

ERHARD F. FREITAG
CARNA ZACHARIAS

**Die Macht
Ihrer Gedanken**

**Kraftzentrale
Unterbewusstsein**
Der Weg zum Positiven Denken

Mit einem Vorwort
von Dr. Joseph Murphy

Mosaik

bei GOLDMANN



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

14. Auflage

Überarbeitete Taschenbuchausgabe Dezember 1998

© »Die Macht Ihrer Gedanken«

1986 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© »Kraftzentrale Unterbewußtsein«

1983 Script Buchagentur GmbH, Grünwald b. München

und Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö. · Herstellung: Sebastian Strohmaier

Printed in Gemany

ISBN 978-3-442-13618-6

www.goldmann-verlag.de

ERHARD F. FREITAG
CARNA ZACHARIAS

**Die Macht
Ihrer Gedanken**

INHALT

Vorwort	7
---------------	---

Teil I

Was ist positiv?

Kapitel 1	
Wohin wir gehen	11
Kapitel 2	
Deine Kraftzentrale Unterbewußtsein	18
So arbeitet unser Unterbewußtsein 19 · Gestalte deine Zukunft selbst 24 · Was ist Hypnose? 27 · So arbeitest du erfolgreich mit Suggestionen 31 · Werde der, der du bist 33	

Teil II

Dein persönliches Erfolgsprogramm

Kapitel 1	
Übungen zur allgemeinen Sensibilisierung	41
Spielen kann man (wieder) lernen 44 · Körperübungen 48 · Übungen, die deine Imaginationsfähigkeit schulen 53 · Übungen, die deine Intuition stärken 64 · Übungen, um das »Jetzt« besser zu erfahren 69 · Partner- und Gruppenübungen 74 · Positives Denken im Alltag 81	
Kapitel 2	
Bring Ordnung in dein Leben!	89
Was du mindestens jeden Tag tun solltest 94 · Was du an einem freien Wochenende tun kannst 97	

Kapitel 3	
Probleme sind Geschenke	102
Lebenssituationen 102 · Wir sind gerne Opfer 103 · Glück ist entlarvtes Leid 104 · Wenn du einen Partner suchst 106 · Unglücklich verliebt 109 · Wenn du dir ein Kind wünschst 112 · Wenn du Angst hast vor Schwangerschaft und Geburt 115 · Wenn ein Kind Schulschwierigkeiten hat 117 · Für Eltern von schwierigen Kindern 120 · Für Jugendliche mit schwierigen Eltern 123 · In einer akuten Ehekrise 126 · Bei einer Scheidung 128 · Einsamkeit 131 · Im Krankenhaus 133 · Wenn du jemanden haßt 137 · Wie du der Negativität anderer begegnest 140 · Wie du anderen helfen kannst 141 · Vor Prüfungen 146 · Wenn du einen neuen Beruf willst 149 · Schlechtes Betriebsklima 151 · Pensionierung 154 · Arbeitslosigkeit 156 · Wenn du eine wichtige Entscheidung treffen muß 160 · Tod 162 · Reichtum 165 · Warnsignale des Körpers 168 · Übergewicht 169 · Streß 171 · Schlaflosigkeit 174 · Depressionen 175 · Rauchen 176 · Alkohol 179 · Sexuelle Probleme 180	

Teil III Erfahrungen

Kapitel 1	
»Märchenhafte« Therapieerfolge	185
Kapitel 2	
Die häufigsten Fragen an den Therapeuten und ihre Antworten	193
Nachwort	
Vertraue der Gerechtigkeit	209
Buchempfehlungen	213
Stichwortverzeichnis	215

VORWORT

Liebe Leser,

dieses Buch soll Ihnen helfen, theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen. Wir alle wissen, daß drei Gramm Praxis schwerer wiegen als tausend Tonnen Theorie. Wir nehmen an, daß Sie die Bücher *Kraftzentrale Unterbewußtsein* und *Hilfe aus dem Unbewußten* bereits gelesen haben, daß wir bereits ein Stück des Weges gemeinsam gegangen sind. Doch auch wenn das nicht der Fall sein sollte, steht in dem vorliegenden Buch alles, was Sie wissen sollten, um Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es wollen. Damit wir uns nahe sind, bitten wir um Ihr Einverständnis, wenn wir ab jetzt die Du-Form in der Anrede wählen. Wir sind überzeugt davon, daß durch das vertraulichere Du mehr Nähe und dadurch eine Herzensverbindung möglich wird.

