

Zur Einführung in das Thema

Urvertrauen, Misstrauen und Vertrauen

Theodor D. Petzold

Was ist Vertrauen?

Vertrauen ist ein Beziehungsthema. Vertrauen bezeichnet eine Art und Weise, mit der wir in Kommunikation gehen. Andersherum entsteht Vertrauen auch in Beziehungen. Es kann dort enttäuscht werden und in Misstrauen umschlagen.

Vertrauen ist eine Grundlage für eine kreative Kommunikation, für die Art und Weise, wie wir kommunizieren.

In der deutschen Sprache können wir unterscheiden zwischen Vertrauen und Urvertrauen. Urvertrauen benennt das Vertrauen, das über Generationen oder sogar über Zeitalter hinweg durch die Evolution in der Beziehung der Lebewesen zu ihrer Umwelt entstanden ist. Vertrauen bezeichnet dann das Vertrauen, das in den Beziehungen in dem aktuellen Leben entstanden ist.

Antonovsky (1987) hat zur Definition des ‚sense of coherence‘ eine ‚globale Orientierung‘ als *Ausdruck* von Vertrauen verstanden: „Das SOC (Kohärenz-

gefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, *andauerndes* und dennoch *dynamisches* Gefühl des Vertrauens hat, ...“

Mit der oben schon angesprochenen Unterscheidung von Urvertrauen und Vertrauen können wir die scheinbare Paradoxität auflösen, die sich in der Formulierung „*andauerndes* und dennoch *dynamisches* Gefühl des Vertrauens“ verbirgt. Wie könnte ein und dasselbe Gefühl von Vertrauen gleichzeitig „andauernd“ und „dennoch dynamisch“ also veränderlich sein? Mit der Unterscheidung von Urvertrauen und Vertrauen können wir es lösen: Urvertrauen ist das andauernde und Vertrauen ist das dynamische kontextbezogen veränderliche Gefühl.

Mit dieser Definition des ‚sense of coherence‘ postuliert Antonovsky auch, dass wir uns umso mehr ‚global orientieren‘ können, je mehr wir vertrauen können. Diese Verknüpfung von ‚Vertrauen haben‘ und ‚sich global orientieren können‘ erscheint mir sehr bedeutsam und ist bisher wenig beachtet worden. Antonovsky selbst hat sie in seinem Fragebogen nicht weiter explizit verfolgt (vgl. Artikel von Florian Jeserich in diesem Buch).

Wenn wir voller Vertrauen unsere Antennen in unsere Mitwelt ausstrecken, suchen und erwarten wir irgendwie eine stimmige Resonanz auf unser Dasein, auf unsere Existenz. Dies mag verbunden sein mit einem Gefühl von Ausdehnen, des Raum-Habens oder auch des Empfangens und Aufnehmens.

Dabei ergibt sich gerade aus der Verknüpfung von Vertrauen und globaler Orientierung des Geistes eine stimmige Haltung, in der Emotionalität und Transkulturalität zusammenfinden können¹ (Petzold 2011 d).

In dieser Verknüpfung liegt womöglich ein größerer Faktor für Gesundheit als Antonovsky mit seinem SOC-Fragebogen gefunden hat. Eine Übereinstimmung von Vertrauen und globaler Orientierung mag dafür stehen, wie weit ein genetisch verankertes Urvertrauen (neigt zu einer „globalen Orientie-

rung“) mit dem kontextbezogenen Vertrauen im aktuellen Leben verbunden ist. Die Qualität dieser Verbindung könnte wichtig dafür sein, ob gute Lebensumstände auch in der physischen Selbstregulation ankommen.

Urvertrauen als Gen der Salutogenese – ein ‚Saluto-Gen‘?

In der Psychologie wird mit ‚Urvertrauen‘ seit Erik H. Erikson in den 50er Jahren allerdings ein Vertrauen bezeichnet, das in der frühen Kindheit durch verlässliche Beziehungen entsteht („basic trust“). Wenn wir uns allerdings vergegenwärtigen, dass im Grunde schon zum ersten Atemzug des Neugeborenen eine gute Portion Vertrauen gehört, genauso wie zum ersten Schluck Muttermilch, so kommen wir zu einer noch globaleren Definition von Urvertrauen:

Urvertrauen wäre dann ein im Laufe der Evolution entstandenes und somit vermutlich biologisch-genetisch verankertes Gefühl, dass im Lebendigen selbst, in der Teilhabe und Hingabe an das Leben zum Ausdruck kommt: im Atmen, in der Bewegung, im Suchen des Säuglings und in seiner Hinwendung zur Mutterbrust, in seinem Rufen nach der Mutter...

