

## **Ein Entwicklungsschritt in die innere Freiheit.**

### **Was ist Urvertrauen oder Vertrauen?**

#### **Wofür brauche ich Urvertrauen oder Vertrauen?**

Wenn ich meinen Entscheidungen und Inspirationen vertraue, kann ich den Schwierigkeiten in meinem Leben entspannter begegnen. Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden, fühle mich sicher und geerdet.

### **Jeder Mensch verbindet mit einem Wort ein anderes Bild oder ein anderes Gefühl?**

Für mich ist Urvertrauen:

- \* Das Gefühl am richtigen Ort zu sein
- \* Meinen Gefühlen zu vertrauen
- \* Vertrauen, dass ich bei Entscheidungen das Richtige tue
- \* Mich sicher in dieser Welt zu fühlen
- \* Mich in Ordnung zu finden, auch wenn ich keine Anerkennung erhalte
- \* Meinem Gefühl zu vertrauen, auch wenn ich anderer Meinung bin und gegen den Strom schwimme
- \* Wenn Murphys Gesetz in Kraft tritt zu vertrauen, dass es richtig ist und ich etwas lernen kann
- \* Urvertrauen ist für mich Geborgenheit, Frieden, Liebe, Entspannung und Stille, auch dann, wenn es mal nicht so gut läuft
- \* Das Gefühl mit Allem verbunden zu sein
- \* Ich kann vertrauen und loslassen, auch wenn ich am Abgrund stehe
- \* Urvertrauen ist für mich Entspannung, das Gefühl mich in das Leben fallen zu lassen und genau jetzt am richtigen Ort zu sein
- \* Es ist auch das Vertrauen in mich, in meine Weisheit und Kraft.

Läuft mein Leben wie von selbst, habe ich Erfolg und bekomme Anerkennung, dann ist es für mich leichter, mein Urvertrauen zu spüren.

Wenn ich mich als ein Teil der Gesellschaft fühle, nicht anecke, weil ich die Regeln und Erwartungen meiner Umwelt erfülle, dann ist es auch einfacher.

Ich bin ein Teil der Gesellschaft und das gibt mir die Sicherheit, dass ich ok. bin.

Bin ich dagegen Individualistin, außerhalb der Norm und habe eine andere Meinung, dann wird es schwieriger.

Urvertrauen bedeutet Vertrauen in mich zu haben, egal was ist und wie es nach außen scheint.

Dadurch kann die Frage entstehen, ob ich mich nicht lieber anpassen sollte, um mich sicherer zu fühlen, nicht anzuecken oder aufzufallen? Zum Teil wird dadurch meine persönliche Entwicklung erheblich gebremst.

Urvertrauen zu entwickeln ist eine sehr komplexe Angelegenheit und diese Entwicklung wird zu einer Lebensaufgabe.

Wir kennen alle, dass das Urvertrauen oder Vertrauen manchmal sehr stark ist und dann ist es auch wieder unendlich weit weg. Das hängt auch mit den verschiedenen Lebenszyklen zusammen, die wir in unserem Leben haben.

Das Urvertrauen hat nichts mit dem Verstand zu tun, es kommt eher aus dem Bauch und oder aus unserem Urinstinkt. Urvertrauen kann man nicht denken, man kann es nur fühlen und sein.

### **Woher kommt Urvertrauen?**

Oder wie kann ich meiner Wahrnehmung vertrauen?

Urvertrauen hängt für mich mit Vertrauen zusammen, Vertrauen ins Leben und Selbstvertrauen in mich, wie kann ich Urvertrauen entwickeln, wenn ich mir selbst nicht vertraue?

Ich mag nicht ausschließen, dass es Menschen gibt, bei denen das anders ist.

Vertrauen entsteht durch Liebe für uns und durch die Unterstützung in unsere Entwicklung. Jeder Mensch hat ein inneres Gefühl und einen natürlichen Instinkt, wenn diese Fähigkeiten unterstützt werden, entwickeln wir Vertrauen in unsere innere Stimme und können leichter Entscheidungen treffen.

