollkommene Dauer der Liebe .....	34
»You are joy«: Du bist die Freude .....	42
Vollständig sein .....	56
Die eigene Schöpfung annehmen .....	63
Übung: Adieu, Angst! .....	72
Übung: Fülle deine Zellen mit Liebe .....	75
Ein himmlisches Pflaster aufs Herz .....	77
Übung: Vergebung –	
Reset für ein reines Gefühl .....	83
Den heiligen Raum sauber halten .....	89
Grenzgänge: Die Liebe am seidenen Faden .....	91
Wenn die Liebe sich nicht blicken lässt .....	94
Schein und Sein: Was ist real? .....	99
Das Steuer in die Hand nehmen .....	103

Der kleine Unterschied .....	109
An die Liebe glauben .....	114
Kinder, Kinder! Eltern, Eltern! .....	116
Der Lauf der Sonne .....	126
Stärkende Gedanken .....	129

## **Teil 2:**

### **Vertrauen in unseren Beruf**

<b>und unseren Geldfluss</b> .....	131
Den Fuß in die Luft setzen .....	133
Danke, Kunden, dass ihr meine Rechnungen nicht bezahlt! .....	139
Das Schlimmste, was passieren kann .....	148
Unseren Geist bereithalten .....	155
Der Beruf, der uns in die Freiheit bringt .....	158
Adieu, Angst – auch beim Geld! .....	165
Das Jetzt und das Morgen .....	167
Ein Spiel von Geben und Nehmen .....	170
Geld ist ein Zahlungsmittel, kein Garant für Sicherheit .....	174
Das Geschäft mit der Angst .....	178
Die Illusion von Konkurrenz .....	181
Brennen ja, ausbrennen nein .....	183
50 000 Euro und ein verlorener Zwilling .....	190
Wer vollständig ist, ist frei .....	199
Übung: Meinen Erfahrungsradius erweitern .....	201
In Frieden mit dem, was ist .....	205
Vergebung in Gelddingen .....	213

Das magische Dreieck .....	216
Meisterprüfungen in Sachen Vertrauen .....	217
Im Gefühl der Fülle bleiben .....	223
Übung: Dank an Mutter Erde .....	225
Stärkende Gedanken .....	228

### **Teil 3:**

#### **Vertrauen in unseren Körper und unser Wohlbefinden .....**

Der »perfekte« Körper .....	231
Seismograf für alles, was mich bewegt .....	243
Wieder in die Verantwortung gehen .....	254
Übung: Von Kopf bis Fuß ein Segen .....	262
Was wirklich tödlich ist .....	265
Die wahren Ursachen auflösen .....	276
Von der Urangst ins Urvertrauen – Interview mit Dr. Wolf-Richard Nickel .....	279
Ohne Flipflops in die Dusche? .....	287
Meiner eigenen (Un-)Lust vertrauen .....	292
Wenn der Kinderwunsch sich nicht erfüllt .....	298
Körperliche Grenzerfahrungen: Wie weit geht Vertrauen? .....	300
Übung: Zeit für Vergebung .....	308
Übung: Emotional entgiften .....	312
Zur rechten Zeit am rechten Ort .....	314
Es ist nur der Körper, der geht .....	320
Stärkende Gedanken .....	323

## *Inhalt*

Epilog:

Alles, was du wissen musst ..... 327

**Anhang** ..... 333

Dank ..... 333

Die Autorin ..... 337

Hilfreiche Menschen und ihre Angebote ..... 338

Inspirierende Literatur ..... 341

Quellennachweis ..... 343

Register ..... 344

# Prolog

## Welcome home, willkommen zu Hause!

**I**m November ist es in Santa Monica noch so heiß, dass man einen Sonnenbrand auf der Nase bekommt, wenn man am Strand spazieren geht oder in einem der Straßencafés sitzt. Ich liebe diesen Ort, der sich nahtlos an Los Angeles anschließt und die »Stadt der Engel« mit dem Pazifischen Ozean verbindet. Er ist mein zweites Zuhause geworden, meine Seelen-Heimat.

