

NEUE SERIE

Aus „Goldene  
Gesundheit“  
Nr. 8 v. 8/85

„Die Welt können wir nur verändern, indem wir uns selbst ändern! Denn sie ist ja nichts anderes als die Spiegelung unseres Inneren. Was immer in unserem Leben geschieht – es ist die Verwirklichung unserer eigenen Gedanken“

## DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS

# MIT FREUDE IN

Das sagt Erhard Freitag, Autor der Bücher „Kraftzentrale Unterbewußtsein“ (bereits über 100000 verkaufte Exemplare) und „Hilfe aus dem Unbewußten“, beide erschienen bei Goldmann.

**F**reitag war ein Schüler des inzwischen verstorbenen amerikanischen Theologen und Naturwissenschaftlers Dr. Joseph Murphy, der mit seinen Büchern, wie „Die Gesetze des Denkens und Glaubens“ oder „Die unendliche Quelle Ihrer Kraft“ unzähligen Menschen in aller Welt geholfen hat, zufrieden zu leben, statt sich ständig zu sorgen. Murphys Maxime hieß: Denken Sie positiv! Erhard Freitag hat diese Lebenseinstellung in einem Interview mit GOLDENE GESUNDHEIT vertieft.

„In jedem Menschen“, sagte er, „ist das Positive. Zumindest gleichwertig mit dem Negativen. Und jeder einzelne antwortet immer auf der Ebene, auf der wir ihn ansprechen. Wenn wir also in der Lage sind, das Gute beim anderen vorauszusetzen und zu begrüßen, wird uns auch das Gute antworten.“

**GG:** Sie meinen damit, je po-

sitiver wir selbst uns den Mitmenschen nähern, um so positiver wird auch das Echo sein?

**Freitag:** „Ja, genau. Und ein Mensch, der das praktiziert, schafft sich damit eine Umwelt, die schöner, glücklicher und liebenswerter ist, als er sie bisher gekannt hat. Auf diesen ersten Schritt der positiven Annäherung folgt der zweite: Uns selbst endlich so zu akzeptieren, wie wir sind, uns aber dann zu sagen: ‚Morgen werde ich versuchen, einen negativen Gedanken weniger zu denken.‘ Und wenn ich am nächsten Tag immer noch 999 davon habe, so ist das vollkommen in Ordnung. Übermorgen habe ich dann vielleicht nur noch 998 negative Gedanken. Wichtig ist nur, mir meine Gedanken bewußt zu machen.“

**GG:** Jeder ist doch aber das Produkt seiner Umwelt. In uns sind viele Frustrationen, Aggressionen und Aversionen. Warum ist das so?

**Freitag:** „Die Erklärung dafür ist ganz einfach: Die meisten Menschen leben nicht so, wie sie es eigentlich

möchten. Sie widersprechen ihren Vorsätzen, handeln dem zuwider, was sie wirklich wollen. Sagen ‚ja‘, wo sie im Grunde ‚nein‘ meinen. Dadurch entstehen Aggressionen. Die wiederum werden häufig hinuntergeschluckt, man wird frustriert, und das färbt unsere Gedanken ein.

Das Ergebnis: Wir können in unserer Umwelt nur noch Negatives erkennen oder sehen.“

**GG:** Wie können wir uns davor bewahren?

**Freitag:** „Wir sollten lernen, alles zurückzuweisen,

was uns nicht gut tut. Die Vergewaltigung, die ständig mit uns passiert, dürfen wir nicht mehr akzeptieren, nicht mehr zulassen. Die meisten von uns tun immer und immer wieder Dinge, die sie innerlich nicht bejahen können, zumeist mit der Behauptung: ‚Wenn ich das nicht

mache, verliere ich die Chance, mein Geld zu verdienen‘.“

**GG:** Aber viele von uns befinden sich doch in dieser Situation.

**Freitag:** „Natürlich. Und dennoch: Ein Mensch, der in hohem Maße sich selbst lebt, wird ja gerade deshalb zum Anziehungspunkt für andere. Erst dadurch macht er wirklich auf sich aufmerksam und wird schließlich nicht nur gefördert, sondern es eröffnen sich ihm auch völlig neue Möglichkeiten – beruflich wie privat.“

