

# Was kann ich gegen negatives Denken tun?

**D**u hast nicht gesagt, ob du unter der Destruktivität der Welt leidest oder unter deiner eigenen. Aber nimm einmal an, daß das Gesetz der Resonanz stimmt. Akzeptiere die Aussage: Wie innen, so auch außen. Glaube einfach mal für eine Weile, daß der Mensch ein Projektor ist und die Welt eine weiße Leinwand, die die Projektionen des Menschen reflektiert.

Der Mensch kann kaum etwas anderes wahrnehmen als seine eigenen Inhalte. Er nimmt sich selbst überall mit hin, er kann sich nicht ausweichen. Alles, was er an Erfahrungen macht, erfährt er in neuen und sich immer wiederholenden Varianten. Unter diesem Blickwinkel gibt es keine andere Negativität als die eigene, du erfährst dich überall selbst. Was du auch an Neuem entdeckst, es ist eine Offenbarung deiner selbst. Es gibt generell nichts Neues, aber um so mehr Vorhandenes, das du zum erstenmal wahrnimmst. Das einzige Abenteuer in dieser Welt bist du selbst. Da glaubtest du dich zu kennen, aber es war nur das Drehbuch des Lebens I. Teil.

**M**anchmal glaubst du zu wissen, wo es langgeht, aber das ist nur ein dramaturgischer Effekt eines genialen Regisseurs. Soweit du die Geschichte des Lebens auch gelesen hast, noch deutet überhaupt nichts auf die Fortsetzung hin. Das Ende ist zwar nicht offen, aber es ist noch okkult, verborgen, dem Geist, der sucht, verwehrt. Das, was du suchst, ist das, was sucht!

Nach dem Gesetz der Resonanz kann zum Beispiel eine unbenutzte Trommel von einer in der Nähe stehenden betätigten Trommel in Schwingungen versetzt werden. Stell dir vor, daß genauso du als Resonanzkörper durch von außen kommende Schwingungen in Bewegung gesetzt wirst. Das heißt, von außen kommen ständig unendlich viele Informationen (Schwingungen) und lösen in die spiegelbildlich das gleiche aus. In einem Stimmengewirr kannst du zum Beispiel nur die Sprachen heraushören und identifi-

zieren, die dir bekannt sind. Eine von dir nicht beherrschte Sprache findet in dir keine Resonanz. Und umgekehrt: Durch das Erlernen einer Sprache bildest du einen Resonanzkörper. Es gibt viele andere Beispiele für plötzlich auftretende Resonanz, wenn sich in deinem Inneren die entsprechenden Energien herausgebildet haben. So erscheint einer Schwangeren die ganze Welt voller schwangerer Frauen; ein Mann, der unter seiner geringen Körpergröße leidet, sieht die Welt von Riesenmännern bevölkert; für einen Porschefan fahren überall Wagen dieser Marke in der Stadt herum.

**D**ie Schwierigkeit für uns liegt darin, daß wir unsere Inhalte als von außen auf uns zukommend erleben und sie darum oft genug nicht als unsere eigenen erkennen. Gefallen uns diese Inhalte nicht, sehen wir uns als Opfer, als verfolgte Unschuld, als vom „Schicksal“ geschlagen. Es gehört einiges Bewußtseinstaining dazu, (schlechte) Charaktereigenschaften, die man beim anderen erkennt und heftig verurteilt, als die eigenen zu akzeptieren. „Dazu gehören immer zwei“, sagst du, wenn du hörst, wie ein Mensch einen anderen schlecht behandelt, und du meinst damit, daß für das Verhalten des einen im anderen eine Resonanz da sein muß, sonst würde er das Spiel nicht mitspielen.

Der Hund, dem du einen Spiegel vorhältst, erkennt sich selbst darin nicht, allenfalls meint er einen Kollegen darin zu sehen. Du aber bist kein Hund, und so solltest du dich in jedem Spiegel, das heißt, in jedem anderen Menschen, als bald selbst erkennen.

**D**ie Destruktivität, die Negativität der anderen, unter der du leidest, ist deine eigene.

Die Behauptung „wie innen, so außen“ entstammt einer uralten Geistesschule und ist tausendfach überprüft. Damit ist gemeint, daß du von den äußeren Umständen eines Menschen

auf sein Inneres schließen kannst. Innen ist noch impliziert (eingewickelt). Innen ist als geistiges Bild, Blaupause, Matrize, geistige Form existent, und außen ist dann die Materialisation von innen. Wer Blumen liebt, der sieht, wo er hinkommt, Blumen, und sicherlich hat er zu Hause viele Blumen, um sich an ihnen zu erfreuen. Er lernte Blumen lieben, er verinnerlichte sie sozusagen und drückt jetzt sein Leben lang die Impression als Expression aus. Wer Bücher liebt, der sieht, wo er hinkommt, Bücher, und sicherlich hat er zu Hause viele Bücher, um sich an ihnen zu erfreuen. Wer Kinder liebt ...