Wenn mein Flieger in Los Angeles landet und ich mit dem Taxi nach Santa Monica fahre, entspanne ich mich sofort. Ich sehe die Sonne durch die Palmen zwinkern, rieche die warme, süße Luft und lasse los, lasse alles los, was mich beschäftigt und in Atem hält. Ich atme tief ein und aus, diese ganz spezielle Mischung aus Palmenrinde, blühenden Bäumen, Sträuchern und dem Salz des Ozeans, und kann es kaum erwarten, das glitzernde Wasser zu sehen und den unendlichen Horizont.

Sobald mein Taxi hält, werfe ich meinen Koffer ins Appartement, wechsele ein paar Worte mit Sue, der das Haus gehört, und laufe an den Strand, dem Ozean entgegen, der mich mit weit

## *Prolog*

ausgebreiteten Armen begrüßt: »Welcome home, willkommen zu Hause!«

Ja. Ich bin wieder da. Ich werde immer hier sein. Selbst wenn ich in Deutschland bin, brauche ich nur meine Augen zu schließen und höre die Stimme des Ozeans, sein Rauschen, sein Brausen, sein Flüstern. Er hat mir viel erzählt in den letzten Jahren, und auch ich habe ihm viel anvertraut – wie so viele Menschen, die jeden Tag zu jeder Jahreszeit an seinem Ufer entlanglaufen. Jeder von uns spricht laut oder leise zu sich selbst, während wir unsere Spuren im Sand hinterlassen und unsere Fragen und Sorgen, unsere Tränen und Misserfolge und auch unser Lachen, unsere Freude, unsere Erfolgserlebnisse und unsere filmreifen Liebesgeschichten. Hollywood ist nur einen Katzensprung entfernt.

Der Ozean scheint alles in sich aufzunehmen. Er hat für mich eine ganz besondere Kraft und ein unendliches Fassungsvermögen. Er hört sich alles an, was wir ihm erzählen, und mit dem nächsten seiner Atemzüge wischt er alle Spuren weg, die wir barfuß oder in Schuhen hinterlassen haben. Und er kommt wieder, immer wieder, Welle für Welle, jeden Tag, jede Nacht. Er kommt und geht, so gleichmäßig, als würden ihn die vielen Geschichten und Menschen an seinem Wassersaum gar nicht berühren. Und doch wirkt er auf mich nicht gleichgültig. Denn es kommen Antworten, oft ganz unerwartet. Es scheint, als nähmen die Wellen meine Fragen auf und ließen die Antworten ans Ufer rollen, wenn sie zurückkommen. Nicht immer am gleichen Tag, an dem ich die Frage gestellt habe, aber immer zur rechten Zeit.

Hier an diesem Ozean begann meine innere Reise in mein Vertrauen. In mein Vertrauen in die Liebe, in meine finanzielle Frei-

heit und in meinen Körper. Mehrere Jahre hat diese Reise gedauert, und der Ozean ist ein wichtiger Teil davon. Und Eleya, meine geliebte Freundin und Seelenschwester, die ich hier an diesem Strand kennenlernte, gehört auch dazu. Ich werde sie dir nachher vorstellen.

Es ist mir wichtig, dir zu sagen, dass dieses Buch keine Anleitung dafür ist, wie wir in unser Vertrauen kommen. Eine Anleitung oder ein Rezept dafür gibt es nicht. Ich glaube, dass jeder nur für sich allein ins Vertrauen finden kann. Was ich für dich tun kann – und dies gerne –, ist, meine eigene Geschichte mit dir zu teilen und Geschichten von Menschen, die mir begegnet sind. Ich wünsche mir, dass wir dich gemeinsam dazu inspirieren, dich selbst auf den Weg zu machen. Dass wir dir Schutz und Trost sind und Ermutigung auf deiner eigenen Reise.

Vertrauen ist meiner Erfahrung nach auch nichts, was man einmal erlangt und dann für immer behält. Auch ich erlebe immer wieder Momente, die mein Vertrauen auf den Prüfstand stellen. An manchen Tagen sind wir randvoll gefüllt von diesem schönen, warmen Gefühl, so als hätte jemand einen großen Eimer voller Seelenbalsam über uns ausgegossen. An anderen Tagen überwiegen die Ängste, die Unsicherheiten und der Zweifel. Ich glaube inzwischen, dass dies ganz normal ist und zum Leben dazugehört.

