

Zweifel und Ängste als Ursache für Probleme

Erhard F. Freitag, einer der meistgelesenen Autoren esoterischer und psychologischer Literatur (Sachbuchbestsellerliste Rang sieben) sprach im Rahmen einer Lesung in der Allgäu-Metropole mit dem Express über „positives Denken“. Der 46jährige Münchner Psychotherapeut gilt als „Meisterschüler“ des schon legendären „Papst“ positiven Denkens, Dr. Josef Murphy.

Im Jahre 1977 lernte Freitag den in Los Angeles lebenden Dr. Murphy persönlich kennen. Seither sieht er es als seine Aufgabe an, die Gedankengänge des inzwischen verstorbenen Dr. Murphy weiterzuentwickeln. Ein Erfolgsrezept ist für Freitag der völlige Abbau an Zweifeln. Es sei wichtig, daß man weder an sich selbst noch an einem anderen zweifelt. „Lieber würde ich mich zu Tode glauben als noch einmal zu zweifeln“, so Erhard Freitag.

Arbeit an sich selbst

Wenn jemand Probleme hat, so sage das aus, daß er eine Menge Zweifel, Ängste in sich habe. Und hier sieht Freitag den Ansatz zum Positiven. Es gelte, diese Zweifel

zu erkennen und auszumerzen; durch Arbeit an sich selbst. Politiker würden das „vertrauensbildende Maßnahmen“ nennen, beschreibt Freitag.

Seit 13 Jahren lebt Erhard Freitag ganz bewußt nach dem „positiven Denken“ und gibt seine Erfahrungen und Gedanken erfolgreich an seine Freunde und Patienten weiter. „Immer mehr Men-



Der Bestsellerautor Erhard F. Freitag hält „positives Denken“ für ein wichtiges Instrument, um Ängste und Sorgen im täglichen Leben auszumerzen. Foto: Jürgen Jentsch

schen wissen, daß wir selbst etwas tun müssen.“ Für Freitag ist der wahre geistige Reichtum das Wissen um die eigenen Fähigkeiten. Wer sich dessen bewußt ist, dem wird diese Kapazität zur Verfügung stehen. Die meisten Menschen haben seiner Meinung nach Minderwertigkeitsgefühle und daran gelte es zu arbeiten.

Frieden herbeireden

Erhard Freitag meint, alles sei möglich, „wir müssen nur daran glauben. Wir dürfen nicht gegen Krieg sein, vielmehr müssen wir dem Krieg den Frieden erklären. Und Frieden kann man herbeidenken, herbeireden, herbeimeditieren, herbeibeten.“

Mittlerweile hat Freitag schon drei Bücher auf den Markt gebracht. Das jüngste Produkt aus seiner Feder „Macht der Gedanken“ stellte er vor kurzem auf der Frankfurter Buchmesse der Öffentlichkeit vor. Es ist vor allem praxisbezogen und bietet u. a. Anleitungen zur Denkschulung. Erhard Freitag sieht in allen Situationen des Lebens die Möglichkeit, „positives Denken“ erfolgreich anzuwenden. Selbst so bekannte Personen wie der russische Schachweltmeister Kortschnoi, den Erhard schon einmal persönlich betreute, vertrauen darauf. Jürgen Jentsch

Das Zeugnis des Sprößlings war mehr als daneben. „Was denn?! Alles Sechsen?!“ tobt der Vater. „Bis auf die eine Fünf hier - tatsächlich nur Sechser! Kannst du mir das einmal erklären?“ „Das bedeutet, daß ich mich in einem Fach furchtbar angestrengt habe