Urvertrauen ist als andauerndes Potential angeboren – dem Leben *andauernd* innewohnend. Es braucht nicht erworben werden – es ist dem Leben implitizit – evolutionär gebildet. Es kann allerdings wie auch andere genetische Aktivitäten an oder ausgeschaltet werden.

Urvertrauen ist ein überpersönliches Vertrauen – ein Vertrauen, das auch mit einer Erwartung verknüpft ist in eine *stimmige Verbundenheit* mit Eltern und anderen Lebewesen, mit dem großen Ganzen: der Biosphäre, dem Universum bzw. je nach Glaubensrichtung auch mit Gott.

Die „verlässlichen Beziehungen“, die Erikson (1957) zur Entstehung des „basic trust“ beschreibt, sind erforderlich, damit das Urvertrauen in zwischenmenschlicher Kommunikation (Beziehungen) erhalten bleibt – damit die postulierten Gene nicht für die sozialen Kontakte abgeschaltet werden.

Hier beginnt die *dynamische* Seite des Vertrauens, die mit der *andauernden* verbunden ist. Sie ist in Resonanz mit den Mitmenschen in diesem Leben, wird also epigenetisch geprägt.

¹ M.E. hat Antonovsky sich vor der Explizierung dieses Zusammenhanges gedrückt, obwohl er wollte und meinte, dass der SOC transkulturell gültig sein solle und damit global orientiert.

Ein solches Verständnis von Urvertrauen und Vertrauen hat sehr weitreichende Folgen für unser Menschenbild und unser Verständnis von gesunder Entwicklung und dem Kohärenzgefühl.

Wenn wir Urvertrauen als Potential und Eigenschaft betrachten, das allen Lebewesen innewohnt, sozusagen als unveräußerlichen Teil jeden Lebens, dann können wir die zentrale Bedeutung von Vertrauen für unsere gesunde Entwicklung erahnen. Dann ist Urvertrauen – ein Gefühl und eine Erwartung von überindividueller stimmiger Verbundenheit – eine innere Bedingung für jede Form von Lebensäußerung.

Dieses Urvertrauen ist uns im Leben so selbstverständlich, so evident, dass wir es uns als solches nur selten bewusst machen. Gemeint ist z.B. das Vertrauen in unsere Umgebungsluft, das wir brauchen, um zu atmen, das Vertrauen in die Nahrung, das wir brauchen, um zu essen usw.. Es ist das Vertrauen, das wir brauchen, um uns dem anzunähern, was uns attraktiv und aufbauend erscheint, bevor wir in diesem Leben Erfahrungen damit gemacht haben. Ein solches Vertrauen brauchen wir z.B. auch, um Neues zu entdecken. Urvertrauen ist das Vertrauen, das wir haben aufgrund kollektiver und evolutionärer Erfahrungen der Menschheit und des Lebens überhaupt. Urvertrauen ist damit auch Folge einer von Generationen erlebten aufbauenden tiefen, ur'alten, gewachsenen Verbundenheit mit der Umgebung in der Biosphäre. Die überindividuelle und sogar über das Menschsein hinausgehende Bedeutung des Urvertrauens wird in Beispielen von Therapie mit Tieren deutlich, wo in diesem Kontakt das Urvertrauen wieder angeschaltet werden kann, das im Kontakt mit Menschen abgeschaltet war (vgl. auch den Aufsatz von Maiken Stick).

Wenn wir, Urvertrauens-Gene' postulieren und uns ihre Funktion so vorstellen, wie Gene funktionieren, hilft uns das, die Wechselbeziehungen von innen und außen in Bezug zum Vertrauen besser zu verstehen.

Dieses Verständnis impliziert, dass es grundsätzlich bei jedem Menschen möglich sein müsste, Urvertrauens-Gene' wieder anzuschalten, auch wenn sie durch viele lebensbedrohliche Erfahrungen weitgehend abgeschaltet wurden. Wir haben also Grund zum Vertrauen in das Urvertrauen eines jeden Menschen – selbst wenn er uns mit tiefem Misstrauen begegnet.

Vielleicht werden die ‚Urvertrauens-Gene‘ durch Sensoren für existenzielle Stimmigkeit ab- und angeschaltet. Möglicherweise ist das Gefühl dieses Vertrauens selbst der Sensor und Regler? Dann steht Urvertrauen ganz im Zentrum der Selbst- und Kohärenzregulation als maßgebliche Führungsgröße und motivierender Attraktor.