Wir können Vertrauen weder sehen noch beweisen. Wir können es fühlen, es in uns wachsen spüren und daran glauben, dass es existiert und wiederkommt, wenn es uns einmal abhanden gekommen ist. Die »Zutaten«, die jeder von uns braucht, um sein Vertrauen ins Leben zu spüren, sind ganz individuell. Jeder

ist hier sein eigener Koch und rührt und fügt hinzu, bis die Mischung stimmt.

Ich sage bewusst »Vertrauen ins Leben«, weil es mir hier in diesem Buch um mehr geht als das reine Vertrauen zwischen zwei Menschen. Ich meine das Vertrauen in das Leben selbst, in das Gefühl: »Das Leben ist mein Freund. Ich bin allem gewachsen, was auch immer geschieht.«

Ich wünsche mir, dass alles, was ich erlebt habe, nicht nur einen Nutzen für mich hat, sondern dass es auch passiert ist, damit ich *dir* heute davon erzählen kann und du aus diesen Seiten etwas Wertvolles und Schönes mitnimmst, wie duftende Blüten oder einen glitzernden Stein, die man auf einem Spaziergang findet.

Nimm dir aus den folgenden Seiten, was sich für dich gut und hilfreich anfühlt, was dich inspiriert und stärkt. Vertrauen hat auch ganz viel mit Geduld zu tun und mit einer liebevollen Haltung zu uns selbst. Und es hat mit einer Wahl zu tun. Eine Wahl, die sich uns stellt, sobald wir morgens beim Aufwachen die Augen öffnen und die ersten Gedanken denken. In Eleyas Badezimmer hängt eine Postkarte am Spiegel. Ihre Schwester hat sie gemalt. Es ist eine ganz einfache Bleistiftzeichnung, die eine junge Frau zeigt. Sie trägt ein Kleid, das rot eingefärbt ist. Die junge Frau hebt den Saum ihres Kleides hoch und fragt: »*What shall I carry today? Shall it be faith or fear?*« Was soll ich heute tragen? Soll es das Vertrauen sein oder die Angst?

Um diese Wahl geht es: Was soll ich heute anziehen – in Bezug auf meine Partnerschaft, meine Kinder, meine Eltern, meinen Beruf oder meinen Chef, meine finanzielle Freiheit und auch in



Bezug auf meinen Körper und seine Gesundheit? Was ziehe ich heute an, das Vertrauen oder die Angst?

Das Wort »faith« würde man in der direkten Übersetzung sicher mit »Glauben« übersetzen, doch ich finde das Wort »Vertrauen« umfassender und weiter. Darüber hinaus ist das Wort »Glaube« in unserem Sprachgebrauch mit religiösen Assoziationen belegt, um die es mir hier nicht geht.

Mein eigenes Vertrauen schöpfe ich auch durch meinen Glauben – an unseren Schöpfer und an die feinstofflichen Kräfte, die uns unterstützen. Das bedeutet nicht, dass du auch daran glauben musst, um dieses Buch zu lesen. Nimm meine Geschichte einfach als *einen* möglichen Weg von vielen.

Wollen wir ein Stück zusammen gehen, den Santa Monica Beach runter nach Venice oder rauf zum Pier, wo Forrest Gump seinen langen Lauf im Film beendete? Dann komm. Um diese Zeit ist immer eine Delfinfamilie unterwegs. Sie schwimmen ganz nah am Strand. Vielleicht sehen wir sie!



# Teil 1: Vertrauen in die Liebe

*Zerrei deine Pläne. Sei klug  
und halte dich an Wunder.  
Sie sind lang schon verzeichnet im großen Plan.  
Jage die Ängste fort  
und die Angst vor den Ängsten.*

aus: »Rezept« von Mascha Kalko (1907–1975)



## Die »perfekte« Welle

**D**ie Surfer, welche Geduld sie haben! Unermüdlich schieben sie ihre Bretter raus aufs Meer, steigen auf, gleiten elegant zurück zum Strand oder fallen schon nach wenigen Augenblicken ins Wasser. Und wieder geht es hinaus ... Ganz selten schafft es einer die ganze Strecke bis zum Ufer zurück, ganz selten reitet einer die perfekte Welle. Gemessen an der Zeit, die sie *im* Wasser verbringen, ist die Zeit oberhalb der Wasseroberfläche, auf dem Brett, verschwindend gering. Und doch versuchen sie es immer wieder, jeden Morgen, hier am Santa Monica Beach und weiter unten in Venice. Ich bewundere das.