Noch eine Anmerkung zum Ausdruck »Positives Denken«. Positives Denken wird oft von Kritikern als »Schönfärberei« bezeichnet, doch das ist ein Mißverständnis, das, wie meistens, auf unzureichenden Informationen beruht. Positives Denken sollte richtiger »Konstruktives Denken« heißen, also aufbauendes Denken im Gegensatz zu zerstörendem. Nur ist »konstruktiv« ein eher sperriges Wort, deshalb vermeiden wir es lieber. Kritiker sind im Grunde mehr oder weniger nicht tatsächlich an einem Sachverhalt interessiert, sondern vielmehr daran, ihre Kompetenz zu beweisen. Kritik sollte eine Funktion von Liebe sein, oder es wäre besser, sie zu unterlassen.

Wir möchten dir zur Einstimmung auf dieses Buch einige Sätze von Prentice Mulford mit auf den Weg geben. Wir hoffen, daß sie dir Mut machen und dich mit Freude ans Werk gehen lassen:

»Wie ein Stück Eisen durch Kontakt magnetisch gemacht werden kann, so kann auch der gewöhnliche Mensch, auch der scheinbar unbegabte, Kräfte an sich ziehen und dadurch selber geistig schöpferisch werden. Welchen ›Strömen‹ er sich öffnet, das wird die Qualität seiner Ladung bestimmen...«

Wir wünschen dir, daß du viel Freude während des Lesens hast. Wenn du uns schreiben möchtest, wir freuen uns!

Colorado, USA, und München 1999

Carna Zacharias, Erhard F. Freitag

TEIL I:

WAS IST POSITIV?

KAPITEL I: WOHIN WIR GEHEN

Du möchtest etwas in deinem Leben verändern? Du möchtest dich entwickeln, deine Persönlichkeit aufbauen und festigen? Nichts leichter als das, lies aufmerksam die folgenden Seiten und es werden Wunder in deinem Leben geschehen. Eine der notwendigen Voraussetzungen ist, daß du Neues annehmen kannst, und daß du Ungewöhnliches, ja sogar Unbekanntes akzeptieren kannst.

Wie pflegen wir im allgemeinen mit einer neuen Situation umzugehen? Hier ein einfaches Beispiel. Wenn du die folgende Aufgabe gelesen hast, schließe bitte die Augen und löse sie:

Sage laut das Wort NEIN rückwärts...

Hast du bemerkt, wie du bei der Lösung der Aufgabe vorgegangen bist? Du hast dir das Wort zuerst einmal richtig geschrieben vorgestellt – und erst im zweiten Schritt rückwärts gelesen. Genauso gehen wir mit allem Unbekanntem um, dem wir gegenübergestellt werden. Stehen wir vor einer noch nie dagewesenen Situation, liefert uns augenblicklich der perfektteste Computer, den es gibt – unser Gehirn –, Daten aus der Vergangenheit. Mit Hilfe dieser Daten konstruieren wir das Ergebnis der neuen Situation sozusagen im Planspiel. Und je nachdem, wie der »output« unseres Computers aussieht, gehen wir dann in die neue Situation hinein oder weichen ihr aus.

Das scheint ein effektives Verfahren zu sein. Doch das ist es nur auf den ersten Blick. Der Haken dabei ist nämlich, *daß die neue Situation tatsächlich nur sehr wenig mit deinen vergangenen Erfahrungen zu tun haben muß*. Natürlich gibt es gewisse Ereignisse, die durchaus mit dem Verstand berechenbar sind, zum Beispiel kannst du es dir sparen, die Niagarafälle hinunter-

zuspringen. Die Wahrscheinlichkeit, daß du es überlebst, ist einfach zu gering.

Dennoch tust du, sobald du mit etwas Neuem, Unbekanntem konfrontiert bist, fast immer so, als verlange jemand von dir, die Niagarafälle hinunterzuspringen! Du zauderst, du ziehst dich zurück in die Sicherheit der alten Verhaltensmuster, du findest tausend Rechtfertigungen (die Daten aus der Vergangenheit!), die dir dringend davon abraten, dich in fremdes Gelände zu wagen.