**GG:** Ist das nicht ein wenig zu einfach gedacht?

**Freitag:** „Nein, ganz und gar nicht. Es gehört aber natürlich dazu, daß wir auch endlich beginnen, für uns selbst verantwortlich zu sein. Wir müssen davon abkommen, das Wetter, die Regierung, die Kirchen oder unsere Erziehung für Probleme, die wir haben, verantwortlich zu machen. Indem wir die Verantwortung für uns selbst übernehmen, müssen wir auch zugeben, daß wir da und dort einen Fehler gemacht haben. Das wäre der erste Schritt.“

**GG:** Und der nächste?

**Freitag:** „Der nächste Schritt ist, zu erkennen, daß unser Unterbewußtsein uns so hat handeln lassen. Denn wir haben es ja durch unser bisheriges Leben entsprechend programmiert. Fehler sind also demnach keine Fehler, sondern die Ursache dessen, was wir bisher gedacht haben. Um das zu verstehen, muß man wissen, daß es keine Fehlleistung, sondern nur Leistung gibt. Sobald uns das klar wird, können wir aber auch das Programm, das in uns ist und unser Verhalten bestimmt, ändern.“

**GG:** Kann man das wirklich?

**Freitag:** „Selbstverständlich! So läßt sich beispielsweise jedes Programm in einem Computer verändern, sofern man ihn bedienen kann. Umgesetzt auf den Menschen

# JEDEN NEUEN TAG





heißt das: Ich muß nur die Sprache meines Unterbewußtseins sprechen. Und die haben wir alle schon mal als Kind gesprochen.“

**GG:** Was verstehen Sie darunter?

**Freitag:** „Ich meine Phantasie, Vorstellungen, Emotionen, Intuitionen. Als Erwachsenen ist uns das weitgehend verlorengegangen, diese Sprache wurde uns aberzogen. Und trotzdem können wir diese Bereiche wieder zum Leben erwecken. Sie schlummern ja alle in uns. Wir müssen uns nur bemühen, die Kommunikation mit unserem Unterbewußtsein wieder aufzunehmen.“

**GG:** Und wie mache ich das?

**Freitag:** „Zunächst sollte jeder einmal darüber nachdenken, wie sein bisheriges Leben eigentlich verlaufen ist. War es positiv? Oder überwiegend negativ? Haben sich alle unsere Wünsche erfüllt? Oder ist vieles von dem, was wir erreichen wollten, auf der Strecke geblieben? Sind wir glücklich? Oder mehr unglücklich? Wie auch immer diese Bilanz unseres Lebens ausfällt, wichtig ist, daß wir den Ist-Zustand annehmen, ohne uns selbst oder andere deswegen anzuklagen, ohne uns selbst oder anderen deshalb Vorwürfe zu machen.“

Vielmehr sollten wir uns sagen: „Es ist, wie es ist“, dann aber versuchen, das eigene Leben in positivere Bahnen zu lenken.“

**GG:** Sie meinen, mit Hilfe von positivem Denken?

**Freitag:** „Ja, sicher, und zwar Kraft der eigenen Gedanken und bildhaften Vorstellungen. Denn jede Wir-

kung hat ja ihre Ursache. So verstanden, ist die Gegenwart immer das Resultat unserer vergangenen Gedanken, die Zukunft das Resultat unserer gegenwärtigen Gedanken. Deshalb sollte jeder, am besten jetzt, in diesem Augenblick, bereits damit beginnen, seinem Unterbewußtsein eine positive Programmierung einzugeben, damit sich sein zukünftiges Leben glücklicher gestaltet.“

**GG:** Und wie fange ich dies an?

**Freitag:** „Schon nach dem morgendlichen Erwachen sollte sich jeder sagen: ‚Ich freue mich auf diesen Tag!‘ Auch wenn es draußen regnet oder man sich möglicherweise heute gar nicht so gut fühlt.“

Wiederholen Sie diesen Satz



Erhard F. Freitag wandte sich nach einer kaufmännischen Ausbildung dem Beruf des Heilpraktikers zu. Er ist heute der bekannteste Hypnosetherapeut der Bundesrepublik und leitet seit 1974 ein Institut für Hypnoserecherche. Seine Form

gedanklich einige Male bis Sie spüren, daß Sie diese Freude auch wirklich empfinden. Damit schaffen Sie sich eine positive Grundeinstellung und regen jede Zelle Ihres Körpers an, in positiven Bahnen zu arbeiten.“