Ich habe an diesem Strand viel über die Liebe nachgedacht. Und wenn ich das Bild eines Surfers nehme, dann verbringen die meisten Menschen in der Liebe auch eine ganze Menge Zeit *im* Wasser oder sogar *unter* Wasser statt aufrecht und genussvoll oben auf dem Brett. Doris Dörrie, deren Erzählstil ich sehr liebe, hat ein Buch geschrieben – *Liebe, Schmerz und das ganze verdammte Zeug*. Der Titel sagt alles: Neben den schönen und erhebenden Momenten bringt die Liebe oft auch viel Schmerz mit sich, viele Ängste, viel Zweifel, Trauer, Wut, Eifersucht, Missmut und Missgunst und viele Missverständnisse ... Sehnen wir uns nicht eigentlich alle nur nach Harmonie, nach dem Geliebtsein und Angenommensein? Warum müssen wir auch all das andere erleben?

Weil wir daran *wachsen*. Weil wir, und damit meine ich unsere Gesamtheit, unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele, an allem, was wir durchleben, wachsen. Wir wachsen mit jeder Erfahrung, werden immer ein Stückchen größer, jeden Tag, in jedem Bereich unseres Lebens. Die Erfahrungen sind dabei nicht immer angenehme. Manchmal erleben wir über Wochen, Monate, manchmal Jahre großen Schmerz und große Verluste. Und doch wachsen wir daran. Optimalerweise wächst nach einer überwundenen schmerzhaften Erfahrung auch unser Vertrauen – und wir in das Vertrauen hinein. In das Vertrauen, dass alles richtig ist, wie es gerade ist. In das Vertrauen, dass alles in Ordnung ist, auch wenn sich unser Leben gerade so anfühlt, als wäre ein Tornado hindurchgefegt. In das Vertrauen, dass das Leben seinen eigenen Rhythmus und sein eigenes Tempo hat, das wir oft erst im Rückblick oder am Ende dieses Lebens verstehen. Und in das Vertrauen, dass wir auf dieser Reise nicht allein sind, sondern umgeben sind von Milliarden von Menschen, die gleiche oder zumindest ähnliche Erfahrungen machen. Wenn man es aus dieser Warte betrachtet, ist die Welt, in der wir leben, ein riesiger Pool aus Menschen und ihren Erfahrungen. Und je mehr wir unsere Erfahrungen miteinander teilen und aufhören, uns voreinander zu verstecken oder uns etwas anderes vorzuspielen, als wir sind, umso mehr kann dieses Leben zu einer großartigen gemeinsamen Erfahrung werden.

Ich habe die Liebe in diesem Buch vorangestellt, weil ich glaube, dass sie eine der intensivsten und mächtigsten Kräfte in unserem Leben ist, und weil sie unsere anderen Lebensbereiche durchdringt. Selbstverständlich kannst du die anderen beiden Teile

dieses Buches zuerst lesen. Die Informationen, die für dich wichtig sind, werden zu dir finden, in genau der richtigen Reihenfolge.

Gehen wir noch mal zurück an den Strand, zu den Surfern. Was wäre, habe ich mich gefragt, wenn wir alle gleich von Anfang an Meister im Wellenreiten wären, die gar nicht erst vom Brett herunterfallen, sondern gleich oben bleiben? Was wäre, wenn wir in der Liebe gar keinen Schmerz empfinden würden, keine Ängste, keine Zweifel, keine Wut, sondern einfach nur die reine Freude? Wie würde unser Leben aussehen, von der Teenagerzeit bis ins hohe Alter? Was wäre, wenn wir alle von der ersten Liebe bis zu unserem Tod darauf vertrauen würden, dass alles, was wir rund um die Liebe erfahren, richtig ist, wie es ist, und genauso kommt, wie es kommen soll?