Nehmen wir ein Baby, das sofort nach der Geburt, aus welchen Gründen auch immer, von der Mutter getrennt wurde. Es wird die ersten Jahre seines Lebens von Heim zu Heim gegeben, und ist mal bei Verwandten, mal bei Pflegeeltern. Es hat keinerlei Orientierung, es erfährt nicht, was »zu Hause« ist. Es entwickelt eine starke Angst vor »Fremden«, weil diese das Kind, kaum daß es sich an eine Umgebung gewöhnt hat, wieder woanders hinbringen. Das Kind fühlt sich ständig hilflos den willkürlichen Aktionen anderer Menschen ausgeliefert. Dieses Kind wird nun erwachsen, es macht seinen Weg, weil es intelligent ist – doch es hat ein bestimmtes Programm gespeichert. Dieses Programm heißt: »Fremde Menschen sind meine Feinde. Fremde Menschen wollen mir Böses. Ich kann niemandem vertrauen.« Wird nun dieser Mensch vor neue Situationen gestellt, weicht er automatisch davor zurück, weil die Informationen zu diesem Thema, die sich das Gehirn aus der Vergangenheit hergeholt hat, negativ sind.

Da er sich deshalb aber nie einer Situation aussetzt, in der er feststellen könnte, daß Fremde auch hilfreich und liebevoll sein können und dann auch nicht länger Fremde sind, bleibt sein altes Programm wirksam. Und er hat weiterhin Angst vor Fremden...

Bei den meisten Menschen tritt erst einmal ein »Fluchtreflex« ein, wenn sie einer unbekanntem Situation gegenüberstehen. »Nur weg hier«. Wenn du diesem Fluchtreflex *nicht* nachgibst,

wenn du standhältst, anstatt zu flüchten, dann wirst du erstaunliche Erfahrungen machen. Du wirst es nicht nur »überleben«, du erfährst es auch am eigenen Leib, daß alles ganz anders sein kann als früher. Daß alles ganz anders *ist*. Die Augenblicke, in denen du das erkennst, werden zu den größten Glücksmomenten deines Lebens zählen.

»In der Schöpfung scheint es, daß Gott im Gestein schläft, in den Blumen träumt, in den Tieren erwacht und im Menschen weiß, daß er wach ist« (Yogananda).

Vereinfacht gesagt hat sich die Evolution aus dem Mineralreich entwickelt. Wir sagen von den Steinen, daß dies unbelebte Materie ist, doch wenn wir einen übergeordneten Standpunkt einnehmen, erkennen wir, daß auch ein Stein Bewußtsein ist. Er ist nicht in dem Sinne bewußt, wie wir es sind, er stellt eine Form von Bewußtsein dar, die subtil, latent ist. Materie ist die niedrigste Form von Bewußtsein, und Bewußtsein ist die höchste Form von Materie, beides ist zumindest hypothetisch austauschbar. Ein Stein wird sich weiterentwickeln, indem er durch Erosion zerfällt. Irgendwann einmal kommt etwas hinzu, das eine höhere Form von Bewußtsein darstellt. Ein Funke springt von irgendwo über, und dieser Funke schafft vielleicht etwas, das wir mit Mikroorganismus bezeichnen – Einzeller, unendlich kleine Lebewesen, aber der Beginn von Leben!

Eine Zwischenstufe ist mit Sicherheit der Kristall. Ist es nicht faszinierend, in den Juweliergeschäften graue Steine zu sehen, die aufgeschlagen worden sind und den Blick auf ihr Inneres, auf viele bunte Kristalle freigeben? Wir können uns mit ihnen nicht unterhalten, aber sie wachsen. Und Wachsen ist ein Merkmal von Leben. Da ist schon auf der niedrigsten Ebene so etwas wie Organisation: Vielleicht ist ein Felsen noch etwas Unorganisier-tes (vielleicht aber durchschauen wir seine Organisation nur nicht), bei einem wachsenden Kristall jedenfalls ist dieses Prinzip erkennbar, sichtbar gewordenes Leben. Danach kommen

die Pflanzen, von denen wir in unserer Unsensibilität lange angenommen haben, sie würden nichts anderes sein als zwar wachsende, aber sonst gefühllose Organismen. Spätestens seit dem hervorragenden Buch *Das geheime Seelenleben der Pflanzen* von C. Backster wissen wir, daß Pflanzen Gefühle haben, daß sie auf Lob und Liebe mit vermehrtem Wachstum reagieren, daß sie Furcht und sogar Eifersucht empfinden können. Jede Hausfrau sollte wissen, daß ihre Zimmerpflanzen auf sie reagieren, wenn sie mit ihnen spricht; Pflanzen erkennen sogar die Person wieder, die ihnen Wasser gibt! Du kannst Pflanzen mit liebevollen Worten zum besseren Gedeihen anregen, du kannst sie zu ungeahnter Blütenpracht bringen, sie »aufblühen lassen.« Sprich mit deinen Blumen, auch wenn andere sagen, daß du wohl etwas übertreibst. *Die allermeisten Menschen* sind eingeschränkt in ihrer Weltsicht, sie erkennen nicht die wahre Natur der Dinge.

