

### ***Die Heilkraft von Gedanken***

Emile Coué (1857-1926) ein französischer Apotheker gilt als Urheber der bewussten Autosuggestion. Er machte Ende des 19. Jahrhunderts die Entdeckung, dass es für den Heilerfolg von Medikamenten von großer Bedeutung ist, wie sehr der Patient von der Wirksamkeit derselben überzeugt ist. Deshalb versicherte er seinen Patienten stets die besondere Güte der von ihm übergebenen Arzneien. Er stellte weiters fest, dass sogar die Einnahme von völlig bedeutungslosen Substanzen eine heilende Wirkung hat, wenn der Patient glaubt, dass es sich dabei um eine besonders gute Medizin handle. Heute ist dieses Phänomen als „Placebo-Effekt“ allgemein bekannt.

Coué lehrte, dass wir unseren Körper und unsere Psyche durch Gedanken und Worte erheblich beeinflussen können. Er empfahl jenen, die unglücklich oder krank sind, sich den weltberühmten Satz: **„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!“** immer wieder vorzusagen. Er fügte hinzu, dass selbst wenn man an diese Worte nicht glaubt, würden sie eine positive Wirkung entfalten.

Bei Schmerzen körperlicher oder psychischer Natur, gab Coué den Rat, die Hand auf die betroffene Stelle oder an den Kopf zu legen und möglichst oft die Worte zu wiederholen: **„Es geht vorbei. Es geht vorbei. Es geht vorbei...“**

Übrigens, was Coué erkannte, war keineswegs neu. Schon rund 400 Jahre v. Chr. G. empfahl der griechische Philosoph Platon (427-347 v.Chr.) den Ärzten, dass sie ihren Patienten, unabhängig von deren tatsächlichem Gesundheitszustand, ihre baldige Genesung versichern sollten. Denn er war der Überzeugung, dass Worte durchaus die Kraft haben Kranke zu heilen.

Im Hinduismus und Buddhismus wurde seit unvordenklichen Zeiten das Rezitieren von heiligen Sprüchen (Mantras) zur Nutzung von mentalen und spirituellen Energien verwendet. In gleicher Weise vertraut man in vielen Religionen seit jeher darauf, dass Gebete und Beschwörungen eine heilsame und Wünsche erfüllende Wirkung haben.

### ***Josef Murphy und das Unterbewusstsein***

Josef Murphy (1898-1981) gilt als „Vater des positiven Denkens“. Er hat viele Thesen, insbesondere über die Wirkungsweise der Autosuggestion, von Coué übernommen. Sein Buch *„Die Macht des Unterbewusstseins“* war und ist noch immer ein Bestseller mit derzeit ca. 65 Auflagen.

Die Lehre des *„positiven Denkens“* geht davon aus, dass alles, was der Mensch denkt, fühlt und erfährt in seinem Unterbewusstsein (UB) gespeichert wird. Von dort aus können vergessene Erlebnisse wieder in die Erinnerung zurück gerufen

werden. Dieses UB ist vergleichbar mit der Festplatte eines Computers mit unbegrenzter Speicherkapazität. Doch das UB hat nicht nur eine Speicherfunktion, sondern verfügt auch über besondere Kräfte. Sein Bestreben besteht darin alle Gedanken und Überzeugungen seines „Herren“ zu verwirklichen. Murphy erklärt dazu: **„Alles was du dem Unterbewusstsein aufdrückst, wird von ihm ausgedrückt!“** Wenn sich zum Beispiel jemand beklagt wie „schrecklich“ irgend etwas oder gar seine ganze Lebenssituation sei, so sorgt das UB dafür, dass sich für diese Person „Schreckliches“ ereignen wird. Man stellt sich das, kurz gesagt, so vor, dass das UB seinen „Besitzer“ zu entsprechend unglücklichen Entscheidungen veranlasst. Diese Entscheidungen verwickeln in der Folge die Person in „schreckliche“ Situationen oder führen sie zu sehr schwierigen Menschen.