Der erste Gedanke, der mir kam, war: Wir hätten alle viel mehr Zeit. Weil wir viel weniger über die Liebe nachdenken würden. Wir würden viel weniger grübeln, zweifeln, verzweifeln, dem Mann oder der Frau unserer Träume nachweinen ... Wir würden ihn oder sie nicht wieder qualvoll herbeiwünschen oder uns auf die Suche nach dem Nächsten machen, dem Richtigen ... Wir hätten Unmengen mehr Zeit! Womöglich würde auch unser Alkoholkonsum sinken, höchstwahrscheinlich, nein ganz bestimmt sogar, auch unser Schokoladenkonsum. Wir würden auch weniger Geld für Frust-Käufe ausgeben, bräuchten keine traurigen Liebeslieder mehr (die meisten sind traurig, schon bemerkt?), keine Taschentücher, Therapeuten, Coaches, Trainer und: keine Scheidungsanwälte. Ganze Berufszweige und Branchen hängen ja an dieser »Industrie der Liebe«. Es wirbelt ordentlich Wellen auf, das schönste aller Gefühle.

Wäre es nicht viel weniger zeit- und kraftaufwändig, wenn wir endlich LEBEN und in vollen Zügen LIEBEN würden, statt immer nur davon zu träumen oder darauf zu warten?

Ich muss gerade an ein Fasten-Erlebnis denken, das ich einmal hatte: Wenn man mit Wasser, Säften und Brühe fastet, also nichts Festes zu sich nimmt, braucht man nicht viel einzukaufen. Man spart also schon einiges an Zeit für den sonst üblichen Gang in den Supermarkt, für das Nachhause-Schaffen, das Einräumen, das Zubereiten ... Und man spart Geld. Man spart auch Zeit, sich zu überlegen: Was koche ich heute? Denn man erwärmt höchstens einen großen Topf Gemüsebrühe oder öffnet eine Flasche Saft oder Wasser. Fertig. Ich fand es hochspannend, wie viel Zeit mir plötzlich in meinem Tag zur Verfügung stand, als ich mich eine Woche lang mal nicht mit dem Thema Essen beschäftigte!

Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Ich koche wirklich gerne, ich liebe das gemeinsame Zubereiten mit Freunden oder als Familie. Mir geht es hier nur um den Faktor Zeit.

Wie viel Zeit würden wir sparen, wie viel Energie könnten wir in andere Dinge stecken, wenn wir uns weniger Gedanken um die Liebe machen würden, weniger zweifeln würden, weniger Ängste hätten? Wenn wir wirklich darauf vertrauen würden, dass alles, was in diesem Moment geschieht, völlig in Ordnung ist – Teil eines größeren Puzzles, das eines Tages einen Sinn ergibt – dann bräuchten wir all diese Gedanken gar nicht! Wir würden aber auch ... nicht so sehr wachsen. Das ist wirklich hinter all den Erfahrungen der Punkt: Dass wir jeden Tag ein kleines Stückchen



größer und »weiter« werden, den Erfahrungsschatz ausbauen, den Werkzeugkoffer füllen wie ein Handwerker, der als Lehrling mit einem ganz kleinen Köfferchen beginnt und als Meister einen großen, gut gefüllten Koffer hat. Und der schließlich so weit ist, dass er die Arbeiten nicht mehr selbst verrichten muss, sondern sein Wissen weitergibt.

Aber muss denn dieses Wachstum mit so viel Schmerz verbunden sein? Nein, muss es nicht. Ich glaube, dass es Menschen gibt, denen das Wachstum nicht so viel Schmerz bereitet. Sie scheinen leichter durchs Leben zu kommen als andere. Doch die Mehrzahl der Menschen, denen ich begegnet bin, scheinen das Prinzip »Lernen durch Schmerzen« verinnerlicht zu haben. Ich persönlich glaube, dass es Zeit ist, dieses Prinzip nun langsam aufzulösen. Die Zeit des Leids und der Schwere darf nun vorbei sein. Mehr Freude und Leichtigkeit, bitte!

Ich glaube, dass Wachstum weniger schmerzhaft oder sogar völlig schmerzfrei sein kann. So wie es ja auch Frauen geben soll, die ihre Kinder schmerzfrei zur Welt bringen. Lernen *ohne* Schmerzen, Wachsen in Freude – hier kommt unser Vertrauen ins Spiel.