Natürlich kannst du auch in der freien Natur Kontakt zu Pflanzen aufnehmen. Geh doch mal auf einen großen, mächtigen Baum zu, der dir auf Anhieb sympathisch ist. Nimm zuerst aus einer Entfernung von etwa 50 Metern Kontakt mit ihm auf. Sag zu ihm: »Hallo, Baum, es ist gut, daß es dich gibt. Ich komme jetzt, um mit dir zu sprechen, um mit dir zu sein.« Dann gehst du näher an ihn heran, auf 20 Meter, und versuchst, sein Energiefeld zu fühlen. Vielleicht bist du so sensitiv, daß du es spüren kannst. Dann geh noch näher heran, auf zehn Meter. Fühle den Baum, halte deine Hände in seine Richtung, benutze sie als Antennen und fühle, daß er »ist«. Nun gehe noch näher heran, berühre seinen Stamm, setze dich zu seinen Füßen, lehne dich an ihn und schließe die Augen. Gehe sanft und meditativ eine Verbindung mit ihm ein. Wenn du nicht ein Mensch bist, der vollkommen in seinem Kopf gefangen ist, werden seltsame Dinge geschehen. Du wirst das Gefühl haben, zu träumen. Der Verstand sagt: Das war unreal, das war Unsinn, doch ein inneres Wissen sagt dir: Mein Gott, ich habe tatsächlich mit diesem Baum kommuniziert. Er hat sich mir mitgeteilt. Ich will jetzt auch zu ihm

sprechen, ihm sagen, daß ich ihn wegen seiner Stärke und seiner Anmut bewundere, daß er etwas Wunderbares ist und ihm danken, daß er mir Ruhe und Geborgenheit schenkt.

Nimm Kontakt auf zu dieser Ebene der Evolution. Sie ist nicht eine niedrigere Stufe im Sinne von minderwertiger. Du kannst viel von ihr lernen. Und hier, im Pflanzenreich, sind deine irdischen »Wurzeln«.

Danach kommt das Tierreich, eine Stufe der Evolution, mit der wir offensichtlich noch sehr verwandt sind. Hier findet sich schon sehr viel mehr Individualität, Charakter und ein höheres Maß an Freiheit. Wir können mit der Seele eines Tieres eine ganz persönliche Verbindung aufnehmen, wir können es lieben. Einem Tier aus Gleichgültigkeit oder Bösartigkeit Schmerz zuzufügen, zeugt von einem hohen Grad an Un-Bewußtsein.

Die ausgeprägten Wesensmerkmale von Tieren verkörpern auch seelische Aspekte von uns selbst. Die Treue eines Hundes, die anmutige Gefährlichkeit einer Raubkatze, die Freiheit eines Vogels – wir alle tragen Aspekte dieser Tiere in uns. Achte einmal darauf, wie oft du von Tieren träumst! Dein Unterbewußtsein nutzt diese Symbolik, um dir Botschaften zu vermitteln.

Die Grenze zwischen Tier und Mensch ist nicht so scharf, wie wir das vielleicht gerne hätten. Wann war definitiv das eine Wesen noch Affe und das andere schon Mensch? Man kann es nicht sagen, denn die Entwicklung vollzog sich fließend. Es gibt Anzeichen dafür, daß es Tiere auf unserem Planeten gibt, die uns in manchen Bereichen sogar überlegen sind. John C. Lilly, der faszinierende Experimente mit Delphinen machte, fand zum Beispiel heraus, daß diese Wesen über eine differenzierte Sprache verfügen!

Wir betrachten uns als die Krone der Schöpfung. Doch wir sind, wie es der indische Yogi und Philosoph Sri Aurobindo auch ausgedrückt hat, »Wesen im Übergang«, wir sind »ein Ruf, der wächst«.

Wir alle sind (jetzt) individuelles, spezielles Bewußtsein, un-

sere Heimat jedoch ist das universelle Bewußtsein und dorthin kehren wir in einem kosmischen Reigen auch einst zurück. Es gilt zu erkennen, daß wir alle, alles Lebende, lediglich eine Übergangsstufe sind. Sozusagen ein Intermezzo in der Ewigkeit. Wenn wir unser egoistisches Verhalten zugunsten eines weniger egozentrierten Charakters aufgeben, dann geschehen als erstes die angesprochenen Wunder. Es geschieht Gottgleiches, Göttliches, denn nichts anderes ist dieses Prinzipielle, Universelle, von dem wir kommen und zu dem wir zurückkehren. Nenne es, wie du willst. Nenne es das Absolute, Gott, Buddha, Tao, Licht, Geist, Allah, Brahma, es ist gleichgültig. Jeder Name ist richtig, jeder ist falsch, denn das, wovon wir sprechen, wenn von Gott die Rede ist, ist namenlos, ist ohne Anfang und ohne Ende.