Murphy postuliert: **„Was wir denken, bestimmt unser Schicksal“**. Wenn wir von der Richtigkeit dieser Feststellung ausgehen, können die rund 30 bis 60 Tausend Gedanken, die täglich - meist unbewusst - durch das Gehirn des „normalen“ Menschen schwirren, äußerst nachteilige Auswirkungen haben. Denn unbeobachtete Gedanken beschäftigen sich vorzugsweise mit unerfreulichen Erfahrungen aus der Vergangenheit, weiters mit Kritik und Ablehnung gegenwärtiger Ereignisse und nicht zuletzt mit Sorgen und Ängsten in Bezug auf die Zukunft. Dass kann jeder, der sein Innenleben beobachtet, rasch selbst feststellen. Solche negativen Gedanken beeinflussen sodann äußerst nachteilig die Zukunft der betroffenen Person.

Wenn wir Groll, Hass und Ärger mit uns herumtragen, nicht vergessen und vergeben können, so sorgt das UB dafür, dass wir häufig mit Ärger und Streit konfrontiert werden. Schuldgefühle und Selbstverurteilung führen dazu, dass wir häufig Gründe finden uns selbst zu verurteilen. Hegen wir ängstliche Gedanken die Zukunft betreffend, so ziehen wir damit das Unglück an. Denken wir negativ kritisch über Menschen, so werden wir viel mit destruktiven Menschen zu tun haben.

Negatives Denken lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Negatives und zieht dieses magisch an. Das „Negative“ entsteht, genau betrachtet, weil wir Ereignisse als negativ beurteilen. Ohne Beurteilung ist nichts „schrecklich“ oder „negativ“. Die Menschen und die Dinge sind wie sie sind, das „Schreckliche“ fügt stets unser Denken hinzu. Wir begegnen im Leben vielen Herausforderungen und vielen Menschen, die mehr oder weniger unbewusst sind und dementsprechend handeln. Doch es ist sehr unklug uns über Herausforderungen oder Menschen aufzuregen, zu schimpfen oder uns zu beklagen und uns zu bedauern. Denn dieses Verhalten ändert nichts an dem was ist, sondern verursacht und verstärkt das individuell empfundene Übel.

Von Optimisten sagt man oft, dass die Art wie sie dem Leben begegnen realitätsfremd sei. Doch in Wirklichkeit harmonisiert der Optimist, bewusst oder unbewusst, mit der Vollkommenheit und Liebe des Seins. Die Freiheit des Menschen macht es möglich sich für diese Göttlichkeit des Seins zu öffnen oder sich von ihr abzuwenden.

## **Das „Resonanzgesetz“**

Auch mit dem sogenannten „Resonanz-Gesetz“ versucht man das Phänomen, dass sich Gedanken verwirklichen, zu erklären. Entsprechend diesem Gesetz befindet sich jeder Mensch auf Grund seiner individuellen Denkweise und Gemütslage in einer speziellen mentalen und geistigen Schwingung. Anders gesagt: Sein individueller Bewusstseins-Zustand bewirkt eine besondere Ausstrahlung, die bewusst oder unbewusst von den Menschen in seiner Nähe wahrgenommen wird. Wenn sich Menschen mit ähnlich gelagerten Schwingungen begegnen, so verstärken sie gegenseitig ihre Schwingungsfrequenz.

Wenn zum Beispiel jemand zu Ärger und Aggression neigt, so werden sich ähnlich veranlagte Menschen diesem gegenüber besonders reizbar und streitlustig verhalten. Hingegen fühlt man sich in der Gegenwart von Menschen, die entspannt und liebevoll in sich ruhen, eher ruhig und gelöst.

## **Der Mensch denkt, das Schicksal lenkt**

Letztlich ist es der universelle Geist, der in allen Dingen und Wesen wirkt, der dafür sorgt, dass der Mensch die Verantwortung für die Auswirkungen seiner Gedanken und Taten tragen muss. Daraus ergibt sich unser Schicksal (Sanskrit: *karma*). Das Karma-Gesetz lautet: **„Gutes Tun bringt gute Folgen, böses Tun bringt böse Folgen.“** Gemeint ist mit diesen Worten, dass alles, was wir denken und tun auf uns zurück fällt. Wie wir denken und handeln, so wird uns geschehen.