Und wie soll das, bitte schön, gehen?, fragst du dich jetzt vielleicht. Wo soll mein Vertrauen denn herkommen, dass auch für mich der passende Deckel auf diesem Planeten herumläuft? Oder dass der Mann bzw. die Frau an meiner Seite auch morgen noch da ist? Angesichts der hohen Trennungs- und Scheidungsrate da draußen oder des angeblichen Frauenüberschusses könnte man ja schon mal den Mut verlieren, oder?

Ja, das könnte man. Es gibt so vieles in der Welt, das uns Grund

genug gibt, den Mut zu verlieren. Doch es gibt mindestens genauso viele Gründe, zu vertrauen. Und die gilt es zu finden.

Wie schon gesagt, es liegt mir fern, dir hier eine Anleitung zu präsentieren, wie du in dein Vertrauen kommst, oder ein klassisches How-to-do-Buch. Ich erzähle dir im Laufe dieses Buches, wie meine eigene Welle aussah und wohin sie mich in den letzten Jahren getragen hat. Von einer großen Liebe in eine neue große Liebe, so viel kann ich schon verraten. Dazwischen lag – du ahnst es vielleicht – eine andere große Liebe und jede Menge Schmerz und das »ganze verdammte Zeug«.

Vielleicht ist die Liebe unser bester Surf-Lehrer in diesem Leben. Vielleicht ist sie am allerbesten dazu geeignet, uns ins Vertrauen zu führen. Denn schließlich ist sie es, die uns, wenn wir frisch verliebt sind, Flügel verleiht und uns in die höchsten Höhen aufschwingt. Und die Liebe ist es, die uns tief fallen lässt, wenn es aus und vorbei ist oder wir an einem Punkt angelangt sind, an dem wir nicht mehr weiterwissen.

Die Liebe als Surf-Schule für die Wellen des Lebens. Das Bild gefällt mir. Ein solches Schulfach namens »Liebe«, das hätte ich mir gewünscht. Denn wer bringt uns als Kind bei, wie wir mit den Gefühlen umgehen, die zur Liebe gehören? Die ersten Schmetterlinge im Bauch, das Herzklopfen, wenn wir den Auserwählten oder die Auserwählte auf dem Schulhof sehen? Später dann die ersten Küsse, die ersten Tränen, der erste große Liebeskummer, vielleicht die erste Trennung ... Das ist doch jede Menge »Stoff«, den wir da zu bewältigen haben – neben dem Lesen-, Schreiben- und Rechnenlernen!

Und die Frage ist auch: Welche Vorbilder haben wir? Was le-

ben uns unsere Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel vor? Welche Erfahrungen haben sie mit der Liebe in ihrem Leben gemacht? Welchen Blick, auch welche Schubladen im Geiste, haben sie dadurch entwickelt? Wenn ich mich so umschaue, glaube ich, wir müssen alle alleine »da durch«. Du bist durch deine Erfahrungen gegangen, ich durch meine. Diesen Weg durch die Himmel und Höllen der Liebe gehen wir jeder ganz allein. Und die einen von uns erleben wie von Zauberhand geführt eine erfüllte Liebesbeziehung nach der anderen, während andere sich wahnsinnig abstrampeln müssen auf der Suche nach dem kleinen Stück vom Glück. Andere durften das große Glück erleben – und es kam ihnen wieder abhanden. Durch eine Krankheit, einen Unfall, andere Schicksalsschläge oder auch, weil die Liebe irgendwo zwischen Bausparverträgen, Kinderplanung und Karriere verschüttgegangen ist. Wie viele Menschen leben jahrein, jahraus nebeneinander her, nehmen sich aber überhaupt nicht mehr in den Arm oder signalisieren auf andere Weise »Ich liebe dich. Und ich bin so froh und dankbar, dass es dich gibt!«?

Manchmal sehe ich Paare, die so lieblos miteinander umgehen, dass es mir das Herz zerreißt. Ihre Liebe scheint einem Machtkampf gewichen. Es scheint nicht mehr um das gemeinsame Fühlen und gemeinsame Ziele zu gehen, sondern nur noch um das »Wollen doch mal sehen, wer stärker ist«. Der heilige Raum, wie ich ihn nenne, zwischen diesen beiden Liebenden ist völlig zugestellt von Enttäuschungen, unerfüllten Erwartungen, Missverständnissen, kleinen und großen Lügen, mangelnder Wertschätzung, fehlender Achtsamkeit, großer Lieblosigkeit und auch Bequemlichkeit.

