

## SPARK 018

(Matrix Code: **SPARK018.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Vertrauen ist eine Entscheidung.

**VERTIEFUNG:** Vertrauen ist kein Gefühl; Vertrauen ist eine Entscheidung. Im Hinblick auf das Vertrauen dir selbst und anderen gegenüber kannst du aufhören, darauf zu warten, dass irgendein mythisches Gefühl von Vertrauen in dir aufkommt. Das wird nicht passieren. Du wirst nur vertrauen, wenn du entscheidest, zu vertrauen.

So oft weist du Möglichkeiten ab, die du mit bestimmten Menschen verwirklichen könntest, weil du irgendeine Erfahrung mit ihnen gemacht hast und diese nicht wiederholen möchtest. Infolgedessen erfindest du die Geschichte über eine Person, dass SIE NICHT VERTRAUENSWÜRDIG IST, und verschreibst dich darauf, Beweise zu finden, um diese Geschichte zu stützen. Du beschließt: ICH VERTRAUE ANDEREN NICHT.

Alternativ dazu könntest du Möglichkeiten ausschließen, die du wahrnehmen könntest, weil du bestimmte Erfahrungen mit dir selbst gemacht hast, die du nicht wiederholen möchtest. Infolgedessen erfindest du die Geschichte, dass DU NICHT VERTRAUENSWÜRDIG BIST, und verschreibst dich darauf, Beweise zu finden, um diese Geschichte zu stützen. Du beschließt: ICH VERTRAUE MIR SELBST NICHT.

In beiden Fällen bietet dir die Unterscheidung, dass Vertrauen eine Entscheidung ist, eine Tür zu neuem Territorium. Wenn du Ist-Kleber verwendest, um die Geschichte zu erfinden, dass eine andere Person nicht vertrauenswürdig ist, dann hast du Grenzen oder Mauern errichtet, um dich vor ihr zu schützen. Wenn du Ist-Kleber verwendest, um die Geschichte zu erfinden, dass du selbst nicht vertrauenswürdig bist, dann hast du Grenzen oder Regeln errichtet, um dich vor dir selbst zu schützen.

Die Anwendung der Unterscheidung, dass Vertrauen eine Entscheidung ist, legt die Kraft zurück in deine Hände. Ohne dabei naiv zu sein, kannst du Verantwortung übernehmen und eine neue Entscheidung treffen. Falls die alte Entscheidung lautete: ICH VERTRAUE DIR NICHT, dann lautet die neue Entscheidung: ICH VERTRAUE MIR, DASS ICH IN DER NÄHE ANDERER MENSCHEN AUF MICH ACHTGEHEN KANN. War die alte Entscheidung: ICH VERTRAUE MIR SELBST NICHT, dann ist die neue Entscheidung: ICH VERTRAUE MIR SELBST, DASS ICH IN MEINER NÄHE AUF MICH ACHTGEHEN KANN.

### EXPERIMENT:

**SPARK018.01** Dieses Experiment mit Vertrauen besteht aus vier Schritten.

**Schritt eins:** Wähle jemanden aus, dem du misstraut. Das könnte ein Kollege sein, ein Mitarbeiter deines Projektteams, dein Chef, deine Eltern, deine Kinder oder sogar eine ganze Personengruppe wie die Polizei, Menschen einer anderen politischen Partei oder Menschen, die eine andere Religion haben als du.

**Schritt zwei:** Nimm wahr, wie deine Misstrauensgeschichte deine Fähigkeit, die Realität direkt wahrzunehmen, durchdringt und verunreinigt. Die Misstrauensgeschichte zwingt dich dazu, Beweise suchen, die Gründe liefern, um diesen Menschen zu misstrauen, und gleichzeitig zwingt sie dich dazu, reichlich vorhandene Beweise für das Gegenteil zu ignorieren. Der Wunsch, damit aufzuhören, deine eigene Wahrnehmung abzuschwächen, ist Ansporn genug, um deine Box in Bezug auf das Thema Vertrauen zu erweitern. Ändere deine Meinung, damit du aufhörst, deine Wahrnehmung zu strangulieren.