Unser enormes Maß an Egoismus, unsere Kampfbereitschaft, jegliche Abgrenzung gegen andere ist ein Relikt aus unserer fernsten Vergangenheit, aus der Dämmerung der Menschheit. Damals brauchtest du aggressivere Eigenschaften, um zu überleben, *doch heute sind es genau diese Eigenschaften, die unsere Lebensqualität gefährden*. Der dumpfe Egoismus, die Rivalität, die Feindseligkeiten gegen andere – dieses »Steinzeitbewußtsein« läßt uns heute unsere Umwelt zerstören und ein unsinniges Wettrüsten fortführen. Doch selbst wenn wir alle Waffen, die wir haben, auf der Stelle vernichten würden – es wären in kürzester Zeit neue da. Es gilt nicht, die Waffen abzuschaffen, sondern erst einmal das *Bewußtsein* zu verändern, das diese Waffen ersinnt und sie für notwendig hält.

Jede Weisheitslehre, sei es christliche Mystik, Zen, Taoismus, Yoga, Sufismus, Positives Denken, indianische Naturreligion oder was auch immer – alle haben nur ein Ziel, seien die Wege dorthin noch so unterschiedlich: *das Ego zu überwinden*.

Du kannst dich gegen alle Einsichten sperren, doch dann bist du ein Dinosaurier, ein Relikt aus der Urzeit, und die Entwicklung wird über dich hinwegrollen. Denn eines Tages werden wir

nicht mehr singen »We are one« (wir sind eins), sondern wir werden es *sein*-Einfach sein.

Wir können darüber spekulieren, wie die Entwicklung, wie die nächsten Stufen der Evolution tatsächlich aussehen werden, aber eines Tages wird die Veränderung da sein. Der Sprung vom Menschen zu den Göttern wird vollzogen sein. Der Yogi Satprem beschrieb es so: »*Ein ungeheures Gelächter wird die Erde erschüttern, und dann haben wir's geschafft!*«

Manchmal muß man den Blick zu den Sternen aufheben, um die Orientierung nicht zu verlieren. Du bist ein Teil dieses gewaltigen kosmischen Evolutionsprozesses, und du bist hier, um dein Bestes zu tun, diese Welt mitzugestalten. Nicht das Beste von irgendwem, sondern *dein* Bestes ist gefragt. Du bist ein notwendiger Faktor im Spiel des Lebens, du bist einer von sechs Milliarden Wegen zum Ziel. Wenn du dich klein und unbedeutend fühlst, verleugnest du das Große, den göttlichen Auftrag in dir. Falls du nicht weißt, wie und wo und was du tun kannst, so streck von nun an einfach die Hand aus, du wirst geführt werden.

»Wenn der Schläfer erwacht« (so der Titel eines Buches), dann wird er die Wahrheit sehen. Und die Wahrheit wird ihn frei machen: Alles, was du zu tun hast, ist also aufzuwachen, und aus dem Schlaf der Unbewußtheit, zum Bewußtsein deiner selbst zu kommen. Balle einmal deine Hand zu einer Faust, und jetzt öffne sie ganz langsam, bis alle fünf Finger gerade sind. Das ist ein körperliches Symbol für dein Aufwachen. Wenn du dich ärgerlich, müde, deprimiert fühlst, wenn du alles »sinnlos« findest, dann mach diese Geste. Die wird dir dein Ziel wieder vor Augen führen.

Und nun wollen wir uns mit Spaß und Elan an die Arbeit begeben. An die schönste und lohnendste Arbeit, die es überhaupt gibt: die Arbeit an sich selbst. Auf den folgenden Seiten machen wir dich weiter mit den Grundregeln des Positiven Denkens vertraut.

KAPITEL 2:
DEINE KRAFTZENTRALE
UNTERBEWUSSTSEIN

Du glaubst nicht, was »wahr« ist, sondern was du glaubst, wird durch deinen Glauben für dich wahr. Dein Intellekt wirkt in mehrfacher Funktion, er ist zum Beispiel der Filter, durch den du die Welt wahrnimmst. Je nach Machtbefugnis, die du deinem Verstand einräumst, wird er dir eine verstandesgemäße Darstellung des Lebens anbieten. Oder, wenn deine Intuition und deine Spiritualität miteinbezogen werden –, kann sich eine transzendente Weltschau einstellen.