Vertrauen in systemischer Resonanz

In sozialen Verbänden kann das Vertrauen in die Verbundgenossen an die Stelle des genetischen Urvertrauens rücken und sogar genetisch verankertes Misstrauen unwirksam machen. Dieses Phänomen können wir in der Tierwelt beobachten, wo das Leben der Sippe bzw. der Art oft mehr gilt als das individuelle Überleben.

Wenn wir unser Vertrauen ausschließlich auf unser Zugehörigkeitsgefühl zu einem sozialen Verbund bauen, kann daraus ein Misstrauen gegen alle Außenstehenden (‚Fremden‘) entstehen bzw. verfestigt werden. Wenn wir nur auf unsere Individualität und unsere Beziehungen zur physischen Umwelt vertrauen, kann es zu einer Isolierung von anderen Menschen und einer Geringschätzung von zwischenmenschlichen Beziehungen kommen.

Für unser Vertrauen in Bezug zum sozialen Verbund gilt schon eine Sowohl-als-auch-Regel: Sowohl das Vertrauen in die Familie als auch in meine eigene Wirksamkeit in der Welt sind wichtig zum Überleben und Leben.

Die Wechselbeziehung des sozialen Vertrauens mit dem globalen Urvertrauen des Individuums zeigt sich z.B. auf folgende Weise: Der Säugling öffnet sich mit seinem Urvertrauen hin zu seinen Bezugspersonen – er sucht stimmige Verbundenheit. Wenn diese sein Vertrauen bestätigen, also mit ihm vertrauensvoll, Bedürfnisadäquat kommunizieren, hat sein Urvertrauen den Kontext seiner Familie (Bezugspersonen) erschlossen. Wenn seine Bezugspersonen vornehmlich Angst haben, dass er sich in seiner Umgebung verletzen könnte, oder selbst im ständigen Kampf mit ihrer Umwelt stehen, übernimmt der Säugling leicht diese ängstlich misstrauische Haltung in systemischer Resonanz.

Da er seine Nahrung von der Familie bekommt, entsteht hier Vertrauen in diese Beziehungen, die er internalisiert (wohl über ‚Spiegelneuronen‘) – so wird sein Urvertrauen gedrosselt.

Der Säugling ist ständig geöffnet auf der Suche nach einer stimmigen Kommunikation. Wenn er von seinen Bezugspersonen häufig mit seinen Bedürfnissen abgewiesen wird, wird sein Urvertrauen auch gedrosselt bzw. weitgehend abgeschaltet (hier entstehen möglicherweise gefährliche Erkrankungen in der Kindheit). Er wird von seiner vertrauensvollen Erwartung getrennt, dass seine Bedürfnisse irgendwann positiv beantwortet werden. Im Krankheitsfall erhält er von Menschen aus seiner Umgebung besondere Zuwendung, damit er überlebt. Dies *weckt* sein Vertrauen in die konkreten Mitmenschen bzw. den Kontext der Genesung – aber nicht unbedingt sein Urvertrauen ins allgemeine Leben. Es kann sogar geschehen, dass er das abgewiesene Bedürfnis gänzlich abspaltert und nicht mehr als solches wahrnimmt und nicht kommuniziert – aus Angst, wieder abgewiesen und krank zu werden.

Vermutlich hängt die Reaktion des Kindes auf Zurückweisungen bzw. Alleingelassen-Sein nicht nur von dem Bezugssystem und der Art der Abweisung ab, sondern auch von der (genetischen) Konstitution des Kindes. Wahrscheinlich spielt z.B. die Ausprägung des Annäherungs- und Abwendungssystems eine große Rolle. Wenn das Abwendungssystem ausgeprägter ist, reagiert das Kind wohl schneller mit Angst und Misstrauen, die Resonanzfähigkeit / Reaktionsbereitschaft des Abwehr-/Fluchtsystems ist größer. Dabei kann es dann aber auch durch stärker entfaltete Abwehrfähigkeit mehr Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen erfahren.