Ich glaube, dass es auch hier wieder einen Weg zurückgibt, wenn beide Partner das wollen. Doch zunächst würde ich mir gerne mit dir anschauen, wie die meisten von uns in die Liebe starten – ich spreche vom ersten Treffen, dem ersten Date. Denn mit ihm beginnt die Reise ins Vertrauen.

## **Der vollkommene Start in die Liebe**

**I**ch benutze gern das Wort »vollkommen«. Geläufiger ist vielen Menschen das Wort »perfekt«. Vollkommenheit ist für mich weiter gefasst. Sie bezieht sich nicht nur auf den einzelnen Moment, sondern sie umfasst alle Ebenen – Körper, Geist und Seele. Und: Sie bezieht sich nicht nur auf unsere eigene Wahrnehmung, sondern berücksichtigt auch andere Menschen. Vollkommen im Sinne aller Beteiligten, zum höchsten Wohle aller, das ist es, was ich damit sagen will.

Wie fängt die Liebe an? Mit einem Blick, einem Lächeln, einer Nachricht, einer Frage ... und ganz viel Herzklopfen. Kaum finden wir jemanden interessant und möchten ihn näher kennenlernen, scheinen unser Körper und unser Geist in den Ausnahmezustand zu schalten: Unser Puls erhöht sich, der Bauch kribbelt, uns wird ganz warm. Auch Unsicherheiten und Ängste tauchen auf, die vorher nicht da waren: Wie sehe ich aus? Sitzen die Haare? Passt die Hose zum Hemd? Ist meine Nase zu klein oder zu groß? Der Busen okay oder zu klein? Was, wenn er/sie

mich ablehnt, wenn ich frage, ob wir zusammen was trinken gehen? Was sage ich? Wie wirke ich interessant? Werden wir uns küssen? Wird mehr passieren? Wie wird das sein?

Die erste Liebe oder die Anfänge einer neuen Liebe scheinen für uns Menschen der reinste Stress zu sein. Was würde stattdessen passieren, wenn wir von Anfang an im Vertrauen wären? Im Vertrauen, dass genau das Richtige passiert. Im Vertrauen darauf, dass wir uns, wenn wir die Richtigen füreinander sind, automatisch anziehend finden, und zwar im Herzen, ganz unabhängig von allen Äußerlichkeiten. Im Vertrauen darauf, dass wir genügend Gesprächsstoff haben, um nicht nur diesen einen Abend, sondern noch viele weitere zu füllen. Im Vertrauen darauf, dass genau das geschieht, was sich für uns beide richtig und gut anfühlt. Wäre das nicht eine wunderbare, entspannte und freie Begegnung?

Wir wären einfach wir selbst, würden uns keine Gedanken darüber machen, wie der andere uns findet, sondern würden uns einfach fallen lassen in den Moment, wie ein Kind, das sich gerade ein neues Spiel ausdenkt oder sich auf sein Fahrrad setzt und einfach die Straße hinunterbraust, den Fahrtwind im Haar, die Sonne im Gesicht, lachend, strahlend, jubelnd vor Begeisterung, weil es so schön schnell geht. Weil es kein Ziel gibt. Weil wir einfach auf Entdeckungsreise gehen, um diese Ecke herum und um jene, den kleinen Hügel hinauf und wieder hinunter ... So würden wir uns auf dieses erste Treffen (und auf jedes weitere) mit diesem geliebten Menschen einlassen. Wer bist du? Wer bin ich? Wer sind wir beide, wenn wir zusammen sind?

Ich glaube, dass wir die Dinge viel zu ernst nehmen und den Fokus zu oft auf das legen, was schiefgehen könnte. Warum?

Weil wir nicht im Vertrauen sind. Weil wir nicht darauf vertrauen, dass wir liebenswert sind, denn sonst würden wir selbstbewusst und souverän auf den anderen Menschen zugehen. Weil wir nicht darauf vertrauen, dass es einen Sinn hat, dass wir uns begegnet sind, und dass genau das Richtige geschehen wird, im richtigen Tempo. Weil wir nicht darauf vertrauen, dass das Wegstück mit diesem einen Menschen genauso lange dauert, wie es eben dauert – nicht kürzer und nicht länger. Und dass, selbst wenn die Beziehung wieder auseinandergehen sollte (und auch das einen Sinn hat), noch viele weitere interessante Männer und Frauen in unser Leben kommen werden.