Es heißt in der esoterischen Philosophie »Wie Innen, so Außen«: Du erfährst von deiner äußeren Welt nur, was den Filter deines rationalen Verstandes passieren konnte. Du erkennst im Äußeren an Werten, was an geistigen Werten in dir vorhanden ist. Du kannst in der äußeren Welt nur jene »Dinge« verwirklichen (materialisieren), die *in dir* bereits potentiell vorhanden sind. Anders ausgedrückt: *Du mußt bereits (in dir) haben, was du verwirklichen willst.* Gewissermaßen projizierst du Inneres (Geistiges) auf die Leinwand des Raumes (Materialisation). Geist ist immer die vorrangige Wirklichkeit. Die Bibel läßt den Geist durch die Propheten sagen: »*Es gibt keine Manifestation, denn durch mich.*« Was jedoch »Geist« ist, entzieht sich noch immer weitestgehend unserem vollen Verständnis. Es ist wohl entwicklungsgeschichtlich noch zu »früh«, sich über die Beschaffenheit (Existenz, Natur) der letzten »Realität« ein Urteil zu bilden. Wie auch immer dir das Absolute erfassbar ist, ist von den Mitteln abhängig, mit denen du sie zu erfassen suchst. Je weniger du rational suchst, desto besser lernst du das zunächst Irrationale zu erfahren. Wenn der letzte Hintergrund, sozusagen die hintergründigste Ursache Gott ist, so müssen wir diese An-

nahme einfach als eine zulässige Vereinfachung akzeptieren. Lerne mehr intuitiv – und weniger über den Verstand – zu verstehen. Dein rationales Wissen wird mit seiner Zunahme auch gleichzeitig dein Nichtwissen vermehren und damit zum Hindernis zwischen dir und deinen anderen Dimensionen werden.

Auf der Suche nach Erkenntnis ist es immer noch der beste Weg, sich meditativ »leer« zu machen! Alles, was sich in dir an rationalem Wissen angesammelt hat, verstellt sozusagen den Blick auf das, was ist. Alles, was an weltlichen Informationen in dir ist, verzerrt deine Objektivität ins Subjektive.

Ein anderer Begriff, der dir zum Verständnis der geistigen Natur verhelfen will, ist Bewußtsein. Geist und Bewußtsein sind miteinander verwandte Größen, über die mehr nachzudenken sich lohnt. Eine bedeutende Eigenschaft von Bewußtsein ist, daß es unabhängig von Materie, unabhängig vom Körperlichen existiert. Es kann zwar mit ihr in Wechselwirkung treten, sollte aber besser als eigenständige, ja sogar höherwertige Realität verstanden werden. Materie und Geist, Immanenz und Transzendenz sind eins, Materie als die niedrigste Form von Geist dient dem Geistigen zur Aktion in der Welt. Vielleicht liegt in dem Wort »Bewußtsein« die größte Annäherung an den wahren Hintergrund von allem, was ist. Vielleicht ist es die einzige, oder nenn es die letzte Realität, die wir jedoch in Ermangelung definitiver konkreter Beschreibung je nach Tradition Gott, das Absolute, Brahman, oder auch das Tao nennen.

So arbeitet unser Unterbewußtsein

Positives Denken ist eine tief von innen kommende Lebensanschauung, derer sich *jeder*, der bereit und offen dafür ist, bedienen kann. Wenig in unserem Leben passiert, ohne daß wir dafür die Weichen gestellt haben: Das bedeutet wiederum, daß wir für unser Handeln weitestgehend selbst verantwortlich sind. Wie

aber entstehen diese Verbindungen? Wo wir doch so schnell bereit sind, unsere Mißerfolge »Zufällen«, »Umständen«, oder einfach dem »Schicksal« anzulasten. Wenn du zu erkennen beginnst, daß alles von dir ausgeht und deshalb auch wieder zu dir zurückkehrt, so hast du bereits mit dem Positiven Denken begonnen.

All die Ursachen für unser Verhalten, für unsere Gewohnheiten, für die »Zufälle«, sind in unserem Unterbewußtsein zu suchen. Es sind die vielen kleinen Programmierungen, die uns zu dem »gemacht« haben, was wir sind. Direkt beschreiben können wir das Unterbewußtsein nicht, weil wir keine vergleichbare Größe haben. Stell es dir als etwas vor, das nicht räumlich, nicht zeitlich orientiert ist, das nicht materiell existiert. Stell es dir vor wie einen Gedanken, der zwar nicht faßbar, greifbar, aber dennoch vorhanden ist.