Wir kennen alle die Stimme in uns, die spürt und Situationen fühlt, die dann genau so ablaufen, oder es entstehen Sympathie oder Antipathie gegen Menschen und Situationen. Wir wissen oft schon vorher, dass dieses Vorstellungsgespräch nicht gut verläuft, oder dass wir dieses Ferienhaus nicht mieten sollten. Wir haben innere Antennen. Wenn wir diesen Antennen vertrauen können, kann eine unglaubliche Stärke entstehen.

Das ist ein Schritt in Richtung Vertrauensaufbau: Sich selbst zu beobachten, wann habe ich die innere Stimme überhört oder Ihr keine Aufmerksamkeit geschenkt, weil meine Vernunft anderer Meinung war. Und auf wen hätte ich hören sollen, auf meine Vernunft oder mein inneres Gefühl?

Unsere Gesellschaft ist sehr verstandesorientiert und auf Kontrolle ausgerichtet und das sind genau die Dinge, die für mich dem Urvertrauen und der Intuition entgegenstehen.

Wenn mich Sorgen und Ängste beschäftigen, bin ich in meinem Misstrauen, in Unsicherheit und Anspannung, dann gibt es keinen Raum für Vertrauen.

Bei Kindern erlebt man, dass Sie Dinge sehen und manchmal Ereignisse voraussagen können. Ein Kind lebt aus seinem Inneren mit wenig Verstand.

Im Laufe unseres Lebens verlieren wir diese Unschuld und kommen immer mehr in die Gedankenwelt, durch eine Informationsflut, Existenzsorgen und Ängste kommen wir immer mehr in den Verstand und in die Gedankenwelt.

Rente, Arbeitslosigkeit und Kinderlosigkeit, wir haben ständig Sorgen. Ausbildung, dann Job, wenn wir Kinder bekommen, dann müssen wir Sie auch noch richtig erziehen und für Ihr Leben sorgen. Es fühlt sich meist an wie ein ständiger Kampf.

Das bringt uns immer weiter weg von unserer inneren Welt, die wir als Kinder kennen, weg von unserem Vertrauen, Instinkt und unserer Intuition.

**Der Grad unserer Entspannung** wird unter anderem in unserer Kindheit geprägt. Kinder, die in einem liebevollen Umfeld aufwachsen sind, entspannter.

Ganz ideal ist es, wenn die Traumwelt und Fantasien des Kindes akzeptiert werden, meist hören wir: „sei nicht so verträumt, wenn Du nicht aufpasst, dann wird aus Dir nichts, Du Träumer.“

Wenn wir uns akzeptiert und angenommen fühlen, dann hat es die Entwicklung des Selbstvertrauens und die Entspannung leichter. Liebe unterstützt uns Menschen darin, Krisen und Schwierigkeiten entspannter entgegenzutreten und damit auch mehr Vertrauen, Selbstvertrauen und Urvertrauen zu entwickeln.

**Wer nicht nur Nahrung von der Mutter erhält, sondern auch Wärme, Nähe, Zuwendung und Zärtlichkeit, kann nach Erik Erikson „Urvertrauen“ in die Welt entwickeln.**

### Was sagt das Horoskop über unser Urvertrauen?

Im Horoskop kann man durch verschiedene Stellungen und Aspekte erkennen, welche Spannungen vorhanden sind. In der Kindheit wird wie schon beschrieben, ein großer Teil unseres Selbstwerts und unseres Selbstvertrauens durch Liebe gestärkt oder geschwächt.

Ohne Wertung hat jeder von uns Aufgaben in diesem Leben, die einen etwas einfacher oder anders, als andere, man sollte das nicht vergleichen.

**In der Astrologie sind scheinbare Schwächen eigentliche Stärken.**

Wenn wir uns etwas erarbeiten müssen, erkennen wir eher dessen Wert.

Wenn das Leben sehr einfach verläuft, wissen wir es meist nicht zu schätzen.

### Es gibt in der Astrologie Planeten, die in Verbindung zu unserem Urvertrauen stehen.

Die Planeten Neptun, Pluto und auch Uranus haben eine Verbindung zum Urvertrauen, zur Intuition und zum Instinkt.