**Schritt drei:** Triff die neue Entscheidung: ICH VERTRAUE MIR, DASS ICH IN DEINER NÄHE AUF MICH ACHTGEHEN KANN, oder: ICH VERTRAUE MIR, DASS ICH IN DEREN NÄHE AUF MICH ACHTGEHEN KANN. Dann handle gemäß deiner neuen Entscheidung. Vertraue deiner Entscheidung UND gib in deren Nähe auf dich Acht. Das könnte bedeuten, öfter den Mund aufzumachen, um deine Meinungen mitzuteilen, statt schweigend anderer Ansicht zu sein und zu urteilen. Es könnte bedeuten, dass du jemandem eine längst überfällige Grenze setzt, so dass er anfängt, in deiner Nähe etwas zu tun oder zu lassen. Oder es könnte bedeuten, jemanden aus dieser vormals „nicht vertrauenswürdigen“ Gruppe zu finden und zum Essen einzuladen, um herauszufinden, wer derjenige wirklich ist. Denk daran, dass es in beiden Fällen deine Geschichte über die Person ist, die sich ändern wird, nicht der Andere. Nachdem du deine neue Entscheidung getroffen und einige Experimente gemacht hast, erwäge die folgende Frage: Bist du noch ein Opfer deiner alten Geschichte? Hast du einen Teil deiner Kraft zurückgewonnen, indem du deine Fähigkeit zu vertrauen beanspruchst?

**Schritt vier:** Du musst der Person deine neue Entscheidung im Grunde gar nicht mitteilen. Du musst dich nur *an deine Entscheidung erinnern*, wenn du an die Person denkst oder mit ihr zu tun hast. Nimm alle Veränderungen wahr, die als Folge deiner neuen Entscheidung auftreten. Empfehlung: Achte darauf, dein Schwert der Klarheit nicht wegzulegen. (Niemals!) Du brauchst dein Schwert der Klarheit, um auf dich Acht zu geben. Sei dankbar, dass diese Person als Katalysator für deine Wachsamkeit in deinem Leben anwesend ist, und als echter Partner dafür, dass du dein Geschick in der Schwertarbeit entwickeln kannst.

P.S. Falls du das Experiment machst, deinem Kind zu vertrauen, welches vorher in deinem Verstand als „nicht vertrauenswürdig“ fest etabliert war, bedeutet die Tatsache, das du entscheidest, dir zu vertrauen, in seiner Nähe auf dich achtzugeben, nicht automatisch, dass dein Vertrauen nie wieder gebrochen wird. Es empfiehlt sich folgendes: Wenn du von diesem Kind, dem du vertraut hast, betrogen wirst, dann halte es nicht geheim. Sag deinem Kind einfach: „Sieh mal, ich habe dir vertraut, dass du dein Wort hältst, ich habe dir vertraut, dass du dein Versprechen an mich hältst und tust, was du sagst, und du hast es nicht getan.“ Warte an dieser Stelle ab und höre dir seine Erwiderung an, denn der „Betrug“ war vielleicht einfach nur eine Fehlkommunikation deinerseits! Du könntest eine Überempfindlichkeit entwickelt haben, die „danach sucht“, betrogen zu werden, um deine alten Opfergeschichten zu stützen. Falls dem so ist, entschuldige dich ganz spezifisch dafür. Falls nicht, sag: „Du bist ein vertrauenswürdiger Mensch. Das bist du für mich. Ich weiß nicht genau, was eigentlich passiert ist, aber du bist vertrauenswürdig.“ Und auch das gewährleistet nicht, dass du nicht wieder betrogen wirst. Aber ab und zu

ein bisschen betrogen zu werden, ist ein kleiner Preis für die Freude und das Privileg, ein vertrauenswürdiges Kind zu haben.