Wenn das Annäherungssystem ausgeprägter ist, dürfte es länger im Vertrauen bleiben, weil es mehr die attraktiven Objekte wahrnimmt. Andererseits aktiviert es nicht so schnell und anhaltend sein Abwendungssystem und hat damit weniger Möglichkeit, seine Abwehrkompetenz auszubilden, Selbstwirksamkeit zu erfahren und Selbstvertrauen zu entwickeln. Diese Zusammenhänge mögen die Beobachtung von Grawe u.a. erklären, dass nämlich Kinder mit einem genetisch ausgeprägteren Vermeidungssystem eine stabilere Persönlichkeit entwickeln können (wenn sie verständnisvolle Bezugspersonen haben).

Mut

Unser genetisches Potential von „Urvertrauen“ (als Teilhabe und Hingabe an das Leben) stellen wir bei jedem Schritt auf die Probe der Erfahrung und lernen zwischen stimmig aufbauend und unstimmig potentiell zerstörend zu unterscheiden. In unbekanntem und bedrohlich erscheinenden Situationen, wo wir noch kein Vertrauen entwickelt haben, brauchen wir Mut, um voran zu gehen. Diesen Mut schöpfen wir dann aus dem Potential des Urvertrauens. Selbst in äußerst verzweifelt und bedrohlichen Situationen können wir aus dieser Ressource schöpfen: den Mut der Verzweiflung.

Im Laufe der biologischen Evolution haben sich über lange Zeit dynamisch einige Fälle von Misstrauen in unseren Genen manifestiert. Sie erscheinen uns im aktuellen Leben als andauernd und statisch und damit als ‚Ausnahmen‘ in Bezug auf die hier formulierte Regel. Von diesen zur Struktur gewordenen Fällen von Misstrauen gibt es allerdings wohl viel weniger als meist angenommen, so Gerald Hüther. Eine der wenigen ohne Zweifel sinnvollen Ausnahmen sind z.B. Schlangen, vor denen uns unsere genetischen Strukturen mit einem Angstgefühl warnen. Aber selbst hier ist es möglich, durch Mut dieses Angstgefühl zu überwinden und Vertrauen in den Umgang mit Schlangen zu finden. Dazu sind positive Erfahrungen hilfreich, wenn schon im frühen Kindesalter das Erleben von Schlangen mit einem positiven Gefühl des Vertrauens mit einer nahe stehenden Person verbunden ist – z.B. wenn der Vater als sog. Schlangenbeschwörer mit diesen Tieren spielt.

Dies Beispiel zeigt, dass – und auch schon wie – Vertrauen sogar noch dort gelernt werden kann, wo wir Angst und Misstrauen genetisch verankert in uns tragen. Misstrauen und Vertrauen entwickeln sich *dynamisch* und kontextbezogen.

Misstrauen entsteht in anhaltend bedrohlicher Kommunikation

Demgegenüber entsteht Misstrauen, wenn es einem Menschen nicht gelungen ist, eine Bedrohung nachhaltig abzuwenden. Dann bleibt ein Gefühl von misstrauischer Angst. Bedrohungen werden dann deutlicher wahrgenommen. Es kann auch sein, dass aus einer Mücke eine Schlange gemacht wird.

Je früher im Leben derartige Erfahrungen von Situationen gemacht werden, in denen man Bedrohungen nicht wirklich abwenden konnte, oder je existentieller sie waren, desto stärker wird das entstandene Misstrauen später generalisiert auch auf andere Situationen und ähnliche Objekte übertragen. Wenn ein Mädchen als kleines Kind von einem Mann missbraucht wurde, wird es als Frau vor Männern generell Angst haben. Wenn eine erwachsene Frau missbraucht wird, wird sie eher bei den Männern unterscheiden können, ob es bedrohliche Typen sind oder vertrauenswürdige.