**W**enn es keinen anderen Ursprung gibt als Geist, dann kann ja alles, was Form, Funktion oder Ereignis wurde, nur aus dem Geist desjenigen stammen, der es hervorbrachte. Jemand äußert, ver-äußert etwas, oder jemand bringt etwas nicht aus sich heraus. Was ein Mensch verinnerlicht hat, möchte er ausdrücken. Kein Mensch kann etwas von sich geben, was er nicht kennt oder nicht hat. Die bildliche Vorstellung vom Projektor und der Leinwand läßt gut erkennen, daß das, was von uns ausgeht, etwas ist, das aus uns herauskommt, aus unserem Inneren nach außen gebracht wird. Natürlich hat hier einmal ein Eindruck stattgefunden (hier stimmt das Bild von der weißen Leinwand nicht mehr ganz), selbstverständlich gab es Ein-Gebung, woraufhin die Aus-Gabe möglich wurde. Ein Kind, das unter Stummen aufwächst, wird nicht sprechen lernen, auch wenn es selbst die Fähigkeit zum Sprechen hat. Oft bedarf es einer Initialzündung, um etwas auszulösen, das implizit (eingewickelt) schon vorhanden ist.

**D**as, was du als Destruktivität erlebst, ist, seit einer dich beeindruckenden Situation, ständiger Versuch von dir, diesen Eindruck, dieses Urerlebnis, wieder über den Ausdruck loszuwerden. Solltest du mit deiner Frage sagen wollen, daß du unter deiner Negativität leidest, dann ist das nichts anderes als ein Spiel, an dem du Gefallen findest. Dann hast du mit dem Teufel ein Spiel begonnen, das du nicht gewinnen kannst. Er hat dir gesagt (und das heißt natürlich, du hast dir selbst gesagt): Wenn du den Menschen Angst machst, dann

wird man auf dich hören, und deine Stimme wird unüberhörbar im Chor der Warner sein. Anstatt von der Schönheit der Welt zu berichten, sagst du, das Leben sei gefährlich und alle müßten sterben, wenn sie nicht auf dich hören. Jetzt spielst du, obwohl du schon lange aufhören möchtest, immer weiter, wie in einem Fiebertraum.

Du hast über deine Negativität eine Menge Aufmerksamkeit auf dich gelenkt, und das tut schließlich jedem gut. Du hast dir, wie die chronisch Kranken, eine Masche angeeignet, mit der du relativ erfolgreich lebst. Du hast in der Gesellschaft durch dein Aufzeigen von Gefahren und Mißständen einen Achtungserfolg erzielt, und das gefällt dir.

Nur, alles hat zwei Seiten. Die negative ist, daß du mit negativen Nachrichten handelst, die zuallererst dich, den Händler selbst, ängstigen. Du willst andere, indem du ihnen Angst machst, zwingen, auf dich zu hören, und erlebst am eigenen Leib die Zerstörungskraft des Negativen. Für jeden Menschen ist es außerordentlich wichtig, dazuzugehören. Das Modewort heißt „in“ zu sein. Du kannst bei jedem Menschen eine Spielvariante von „Wendet euch mir zu“ beobachten. Die einen versuchen es über Schönheit, Sexualität oder Fürsorge, die anderen über Intellektualität, Macht oder Geld.

**D**u hast, völlig unbewußt, das Negativspiel angefangen, weil es gerade „in“ war und kannst vom fahrenden Zug, der dazu im Augenblick noch auf der Hauptstrecke fährt, nicht mehr abspringen.

Wer mit dem Teufel einen Pakt schließt, sollte aber auch das Kleingedruckte lesen. Du hast, ob man es hören wollte oder nicht, vom Untergang berichtet, du sagtest, die Welt sei ein Armenhaus, eine Strafkolonie, und es werde ein schlimmes Ende mit ihr nehmen. Jetzt sagst du sogar schon, daß du unter der Destruktivität leidest. Du hast, entschuldige bitte meine harten Worte, angefangen mit Scheiße zu schmeißen, und jetzt beschwerst du dich, daß es stinkt. Wer sich dem Zerstörerischen verschreibt, muß mit Zerstörung rechnen. Wer mit dem Bösen spielt, muß mit dem Bösen rechnen.

Fortsetzung im nächsten Heft