Das Unterbewußtsein ist – im übertragenen Sinn – unter dem Bewußtsein. Das Unterbewußtsein verfügt über enorme Eigenschaften: es liebt Unterhaltung, körperliche Gefühle, wie beispielsweise Essen, Sex, in der Sonne liegen, und es liebt die *Wiederholung* dieser Unterhaltung. Es hat die Eigenschaft einer Tonbandkassette. Es ist die Aufgabe eines Tonbandes, zu speichern, festzuhalten und auf Abruf das Gespeicherte wiederzugeben. Du kannst dein Unterbewußtsein auch mit deinem Bankkonto vergleichen. Alles, was du dort deponierst, bleibt dort, ja, wird sogar mehr. Das gilt für die Soll- wie für die Habenseite. Kassette und Bankkonto haben gemeinsam, daß es ihnen egal ist, was du speicherst oder deponierst. Und ebenso arbeitet dein Unterbewußtsein. Es speichert deine Gedanken, und es ist ihm unwichtig, von welcher Qualität sie sind. Es arbeitet überpersönlich, das heißt neutral, es hat weder die Fähigkeit noch das Recht, darüber zu urteilen, ob das, was du denkst, gut ist oder nicht. Es arbeitet wie ein dienstbarer Geist, der die Wünsche seines Herrn erfüllen möchte und so führt es alle Befehle des Bewußtseins aus, die ihm von dir in Form von Gedanken, Wünschen, Ideen vorgesetzt werden.

Es heißt: *Du bist, was du denkst* und in diesem Sinne hast du durch *dein Denken* dem Unterbewußtsein alle wahren oder un-wahren Ansichten über die eigene Fähigkeit beigebracht. Nur wenn du also dein Bewußtsein mit klaren positiven Gedanken erfüllst, kann dieses dem Unterbewußtsein positive »Muster« vermitteln. Es kann nur durch unsere Gedanken beeinflusst und geändert werden. Wir sollten verstehen lernen, *daß es nicht unterscheidet, sondern nur aufnimmt, speichert, wiedergibt, sozusagen deine Exekutive ist.*

Und jetzt sind wir schon an dem entscheidenden Punkt angelangt, der interessanterweise gerade wegen seiner Einfachheit schwer zu verstehen ist. Denkst du destruktiv, so *muß* das Unterbewußtsein aufgrund seiner einfachen Struktur annehmen, daß du *destruktiv sein willst*. Und es beginnt, das Destruktive zu verstärken, es anzuziehen, es zu materialisieren. Redest du von Krankheit, so schließt das Unterbewußtsein daraus, daß es das ist, was du möchtest. Es ist seine Aufgabe, deine Gedanken zu realisieren. Sprichst du von Gesundheit, so fängt das Unterbewußtsein mit derselben Intensität an, diese Gedanken zu materialisieren.

Das Unterbewußtsein hat den Auftrag, dein Bewußtsein von Informationen freizuhalten, die du nicht ständig parat haben mußt. Dadurch bleibt dein Bewußtsein frei für seine Hauptaufgabe: kreativ zu sein. Hätten wir alle unser Wissen ständig im Bewußtsein, dann wäre diese Kreativität empfindlich beeinträchtigt. Wir wissen also jetzt, daß das Unterbewußtsein als Transformator arbeitet. Ein Gedanke ist eine geistige Größe, eine höhere geistige Dimension, in der weder Raum noch Zeit existieren. Das Unterbewußtsein formt (transformiert) diese geistige Vorstellung um, transferiert sie gewissermaßen aus der geistigen Ebene in die weltliche. *Wenn wir ein Ziel haben, so sind wir bereits auf dem Weg, denn nur wer ein Ziel hat, kann ankommen.* Es ist also wichtig, daß du weißt, was du willst. Du kannst deine Wünsche individuell gestalten oder auch

allgemein gültige Ideale für dich in Anspruch nehmen. Wichtig ist also: *Ein Ziel haben heißt, auf dem Weg sein* und mehr ist nicht nötig.

