

## **Dein Glaube hat dich gerettet. Über die Bedeutung von Glaubenssätzen in unserem Leben.**

von Ulrike Thon

Was glaubst du?

Glaubst du, dass das Leben schwer ist und man sich sein Geld hart erarbeiten muss?

Glaubst du, dass man sich Liebe verdienen muss, dass Liebe vergänglich ist, dass es wahre Liebe nicht gibt?

Glaubst du, dass Geld den Charakter verdirbt, dass du nicht mit Geld umgehen kannst, dass beim Geld die Freundschaft aufhört?

Glaubst du, dass Eigenlob stinkt, dass andere besser sind als du, dass du nie glücklich sein wirst?

Wenn du z.B. zustimmst zu: „Das Leben ist schwer“, wenn es also deine Überzeugung ist, dass das Leben schwer ist – warum sollte dein Leben dann leicht sein?

Wenn wir wissen, dass unsere Gedanken reine Energie sind, dann sind unsere Glaubenssätze - also das , wovon wir zutiefst, meist unbewusst, tief in unserem Innersten überzeugt sind - ebenfalls reine Energie. Und nach dem Gesetz der Resonanz (siehe auch: Pierre Franckh: „Das Gesetz der Resonanz“) schaffen unsere Gedanken und Überzeugungen ein sog. Resonanzfeld, das genau das in unser Leben zieht, was wir vorwiegend denken, wovon wir tief im Innersten überzeugt sind. Deshalb *kann* es gar nicht sein, dass z.B. Leichtigkeit in unser Leben kommt, wenn wir beim kleinsten Problem denken „Das Leben ist halt schwer“. Denn diese Grundhaltung strahlen wir aus und das Ausgestrahlte findet seine Resonanz, also Schwierigkeiten, gegen die ich halt „machtlos“ bin.

Ist diese Erklärung verwirrend? Anfangs wahrscheinlich, doch bei genauem Lesen und Nachdenken erkennt man immer mehr die (sehr einfache) Logik dahinter – so zumindest ist es mir ergangen.

Wenn wir glauben können, dass Gedanken reine Energie sind und wir mit unseren Gedanken das in unser Leben ziehen, wovon wir überzeugt sind, woran wir tief in unserem Innersten glauben können – ja, dann sind unser Denken und unser Glaube wichtige und mächtige „Werkzeuge“, wenn wir unser Leben verändern wollen.

Woher ich das weiß? Nun, ich praktizierte diese Art des Denkens unbewusst schon seit ich ein kleines Mädchen bin. Ich hatte im Volksschulalter Warzen

auf fast jedem Finger beider Hände; rund um meine Fingernägel, was hässlich aussah, störte und was ich loswerden wollte. Mit Unterstützung meiner Mutter habe ich zuerst Warzentinktur ausprobiert – ohne Erfolg. Dann sind wir zu einem Arzt gegangen, der meine Warzen mit Stickstoff behandelte, damit sie verschwinden - ich kann mich jetzt noch daran erinnern, wie groß der Schmerz an meinem Händen war, als ich mit meiner Mutter nach Hause ging. Wie tausende Nadelstiche fühlte es sich an und ich dachte, ich könne diese Schmerzen nicht ertragen! Und was war der Erfolg dieser Tortur? Die Warzen blieben! Danach gingen wir zu unserem Hausarzt, um die weitere Vorgangsweise zu besprechen, und sein Rat war ein ganz einfacher. Er sagte mit vollem Ernst zu mir: „Jetzt betest du am Abend, dass die Warzen weggehen und glaubst fest daran!“ Ich habe getan, was mir unser Hausarzt, ein sehr gutmütiger Mensch, dem ich vertraute, gesagt hatte – und meine Warzen verschwanden im Lauf der Zeit und sind bis heute nicht wieder nachgewachsen!

Es gäbe noch weitere Beispiele aus meinem Leben, doch was ich heute aufzeigen will ist folgendes: Es ist wichtig herauszufinden, woran wir wirklich glauben können. Meist sind diese Überzeugungen tief in uns unbewusst aktiv, weil wir sie im Laufe unserer Entwicklung in unserem sozialen Umfeld, in unserer Familie gesehen, gehört und *gelernt* haben!

Hätte ich z.B. geglaubt, dass nur ein Arzt, eine Medizin meine Warzen heilen kann, hätte ich mein Glaubensexperiment wahrscheinlich niemals in Angriff genommen. In meiner Familie war es aber üblich, dass der Arzt nur in absoluten Notfällen geholt wurde. Ansonsten hatte meine Mutter gerne den Satz parat: „So schnell stirbt man nicht“, und vertraute bei Beschwerden zuerst auf ihre eigenen Heilmittel bzw. Heilmethoden.

Wenn wir unser Leben verändern wollen, ist es ein wichtiger Ansatz, diese Glaubenssätze auszuforschen – siehe Einleitungsfragen – und diese Sätze „einfach“ umzuformulieren.

Warum setzte ich *einfach* unter Anführungszeichen? Weil das Ganze so einfach meist nicht ist! Denn von wesentlicher Bedeutung ist es eben, dass ich die „neuen“ Sätze auch *glauben* kann. Dass ich aus tiefstem Herzen JA sagen kann z.B. zu dem Wunsch, dass in meinem Leben ab jetzt mehr Leichtigkeit Platz hat.