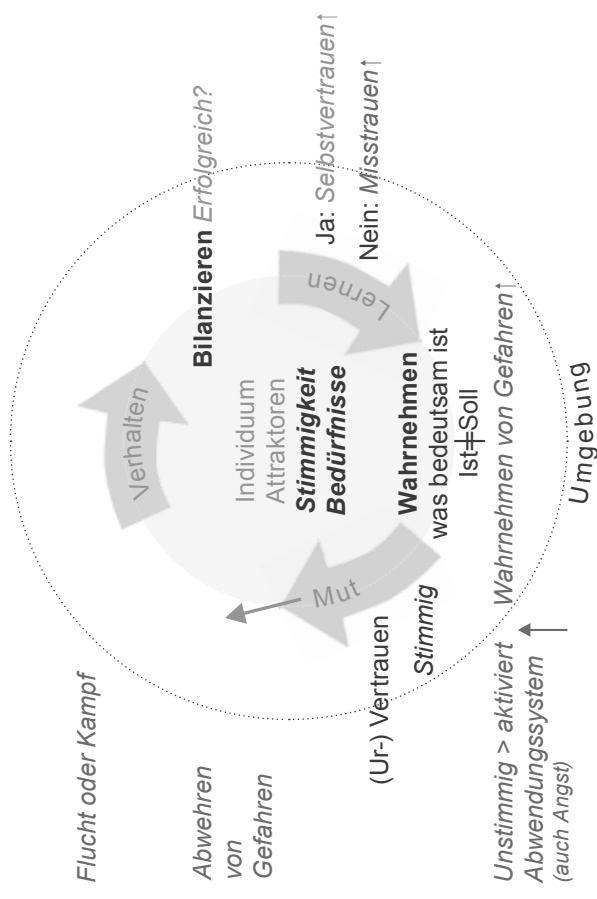
Wenn kleine Kinder bei Ärzten Verletzungen erleiden, werden sie als Erwachsene zu Misstrauen mit vegetativen Reaktionen wie Anspannung und Bluthochdruck gegenüber allen Weißkitteln bzw. Spritzen neigen. Wenn ein Erwachsener sich durch einen Arzt verletzt fühlt, sucht er sich einen anderen Arzt, einen seines Vertrauens.

Selbstvertrauen entsteht durch Selbstwirksamkeit

Emotionen (und viele Gefühle, die wir nicht zu den klassischen Emotionen zählen) entstehen im Verlaufe unserer Bedürfniskommunikation (vgl. Petzold 2007, 2011 (Mensch 42/43)). So ist naheliegend, dass auch Vertrauen, Selbstvertrauen und Misstrauen im Verlaufe der Bedürfniskommunikation entstehen.

Vertrauen entsteht, wenn ein Mensch eine stimmige Antwort auf seine Bedürfnisäußerung bekommt, besonders in Bezug auf seine existentiellen Bedürfnisse wie Sicherheit, Nahrung und Zugehörigkeit. *Selbstvertrauen* entsteht besonders dann, wenn diese Antwort durch Eigenaktivität erst nach zunächst unstimmgigen Antworten errungen wurde. Also besonders dann, wenn es gelungen ist, eine frustrierende oder bedrohliche Unstimmgigkeit abzuwenden, eine Zurückweisung zu überwinden, also seine Selbstwirksamkeit auch im Abwenden von Bedrohungen zu erfahren; z.B. wenn es einem Kind gelungen ist, die überfürsorgliche Mutter abzuwehren und die erste Runde auf dem Fahrrad zu fahren; oder wenn es einem Mann gelungen ist, einen gefährlichen Fluss zu durchqueren.

Wie Selbstvertrauen und Misstrauen in der Kohärenzregulation entstehen



© Theodor Dierk Petzold

Vertrauen bilden

Vertrauen ist eine Kontextualisierung des Urvertrauens. Im Vertrauen bringen wir unser Urvertrauen in bestimmte Kontexte, schenken es Personen und Situationen.

Es entsteht dort, wo wir mit unserem Urvertrauen unsere Bedürfnisse gewährleisten und eine stimmige Antwort erhalten haben. Das muss nicht heißen, dass wir unser jeweils aktuelles Bedürfnis befriedigt bekommen haben, wohl aber, dass dieses angenommen und auf dieses eingegangen wurde. Erleben von stimmiger Bedürfniskommunikation schafft Vertrauen, lässt sozusagen die

am Urvertrauen beteiligten Gene in dem bestimmten Kontext angeschaltet und wird mit der Erfahrung immer differenzierter. So bilden sich gute vertrauensvolle Beziehungen.

Vertrauen entsteht in einer sicheren Umgebung, wo unsere Grundbedürfnisse angenommen werden. Das schafft ein Gefühl von aufbauender Übereinstimmung, stimmige Verbundenheit. Wir können in den Annäherungsmodus kommen.

Wenn aber starke Abweisungserlebnisse ein Gefühl von Nicht-willkommen-Sein der Bedürfnisse und ein Misstrauen gegenüber bestimmten Personen bzw. Situationen produziert haben, ist es oft schwierig wieder Vertrauen herzustellen. Dann brauchen wir Mut, um die Angst zu überwinden. Mut können wir aus der Verbindung zum Urvertrauen, der Quelle, schöpfen.