Oft verhalten wir uns in der Liebe, als gäbe es kein Morgen. Als müsste es *dieser* Mensch sein und sonst keiner. Und als käme, wenn er oder sie es *nicht* wird, danach nie wieder einer oder nur ganz furchtbare Vertreter ihrer Art!

Ich habe selbst erlebt, dass das nicht stimmt. Ich habe wundervolle Liebesbeziehungen leben dürfen. Und ganz gleich, von welcher Dauer sie waren: Jede Verbindung war einzigartig und genau richtig so, wie sie war. Und ich lebe im Vertrauen darauf, dass ich noch viele wundervolle Erfahrungen in der Liebe machen darf. Natürlich wünsche ich sie mir mit meinem jetzigen Partner. Ob sich dieser Wunsch erfüllt, wird das Leben mir enthüllen.

Die Frau eines Bekannten, fand diesen Gedanken unvorstellbar. Als ich ihr erzählte, dass mein Mann und ich uns getrennt hatten, fragte sie entsetzt: »Ja, und jetzt?!«

Sie schaute mich an, als hätte ich eine tödliche Diagnose bekommen und hätte nur noch drei Tage zu leben. Wir kochten

gerade zusammen und während wir das Gemüse schnippelten, rückte sie plötzlich mit einem eigenen Erlebnis heraus: Sie selbst hatte vor einigen Wochen ihre Jugendliebe wiedergesehen und hatte sich Hals über Kopf erneut verliebt. In ihr stritten sich Gefühl und Verstand, und ich hörte aus ihren Worten deutlich heraus, wie tief ihr Herz wieder von diesem Mann bewegt war. Doch sie sagte: »Ich bin Mitte vierzig. Jetzt noch mal ganz von vorne anfangen?«

Jetzt war ich es, die entsetzt war. Mitte vierzig? So wie sie es sagte, klang es wie hundertdreißig! Und was mich am meisten hellhörig machte: Sie sagte nicht: »Ich liebe meinen Mann!« Sondern ihr ging es scheinbar viel mehr darum, dass es ihr so mühsam erschien, noch einmal einen neuen Mann ganz von vorne kennenzulernen. Wie viel »Arbeit« musste es ihr gemacht haben, ihren jetzigen Mann zu verstehen und von ihm verstanden zu werden und an den Punkt zu kommen, an dem sie heute war? Wie mühsam und schwer hörte sich das alles an! Natürlich ist jede gelungene Verbindung immer auch ein Stück Arbeit, ein Stück täglicher Achtsamkeit, gemeinsames Hinschauen und gemeinsame Entwicklung. Aber daneben gibt es doch gleichrangig auch den Genuss, die Verschmelzung zweier Herzen, die körperlichen Freuden und die vielen wunderbaren Momente der Einheit, das Seite-an-Seite-Sein im Alltag.

Dieser Moment in der Küche hat mich tief bewegt. Und ich hatte das Gefühl, dass diese schöne Frau in der Blüte ihres Lebens keinerlei Vertrauen hat, noch einmal ihr Glück zu finden – weder in ihrer jetzigen Ehe noch zusammen mit einem anderen Menschen.



Karen Christine Angermayer

### **Rein ins Vertrauen!**

Wie wir jede Welle im Leben nehmen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17472-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2015

Loslassen, vertrauen und glücklich werden.

Gibt es eine Kraft, die uns trägt, die uns hält, wenn die Welt um uns zusammenfällt? Eine Stimme, die uns ins Ohr flüstert, dass alles gut ist, wie es ist? Dass alles einen Sinn hat, einen Plan, auch wenn sich unser Leben in manchen Momenten völlig planlos anfühlt oder fremdgesteuert von den Plänen anderer? Ja, es gibt diese Kraft. In jedem von uns. Diese Kraft heißt Vertrauen. Springen wir rein ins Schwimmbecken des Lebens! Es ist garantiert Wasser drin. Wie viel, das entscheiden wir und der Grad unseres Vertrauens.