Anfangs wahrscheinlich eine schwierige Übung. Denn es ist meist eine lange Gewohnheit geworden, auf eine bestimmte Art zu denken, einen meist negativen inneren Dialog mit sich selbst zu führen. So wie wir eben in

unserer ersten Welt, der Familie und in unserem gesellschaftlichen Umfeld gesehen, gehört und *gelernt* haben zu denken. Wir haben Angst vor ... .., wollen verhindern, dass ... .., machen uns Sorgen wegen... – und beschäftigen uns somit hauptsächlich mit unseren Ängsten und Sorgen - und fühlen uns bestätigt, wenn genau das Gefürchtete eintritt!

Die erste wichtige Veränderung liegt deshalb zunächst im Erkennen unserer Gedanken und Glaubenssätze, unseres heimlichen inneren Dialoges. Und im Herausfinden dessen, was ich in Zukunft leben will. D.h. also, mir über meine Ziele und Wünsche ans Leben klar zu werden, es zu formulieren und entsprechend zu handeln bzw. manchmal auch „nur“ zu vertrauen, dass das Gewünschte, Formuliert eintritt (siehe Warzen!).

Bleiben wir beim Beispiel, mehr Leichtigkeit im Leben erreichen zu wollen. Zuerst müsste man festlegen, was genau „Leichtigkeit“ für einen bedeutet, woran man ein leichteres Leben erkennen würde. Wenn diese Leichtigkeit z.B. hieße, weniger Streit/Konflikte in meiner Arbeit, meinen Beziehungen zu haben, würde das vielleicht bedeuten, dass man auf Rechthaberei, auf Machtspiele in Zukunft verzichtet – also vielleicht eine Gewohnheit verändern/ablegen muss, die einem über die Jahre sehr vertraut geworden ist, die man vielleicht schon sein ganzes Leben in seiner Familie gesehen und gelernt hat.

Und man müsste sich weiters überlegen, welche Umgangsformen anstelle von Rechthaberei , Machtspielen treten sollen. Welche Verhaltensweisen man stattdessen neu praktizieren, lernen möchte. Ist man z.B. bereit, in Zukunft auch andere Meinungen gelten zu lassen, anderen Argumenten zuzuhören, wenigstens zu versuchen, sie zu verstehen?

Diese neuen Verhaltensweisen werden sich anfangs wahrscheinlich ungewohnt oder seltsam anfühlen – zumindest war es bei mir so. Denn es erfordert konzentrierte Arbeit an sich und Ausdauer, um meist jahrelange, das Wohlbefinden und die Harmonie störende Gewohnheiten zu verändern. Vielleicht kommt es auch zu „Entzugserscheinungen“, wenn anstelle der gewohnten Wortgefechte und Sticheleien, plötzlich ein höflicher, freundlicher, wertschätzender Umgangston praktiziert wird.

Und es erfordert jedenfalls Mut und Bereitschaft hinzuschauen und zu erkennen. Schuldzuweisungen an die Herkunftsfamilie zu unterlassen. Sie als meine erste Welt, mein Lernfeld akzeptieren zu lernen. Und zu wissen, dass ICH Verantwortung für mein jetziges Leben und Handeln trage, ICH mit

meinen Gedanken und Handlungen der Schöpfer meiner Welt bin, jeden Tag von neuem!

Hilfreich auf diesem Weg kann mein Mutmach-Coaching sein, weil es einen Schwerpunkt legt auf die Arbeit an unseren meist negativen Überzeugungen und Glaubenssätzen. Denn wie soll ich z.B. als Frau über 50 einen Jobwechsel wagen, wenn ich der Überzeugung bin: „Mit diesem Alter nimmt mich sowieso keiner mehr!“ Mit dieser inneren Einstellung nimmt man sich selbst die not-wendige Kraft, die man für Veränderungen braucht. Stattdessen wird sich wahrscheinlich ein Gefühl der Ohnmacht einstellen. Das „Alter“ wird zum Schicksal, ohne dass man je probiert hat herauszufinden, ob und welche Möglichkeiten es in der Arbeitswelt noch gäbe. Also das Alter und die damit verbundenen Erfahrungen auch positiv sehen kann und an sich und seine Qualifikation *glaubt*. - Und mutig formuliert, was Frau mit 50 sich konkret an neuer Arbeit und vielleicht neuem Leben noch vorstellen kann. Und die entsprechenden Handlungen setzt, damit sich das Leben auch tatsächlich verbessert.

Meine Erfahrung ist leider mehrheitlich, dass Menschen viel zu lange in ungesunden Lebens- und Arbeitsbedingungen mit entsprechend ungesundem Lebensgefühl ausharren. Und sich wundern, wenn sie sich kraftlos fühlen, öfter krank werden –sie sind eben nicht mehr die Jüngsten! Womit sich unser Glaube, unser Denken bestätigt wieder einmal bestätigt hat....

Doch ich habe auch erleben dürfen, dass jene Menschen, die sich mutig auf mein Coaching eingelassen haben, die offen waren für eine Veränderung zu mehr Leichtigkeit und *feel good* in ihrem Leben, dies auch erreicht haben! Und ich kenne die Kraft und Zuversicht, die aus solchen Schritten erwächst, bestens aus eigener Erfahrung! Zur Nachahmung wärmstens empfohlen....