Wenn wir mit Mut eine neue Kommunikation eingegangen sind, wächst Selbstvertrauen, wenn diese zumindest ein wenig erfolgreich war, wenn wir ein wenig von der erhofften Antwort bekommen haben. Die Antwort muss nicht die gewünschte Befriedigung sein, es kann z.B. auch ein Bedauern darüber sein, dass der Kommunikationspartner das Bedürfnis nicht befriedigen kann oder eine verstehbare Begründung, dass er es nicht will. Beides kann als stimmige Antwort im Verlauf der Bedürfniskommunikation verstanden werden.

Auf diese Weise lernen wir, uns unseren Annäherungszielen auch dann anzunähern, wenn widrige Umstände vorliegen. Anwendungsobjekte und Vermeidungsziele sind konkret – die Annäherungsziele können weiter weg sein z.B. als Ideal oder ethischer Wert. Um uns diesen anzunähern brauchen wir auch ein gut ausgebildetes Abwendungssystem, das unsere Unterscheidungsfähigkeit und Abwehr stärkt. Aus dem großen Potential von Urvertrauen schöpfen wir immer wieder Mut.

Diesen brauchen wir heute außer in privaten Beziehungen ganz besonders immer wieder in gesellschaftlichen Bereichen zur Mitgestaltung unserer Kultur. Laut Umfragen ist in den letzten Jahren das Vertrauen vieler Menschen in die Politik und zuletzt auch besonders in die Finanzwelt und Ökonomie stark geschwunden. Wir sollten uns nicht dort zu Vertrauen durch schöne Reden manipulieren lassen, wo Misstrauen begründet ist. Wir sollten aus unserem

Urvertrauen mit globaler Orientierung den Mut und die Kraft schöpfen, vertrauensvoll mit vielen anderen zusammen eine stimmigere Politik und Ökonomie zu gestalten, die Vertrauen verdient.

Literatur

- Bateson G (1996): Ökologie des Geistes. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
 Buber M (1923/1995): Ich und Du, Reclam 1995.
 Egle UT (2011) (Gengenbach) zitiert nach: Stress in der Kindheit.... In: Medical Tribune 46, 27/28 vom 8.7.2011, S.26,
 Elliot AJ (Hrsg.)(2008): Handbook of Approach and Avoidance Motivation. New York: Psychology Press.
 Erikson EH (1957,1999): Kindheit und Gesellschaft, übers. v. Marianne Eckhardt-Jaffe, Stuttgart: Klett-Cotta.
 Grawe K (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
 Grossarth-Maticek R. (2000): Autometrietraining. Berlin-New York: de Gruyter
 Hütter G (2004): Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.
 Petzold TD (2000b): Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
 Petzold TD, Krause C, u.a. (Hrsg.) (2007a): verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
 Petzold TD (2009): Herz mit Ohren – Sinnfindung und Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
 Petzold TD (2010b): Praxisbuch Salutogenese – Warum Gesundheit ansteckend ist. München: Südwest-Verlag.
 Petzold TD (2011a): Kommunikation mit Zukunft. Salutogenese und Resonanz. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
 Petzold TD (2011b): Systemische und dynamische Aspekte einer Meta-Theorie für Gesundheitsberufe. In: Tagungsbroschüre ‚Wie können aus Gesundheitsberufen Gesundheitsberufe werden?‘ Hochschule Magdeburg-Stendal.
 Petzold TD (2011c): Emotionen und Kommunikation. In: Der Mensch 42/43 S.44-51
 Petzold TD, Lehmann N (2011d): Salutogenesis, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565-575. <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTXWMAcEfxs/full>.
 Schifferl E. (2001): Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim: Beltz.
 Schifferl W, Brucks U, Johnen R (Hrsg.) (1998): Handbuch der Salutogenese. Wiesbaden: Ullstein Medical.
 Sturm E, Bahrs O, Dieckhoff D, Göpel E, Sturm M (Hrsg.) (2005): Häusärztliche Patientenversorgung. Stuttgart: Thieme..

Vertrauen

Ich vertraue also bin ich.

Atmen bedeutet, Vertrauen ins Leben und die Umwelt zu haben.

Essen bedeutet, Vertrauen in die biologische Mitwelt zu haben.

Spielen, Lachen und Singen bedeutet, Vertrauen in die Mitmenschen zu haben.

Sprechen bedeutet, Vertrauen in die Kultur zu haben.

Glauben bedeutet, Vertrauen in eine globale und geistige Verbundenheit zu haben.

Wenn ich misstraue und trotzdem atme, esse, spiele, spreche und lache, bin ich mutig.

schenken