*„Und Jesus sprach zu dem Hauptmann: Gehe hin; dir geschehe, wie du geglaubt hast!“ (Mat. 8,13)*

Das Schicksal dient jedoch nicht dazu Menschen, die in ihren ererbten und anerzogenen Denkmustern gefangen sind, zu bestrafen. Der Sinn dieses phantastischen Schauspiels von Ursache und Wirkung liegt darin, den Menschen, nötigenfalls durch Leid, zu einem freien, selbstbewussten „Ich-Bin“ zu führen, welches im Einklang mit dem allumfassenden Sein lebt und wirkt.

## **Annehmen was ist**

*Gautama Buddha* lehrte, dass die Wurzel allen Leidens das Verlangen ist. Der „normale“ Mensch mit seinem konditionierten Ego-Denken steht der Welt so gegenüber:

- Entweder gelangweilt und uninteressiert, oder
- er will dies und jenes erlangen, behalten und noch mehr davon haben, oder
- er lehnt ab und wehrt sich gegen das, was er als unliebsam beurteilt.

Auf diese Weise befindet er sich praktisch dauerhaft in einem Konflikt mit dem Sein, wie es ist. Das verursacht in ihm ein tiefes, anhaltendes, zwar kaum be-

merktes, doch sehr wirksames Gefühl von Unzufriedenheit, Mangel, Verlangen und Negativität.

Denkt der Mensch an Mangel, sieht er vorwiegend Negatives in der Welt, so wird die Kraft seiner Gedanken in der äußeren Welt durch negative Ereignisse und Schicksalsschläge die Berechtigung seines Denkens bestätigen. Zugleich wird sich dieses zerstörerische Denken im Gemüt je nach Veranlagung als Unzufriedenheit, Freudlosigkeit, Ärger und Streitlust, als Stress und Depression, als Angst und Sorge, als Feindschaft und Aggression, als Gier und Neid und Ähnliches manifestieren. Dass darunter auch jede Körperzelle zu leiden beginnt und schließlich schwere Erkrankungen die Folge sind, bedarf keiner besonderen Erklärung.

Nur wenn wir lernen gelassen, liebevoll und neutral zu beobachten und anzunehmen was ist, befreien wir uns von der Last des Widerstandes gegen das Sein. Dann ärgern wir uns nicht mehr, wir kritisieren nicht die Ereignisse und unsere Mitmenschen. Wir werden durchlässig für all das, was uns bisher gestört hat, was wir bisher verurteilt haben. Wir lernen auf die Weisheit des Schicksals zu vertrauen.

Wir tun, was der Augenblick verlangt und machen uns keine Sorgen um die Zukunft. Von diesem Tun sagt die altindische Weisheit, dass es den Menschen vom Karma-Gesetz befreit: **„Gutes Tun bringt gute Folgen, böses Tun bringt böse Folgen. Das Tun um des Tuns willen bringt keinerlei Folgen mehr!“**. Gemeint ist damit, dass wir über das Gesetz von Ursache und Wirkung hinausgehen wenn wir (ohne Ego-Willen) in Harmonie mit dem universellen Bewusstsein denken und handeln.

Wer sich auf diesen Weg ernsthaft einlässt, wird in kurzer Zeit erstaunliche Veränderungen sowohl in seiner Umwelt als auch in seinem Gemütszustand erleben. Es wird sich in seinem Körper und seinem Geist eine wunderbare feine und lichte Schwingungs-Frequenz entfalten. Bald wird dieser Mensch für alles Geschehen des Lebens transparent wie eine duftige weiße, strahlende Wolke. Im Bewusstsein, „dass der Weltgeist uns nicht fesseln oder engen, sondern Stuf um Stuf uns heben will, durchschreitet er leicht und heiter Raum um Raum und bleibt an keinem wie an einer Heimat hängen...“ (frei nach dem Gedicht - „Stufen“ von H. Hesse).

Mehr über das positive Denken, über verschiedene Bewusstseins-Stufen und wahres Glücklich-Sein gibt es im nächsten Essay-Brief.

Mit herzlichem Gruß –  
Bernd Helge Fritsch

Alle bisherigen Essaybriefe findest du in unserem Archiv unter [www.berndhelgefritsch.com](http://www.berndhelgefritsch.com)