**Neptun bedeutet:** die Sehnsucht verbunden zu sein, Streben nach der allerhöchsten, idealen Liebe und dem Gefühl nach Hause zu kommen. Er steht auch für Musik, Ruhe, viel allein sein, Literatur, Kunst, Idealisierung und Illusion. Ein Zustand von Verwirrung, den Neptun auslösen kann, gibt uns die Möglichkeit Klarheit zu entwickeln, indem wir selbst zum Schöpfer werden und unsere Inspiration Gestalt verleihen. Wir können aus unseren Träumen und Fantasien lernen, in dem wir Sie entschlüsseln.

Oft leiden Menschen mit einer starken neptunischen Prägung unter einer Sehnsucht, die sie nicht beschreiben können.

Lösungen: Erdung, Struktur und das Sehen der Realität, Anerkennen, dass da wo ein Körper ist, auch Schwäche existiert. Dienen statt Abhängigkeiten zu schaffen und uns an Hilfsmittel zu klammern und zum Kranken und Opfer werden, um nicht selbst zu entscheiden oder Verantwortung zu übernehmen.  
Ein entwickelter Neptun erlebt große Verbundenheit mit der Existenz.

Das bedeutet, in jeder Gabe steckt auch eine Disziplin.

**Pluto bedeutet:** Macht, Machtmissbrauch, Tod und Erneuerung, absolute Lebensenergie und Wahrheit. Seine Stärke liegt in der Entwicklung eines authentischen und unglaublich starken Selbst.

**Uranus bedeutet:** der der alles wegfegt und verändert, so schnell, dass ich es nicht begreifen kann. Seine Stärke liegt in den überdimensionalen Vision der Zukunft.

**Es kann nichts festgehalten werden, was sich verändern soll.**

**Das sind drei wirklich kraftvolle Planeten, die unsere Pläne oder Wünsche nicht beachten, für Sie geht es um die Veränderung zum wahren Selbst.**

Zu diesen Planeten gehört auch noch der Saturn, der Hüter der Schwelle zwischen dem Persönlichen und dem Kollektiven.

Das Kollektive, wo das Unbegreifliche beginnt, dort wo wir nicht die Kontrolle haben, nicht alles selbst bestimmen oder festhalten können.

**Diese Planeten haben mit Urvertrauen zu tun.**

Wir können Sie nicht beeinflussen, die Probleme mit diesen Planeten entstehen, wenn sich unser Verstand oder unsere alten Traumata einschalten und wir uns gegen die seelische Entwicklung stellen.

Es kann Angst machen, aber genau da beginnt für mich das Urvertrauen.

Ein Teil der Gründe, warum wir unser Urvertrauen verloren haben, liegt in unseren gesellschaftlichen Werten. Unser Leben dreht sich fast ausschließlich um äußere Zielen, die da lauten: Auto, Haus, Geld, Erfolg und Macht etc.

Der eigentliche Grund unseres Lebens uns weiterzuentwickeln gehört nicht mehr zu unseren Zielen, deshalb empfinden wir diese Wachstumszyklen als gefährlich, zerstörerisch, gefährlich und lebensfeindlich.

**Im Leben gibt es eigentlich keine Sicherheit, das macht Angst.**

Urvertrauen ist ein Risiko, ein Risiko falsch zu liegen, ein Risiko, weil ich mich nicht an die Normen halte, sondern meinen eigenen Weg suche, in einer verstandesorientierten nach außen gerichteten Welt.

Ein Horoskop zeigt, wo unsere Hürden, die Lösung oder die Aufgaben liegen. Jeder Mensch hat das Bedürfnis, sich weiter zu entwickeln. Und wir verlieren uns im Außen, in unseren Geschichten und in unserem Verstand.

Alles, was unser Bauchgefühl und unsere Intuition stärkt, ist auf diesem Weg wichtig, auch unseren Verstand zu verstehen ist wichtig. Der Verstand lebt aus dem Vergangenen, aus dem Alten. Der Verstand ist wichtig, um unsere Grundbedürfnisse zu erfüllen und zu überleben. Heiße Herdplatte, Geld zurücklegen, Kerzen ausmachen, vor dem Überqueren der Straße zuerst schauen usw.