In der Werkstatt deines Geistes werden Aufträge nur in bildhafter Form angenommen, d. h., die Sprache des Unterbewußtseins ist bildhaft. Es versteht kein einziges Wort – es versteht nur die Bilder, die hinter jedem Wort, jedem Gedanken stehen. Wenn du beispielsweise einen fremdsprachigen Satz auswendig lernst, von dem man dir gesagt hat, daß er bedeutet: »Ich sehne mich von ganzem Herzen nach Gesundheit« – dann speichert das Unterbewußtsein mit diesem Satz die Vorstellung »Gesundheit« und setzt ihn in eine bildhafte Vorstellung von Gesundheit um.

»Die Fähigkeit von Kindern, in phantasievollen Bildern zu denken, geht oft im Lauf der Jahre verloren. Wenn wir heute vor die Aufgabe gestellt werden, bildhaft zu denken, erscheint uns dies manchmal schwierig. Das sollte dich aber nicht beunruhigen, jeder Mensch hat die Fähigkeit, Bilder vor seinem geistigen Auge entstehen zu lassen. Stell dir einen Wunsch vor, z. B., daß du die Fahrprüfung bestehst. Male dir in Gedanken aus, wie du sicher und ruhig zur Prüfung gehst, wie du die Aufgaben, die dir der Fahrlehrer gibt, spielend meisterst. Du siehst, wie du bereits beim ersten Anlauf in die Parklücke kommst, wie du souverän die Vorfahrtstraßen beachtest. Spürst du schon deine Gelassenheit und Ruhe? Nun steigst du aus, der Fahrlehrer beglückwünscht dich und übergibt dir den Führerschein.

Die Vorstellung einer Handlung ist fast gleichwertig mit der Ausführung selbst. Die gedankliche Vorstellung ist die wichtigste Hilfe für die Vervollkommnung der Persönlichkeit. So konnte in einem Experiment nachgewiesen werden, daß die rein gedankliche Übung des Bogenschießens – genügend lange durchgeführt – zur gleichen Vervollkommnung der Treffsicherheit führt wie das tatsächliche Bogenschießen selbst. Erfolgreiche Männer und Frauen haben schon zu allen Zeiten ihre Imagination in Rollenspielen zu ihrer Entwicklung benutzt. Napo-

leon übte jahrelang in Gedanken die Kriegskunst aus, ehe er die erste Kampfhandlung selbst leitete. Er sah sich als Kommandeur der Insel Korsika und übte Schlachten mit mathematischer Genauigkeit. Baron Hilton führte in Gedanken schon eines seiner Riesenhotels, lange bevor er sich überhaupt ein Hotel kaufen konnte. Als Junge spielte er gern Hoteldirektor. Du sollst natürlich weder Napoleon spielen noch Mr. Hilton sein, du sollst du selbst sein mit *deinen* Wünschen und Zielen.

Du siehst, das Unterbewußtsein funktioniert ganz einfach: *Habe eine klare Zielvorstellung und du bist auf dem Wege*. Du solltest die geistige Entsprechung dessen, das du haben willst, in dir haben. So einfach dieser Satz auch klingt, so schwierig mag er zu verstehen sein. Verinnerliche diesen Gedanken in seiner ganzen Bedeutung, denn diese Erkenntnis ist notwendig für die Arbeit an dir selbst. Er ist der Boden für die Saat, die alsbald aufgehen wird. Wiederhole: *Ich habe die geistige Entsprechung meiner Wünsche in mir!* Das heißt: Meine Gedanken sind bereits da, jetzt folgt deren Realisation!

Man kann das Unterbewußtsein mit einem Garten vergleichen, bei dem wir als Gärtner entscheiden, was wir daraus machen: einen Urwald, eine Monokultur oder einen Garten Eden. Wir haben die Wahl, und – zugegeben – es ist eine schwierige, unbequeme Entscheidung, die aber für jeden von uns einmal fällig wird. Haben wir gewählt, dann haben wir damit begonnen, den Garten zu gestalten. Wir entfernen die Steine, schaffen Bewässerungsmöglichkeiten und anderes mehr. Ebenso ist es mit der Arbeit an uns selbst. Wenn wir uns entschieden haben – und du hast das schon getan, wenn du bis hierher gelesen hast –, dann werden wir anfangen, die Hindernisse in uns ausfindig zu machen, und uns daran machen, sie abzubauen. Negative Programmierungen, Frustrationen, Ängste und Aggressionen können wir gezielt abbauen, und wir können uns eine positive Einstellung zu uns und unserer Umwelt erarbeiten.



Erhard F. Freitag

Die Macht Ihrer Gedanken - Kraftzentrale Unterbewusstsein

Der Weg zum Positiven Denken. Mit einem Vorwort von Joseph Murphy

Taschenbuch, Broschur, 544 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-13618-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 1991



Der Titel im Katalog