**GG:** Und wenn mir das nun auf Anhieb nicht gelingt?

**Freitag:** „Dann versuchen Sie es morgen oder übermorgen noch einmal. Sollten sich störende Gedanken, wie: ‚ach, das wird ja doch wieder ein Tag wie jeder andere‘, einschleichen, verzweifeln Sie nicht. Haben Sie Geduld mit sich, denn nur Übung macht den Meister. Wenn Sie jedoch in der Lage sind, jeden neuen Tag mit stiller Freude zu begrüßen, wird sich auch Ihr Herz für alles in Ihrer Umgebung öffnen. Der Blick aus dem Fenster, hinaus auf die Natur, auf den Baum vor der Tür, werden Ihnen Kraft und Zuversicht vermitteln. Sie werden sowohl den Sonnenstrahl als auch den reinigenden Regen wahrnehmen. In diesem Augenblick sind Sie wirklich existent. Sie spüren, daß das Le-

ben mehr ist, als sich hinter Büchern und Maschinen zu vergraben. Und Sie werden täglich mehr und mehr empfinden, wie Ihnen große, innere Kräfte zuwachsen. Dann sehen Sie den Alltag nicht mehr grau in grau, sondern erleben die Vitalität und Schönheit des Daseins.“

In der nächsten **GOLDE-NEN GESUNDHEIT:** Glück kann man sich buchstäblich „einreden“. Mit Hilfe von Suggestionen. Erhard F. Freitag belegt das an einem Beispiel einer unzufriedenen Ehefrau, eines frustrierten Angestellten, eines Singles wider Willen und eines Jugendlichen mit „Null Bock“.

**GG:** Positives Denken ist sicher die Basis für alles. Aber wie lassen sich Wünsche, die wohl jeder hat, realisieren?

**Freitag:** „...durch Imagination. Das heißt, Kraft unseres Vorstellungsvermögens. Versuchen Sie sich zunächst körperlich und geistig zu entspannen. Dann lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge das Bild Ihres Wunsches möglichst deutlich und plastisch entstehen. Denken Sie daran: Ihr Unterbewußtsein versucht jeden, aber auch wirklich jeden Gedanken umzusetzen, zu materialisieren. Deshalb sollten Sie sich auch fragen, ob das, was Sie wünschen, rechtens ist. Sodann erwecken Sie dieses Bild, also Ihre Wunschvorstellung, zum Leben, indem Sie sich einen ganzen Handlungsablauf vorstellen. Geben Sie sich in das Geschehen hinein, versuchen Sie sich gefühlsmäßig zu beteiligen.“

**GG:** Können Sie das vielleicht an einem Beispiel verdeutlichen?

der Therapie, die auf dem „Positiven Denken“ von Joseph Murphy basiert, ist einmalig in Europa.

Freitag veranstaltet regelmäßig Seminare zur aktiven Selbsterfahrung. Sie finden in Deutschland, Österreich und der Schweiz statt.

**Freitag:** „Ja, gerne. Nehmen wir mal an, ein junger Mann steht kurz vor seinem Examen. Obwohl er gut gelernt hat, zweifelt er daran, die Prüfung zu bestehen. In diesem Fall würde ich ihm zu folgender Imagination raten: Er sollte sich vorstellen, wie er ruhig und ausgeglichen vor der Prüfungskommission steht. Alle Fragen beantwortet er präzise und richtig. Die schriftlichen Arbeiten erledigt er sicher, es fallen ihm sofort die richtigen Lösungen ein. Danach wird ihm das Diplom überreicht, alle beglückwünschen ihn.“

**GG:** Und Sie meinen, das führt dann wirklich zu dem erhofften Erfolg?

**Freitag:** „Ja, bestimmt, es sei denn, der junge Mann zweifelt an der Realisierung seiner Vorstellungen. Wenn er diesen jedoch vertraut und sie täglich mindestens dreimal wiederholt, wird auch der Erfolg nicht ausbleiben.“

**GG:** Haben Sie noch einen besonderen Rat für unsere Leser?

**Freitag:** „Allen möchte ich sagen: Entscheiden Sie sich für das Glück, gehen Sie dann mit Freude in jeden neuen Tag!“