Der Verstand sollte aber nicht unser Leben bestimmen. Dem Verstand fällt es schwer sich zu verändern und die Negativität des Alten loszulassen.

### **Wie erarbeitet man sich sein Urvertrauen?**

Ein Punkt ist der Verstand und die vielen Glaubenssätze und Konflikte, welche er ständig bearbeitet. Wie kommt man aus dem Verstand in die Stille und Entspannung? Zuerst ist es wichtig einfach zu sehen, wie die Lawine in unserem Kopf uns davon abhält, entspannt zu sein. Die ständigen Gedanken, die in unserem Kopf kreisen, beschäftigen uns den ganzen Tag. Wir sind gefangen in Sorgen und Ängsten und somit sind wir gefangen im Mangel.

Wenn zu viele Verletzungen, Trauer und Schmerz unser Leben bestimmen, könnten wir zuerst bewusst die damit verbundenen Gedanken wahrnehmen und durch bewusste Arbeit mit dem inneren Kind einiges auflösen. Diese Verletzungen binden Gedanken und zeigen sich in Krisen. Wenn keine Liebe da ist, sondern nur Kampf, Mobbing, Angriff und Verteidigung kommen wir eher in einen traumatischen Zustand als in die Entspannung. In diesem Gefühlschaos versuchen wir aus Angst vor Verletzungen, die Kontrolle über die Situation und unserer Leben zu erlangen. Kontrolle behalten erzeugt Anspannung und Misstrauen und ist sehr anstrengend.

Keine Angst, man muss nicht jede Situation bereinigen, oft reicht Bewusstheit. Beobachte einfach, wie ist es, wenn Du Dich aufgehoben und geborgen fühlst, welche Situationen sind das? Wie kannst Du diese Situationen fördern?

Wie entspannst Du Dich am besten?

Alle körperlichen Aktivitäten unterstützen Entspannung. Tanzen, Singen, Spazieren gehen, Yoga etc. Kochen, Wärme, man geht vom Verstand in den Körper.

Das Horoskop kann hier zeigen, welche Kräfte Dich unterstützen und welche Kräfte Dich schwächen.

Beobachte selbst, was Dich davon abhält zu entspannen und was Du dafür brauchst. Vermeide Menschen, die Dich schwächen. Verstehe, wie Sie dich schwächen, woher Du diese Situationen kennst und stell dir vor, was Dich in der Situation unterstützen könnte. Was brauchst du, was fehlt Dir und genau dahin sollte Dein Fokus gehen.

Die Verletzungen in unserem Leben geben uns die Möglichkeit, stärker zu werden. Jede Schwäche beinhaltet eine Stärke. Das ist kaum zu glauben, aber kein Mensch

hat uns die Verletzungen in vollem Bewusstsein angetan. Meist steckt hinter diesem Menschen auch eine Verletzung.

### **Schwierigkeiten existieren, um die Lösung in sich zu finden und aus dem Problem eine Stärke zu entwickeln.**

Wurdest du zum Beispiel abgelehnt, dann könnte die Aufgabe lauten, Deine unabhängige und individuelle Kraft zu entwickeln.

Es geht es nicht darum sich gegen Menschen zu stellen, es geht darum manche zu meiden, weil Sie einfach zu anstrengend sind. Es geht darum, ganz klar unterscheiden zu lernen, was passiert hier wirklich und was ist gut für mich. Die eigene Kraft in sich zu entdecken, die Klarheit und die Möglichkeit die problematische Situation in eine Stärke umzudrehen. Werde zu Deinem eigenen Schöpfer.

Die Menschen sind verschieden, manche entspannen durch:

- Das Auspowern des Körpers, Yoga, Spazieren gehen, Schwimmen, Aufräumen, Aussortieren
- Durch Spaß und Lachen, Theater, Schreiben, Spielen, Singen
- Andere durch Stille, **Meditation**, Fasten
- Kochen, Sex, Massagen, Urlaub, Reisen

### **Ganz praktisch**

Spüre immer wieder und lerne, Deinen Gefühlen und Deiner inneren Stimme zu vertrauen.

