

# Wie unterscheidet sich positives Denken von Wunschdenken, also von Realität und Wirklichkeit?

**D**as Wunschdenken (wishful thinking), von dem du sprichst, ist für mich nichts anderes, als eine Ansammlung illusionärer Träume, die gar nicht die Voraussetzungen haben, sich zu erfüllen.

Ich nehme mal an, du bist klein und ausgesprochen mollig. Du stellst dir nun vor, daß du ein international gefragtes, superschlankes Fotomodell bist. Das tust du heimlich, denn du möchtest dich ja nicht lächerlich machen. Gleichzeitig beklagst du dich jeden Tag darüber, daß du zu dick bist und läßt kein Tortenstück in deiner Nähe unverspeist. In diesem Fall *willst* du zwar superschlank sein, aber du *glaubst*, daß du zu dick bist und auch so bleiben wirst.

Der wesentliche Unterschied zwischen Wunschdenken und positivem Denken besteht also darin, daß du einmal etwas *willst* und das andere Mal etwas *glaubst*.

**D**as Wollen entspringt dem intellektuellen Bewußtsein. Diese Kraft ist gegenüber dem Glauben recht oberflächlich, leicht von außen zu beeinflussen und sehr wechselhaft. Heute willst du ein schickes Auto, morgen allem Weltlichen entsagen und übermorgen drei Kinder. *Dein Wille wird von deinem Ego eingesetzt, um dessen Ziele zu erreichen.* Bis zu einem gewissen Grad ist das durchaus nutzbringend. Dein Wille bringt dich dazu, jeden Morgen zur Arbeit zu gehen, er läßt dich die Dinge des Alltags erledigen, er kann dich allerlei unternehmen lassen, damit deine Person in einem gewissen Glanz erstrahlt. Auf einer tieferen Ebene ist dein Wille jedoch machtlos. Ja, er ist sogar ein Hindernis, denn er hat immer etwas Gewalttätiges an sich, er möchte unter Einsatz von Kraft etwas erreichen. Nun kannst du mit der Kraft deines Willens zwar zum Beispiel die Möbel in deiner Wohnung umstellen. Aber kannst du allein mit der

Kraft deines Willens den richtigen Lebenspartner finden, ein Kind bekommen, deinen Traumjob finden? Nein, das ist unmöglich. Es verhält sich sogar gerade umgekehrt. Je mehr Willensenergie du einsetzt, um ein solches Ziel zu erreichen, desto mehr Hindernisse wirst du auf dem Weg dorthin antreffen. Ich drücke es anders aus: *Die Energie, die du einsetzt, um ein Ziel zu erreichen, ist selbst das Hindernis auf dem Weg zu deinem Ziel.*

**W**unschdenken ist Wollen, das von keinem Glauben gespeist ist. Du willst auf der seelischen Ebene etwas mit aller Gewalt, weil du Angst hast, es nicht zu bekommen. Ein übermäßig angespannter Wille ist ein Zeichen von mangelndem Vertrauen. Glaube dagegen ist die Gewißheit, daß das, was du wünschst, schon da ist.

Ich könnte mir denken, daß du allergisch gegen das Wort „Glaube“ bist, weil du es in deiner Kindheit zu oft in der Kirche gehört hast. „Das kann man nicht beweisen, das muß man glauben“, wurde uns auf unsere Fragen nach Gott gesagt, und so ist Glaube eine höchst zweifelhafte Angelegenheit für uns geworden. Etwas, woran man sich klammert, wenn man keine Beweise hat. Vergiß bitte alles, was sich für dich mit dem Wort Glauben verbindet und laß das Wort so auf dich wirken, als hättest du es noch nie gehört. Glaube ist das, dessen du gewiß bist in deinem tiefsten Inneren.

Der Mangel an Beweisen rührt daher, daß das reine Sein sich der logischen Beweisführung des Intellekts entzieht. Im Mittelalter machte sich ein Haufen superschlauer Gelehrter daran, nach sogenannten Gottesbeweisen zu suchen. Doch was nützt schon eine Liste logisch einwandfreier Begründungen, wenn du in deinem Herzen nicht *weiß*, daß es Gott gibt? Oder nimm das absurde Wort „Liebesbeweis“. Damit

sind allerlei Gesten gemeint, die *jeder* ausführen kann. Doch gleichgültig, ob du deiner Frau jeden Tag Blumen mitbringst und ihr jeden Wunsch von den Augen abliest: Sie muß *glauben*, das heißt, in ihrem Herzen *wissen*, daß du sie liebst – sonst kannst du dich mit deinen „Liebesbeweisen“ auf den Kopf stellen.

**G**laube ist also notwendig, damit sich Wünsche verwirklichen können. Wie aber entsteht Glaube bei einem, der ein ständiger Zweifler ist? In meinem Buch „*Die Macht Ihrer Gedanken*“ habe ich es so ausgedrückt:

Glauben hat etwas zu tun mit Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen entsteht aus Selbstbewußtsein.

Selbstbewußtsein ist die Wirkung von Meditation über das Selbst.

Meditation über das Selbst ist nicht grüblerisches Nachforschen, logische Durchdringung. Sammle einen längeren Zeitraum hinweg (wenn du willst, dein ganzes Leben lang) absichtslos Informationen über das Selbst. Vertraue deiner Intuition, gib dem sogenannten „Zufall“ eine Chance, dir das zufallen zu lassen, was du gerade brauchst. Auf diesem Weg wirst du dir deines Selbst bewußt. Wenn dir etwas bewußt ist, dann hast du Vertrauen in diese Sache – und aus Vertrauen in deine Möglichkeiten erwächst der Glaube, daß du sie auch verwirklichen kannst.

**W**enn du dir über einen längeren Zeitraum Wünsche vorgestellt hast, die sich nicht erfüllen überprüfe sie einmal. Frag dich: Glaube ich wirklich daran, daß ich das erreichen kann? Falls doch nicht so ganz: Wie kann ich den Wunsch formulieren, damit ich daran glauben kann?

Ich nehme an, du wünschst dir, wie Millionen anderer Leute auch, einen Sechser im Lotto zu haben. Wenn du dir diesen Wunsch genauer anschaut, wirst du wahrscheinlich feststellen, daß du nicht wirklich daran *glaubst*, daß dir das jemals gelingen wird. Anstatt nun Jahre deines Lebens mit einem fruchtlosen Wunschdenken zu verbringen und arm zu bleiben, ändere doch einfach deinen Wunsch. Wünsche dir, daß du *irgendwie* zu Geld kommst, daran kannst du viel leichter glauben.