Wie fühlt sich die Situation an, ist die Sache abgerundet oder fehlt noch etwas? Und dann geh einfach mit dem, was ist. Und bleib offen für alles, was sich verändern möchte, um Dich weiter zu entwickeln. Vertraue, dass genau das Richtige passiert. Richtig ist nicht immer angenehm oder einfach.

Es gibt in der Astrologie die vier Elemente Wasser, Luft, Feuer und Erde: Menschen, die viel Wasser in Ihrem Horoskop haben, brauchen Struktur und Regeln.

Menschen mit viel Erde müssen Zeiten haben, Nichts zutun und einfach zu entspannen.

Menschen mit viel Feuer, müssen sich auspowern, mal langsamer machen und achtsam sein.

Menschen mit viel Luft brauchen Wärme, Zuneigung, Ideen und Strukturen.

Finde heraus, was Dir gut tut. Was fehlt Dir, was vermisst Du, was wünschst Du Dir? Beginne damit, Dir das zu geben. Du bist der Anfang und das Ende in dieser Veränderung.

Das Leben bleibt und ist ein stetiges Wachstum, manchmal mit viel Vertrauen, manchmal mit weniger Vertrauen. Wichtig ist, dass wir den Unterschied erkennen, sehen was uns behindert und was uns unterstützt. Bewusstheit und Erkennen ist ein wichtiger Schritt. Und dann einfach zu sehen, wann spüre ich Liebe, Geborgenheit, wann fühle ich mich aufgehoben und verbunden?

Alles was uns gut tut, unsere Selbstliebe unterstützt und uns entspannt, ist förderlich. Alles was uns daran hindert, Selbstliebe und Selbstwert zu entwickeln, kann gehen. Selbsterkenntnis und Selbstbeobachtung sind wichtige Werkzeuge.

### **Fazit:**

1. Der Mensch kommt aus dem Urvertrauen und verliert es im Laufe seines Lebens mehr oder weniger.
2. Liebe, Selbstwert und Selbstliebe fördern das Urvertrauen, oder sind die Grundlage dessen. Emotionale Reinigung ist wichtig.
3. Jeder Mensch hat seinen Weg und seine Entwicklung, meist werden diese Entwicklungszyklen durch die äußeren Planeten ausgelöst, die da lauten Saturn, Pluto, Neptun und Uranus. Das sind die Lebenskrisen, durch die wir wachsen können und uns weiterentwickeln. Das sind ganz normale Entwicklungsschritte, die Ihre eigene Zeit haben. **Deshalb gibt im Leben nichts zu verpassen.** Es gibt für alles die richtige Zeit.
4. Der Körper ist ein wichtiger Teil, er ist das Gefäß für unsere Gefühle, unsere Kraft und Klarheit. Ein geerdeter Körper unterstützt in allem. Und selbst wenn er Aufmerksamkeit braucht und krank ist, ist er unser Tempel, durch den wir existieren.
5. Den Fokus auf die Stille der Gedanken in einer verstandesorientierten Gesellschaft lenken.  
Unser Verstand muss die Idee von innerer Weisheit erst einmal zulassen und dann ist stetige Übung wichtig.

### **Kurz und bündig:**

1. Verstand erkennen
2. Kindheit klären und Emotionen wahrnehmen
3. Selbstvertrauen und Selbstliebe steigern, Wachstumsphasen willkommen heißen. Das Leben ist meist keine gerade Straße.
4. Entspannung, Stille und Ruhe fördern
5. Da wir in einer verstandesorientierten, angespannten und ängstlichen Welt leben, ist ständiges Üben und Regelmäßigkeit wichtig.

Viel Liebe, gute Ernährung und ein gesundes Umfeld sind für unsere Entwicklung maßgeblich. Falls wir in unserem Leben einen Mangel erlebt haben, können wir das Zepter selbst in die Hand nehmen und uns nachträglich ein positives Umfeld schaffen.