

Übung: Spirituelle Bejahungen - Dein wichtigstes Werkzeug „für den Alltag“

„Aha“, denkst du jetzt vielleicht. „Bejahungen sind wahrscheinlich Affirmationen, und die kenne ich“. Möglicherweise hast du schon ein bisschen mit Affirmationen experimentiert. Oder du bist sogar geübt in der Anwendung. Dann kannst du den nächsten Abschnitt überspringen, in dem ich kurz auf Affirmationen im Allgemeinen eingehen werde. Interessant wird es aber wieder für alle Leser, wenn ich anschließend diese Affirmationen von dem abgrenze, was ich „spirituelle Bejahung“ nenne.

Traditionelle „positive Affirmationen“ - Warum sie oft nicht funktionieren

Jeder, der sich in irgendeiner Form mit Persönlichkeitsentwicklung oder allgemein mit innerem Wachstum beschäftigt, stößt früher oder später auf Affirmationen. Berühmt geworden ist die Affirmation von Émile Coué, dem Begründer der Autosuggestion: „Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht besser und besser“. Ich erinnere mich gut an die Anfänge meines spirituellen Abenteuers vor etwa 35 Jahren, als ich lernte, Autosuggestion und Progressive Muskelentspannung zu kombinieren. Für viele heute ein alter Hut und etwas verstaubt, aber gerade für Menschen, die mit Spiritualität und spirituellen Themen nichts am Hut haben, können diese Methoden ein hervorragender Einstieg in die Beeinflussung des Unterbewusstseins sein.

Heute spricht man nicht mehr von Autosuggestion, sondern von Affirmation. Coué gilt mit seinen Arbeiten als einer der großen Wegbereiter (neben zum Beispiel Louise Hay oder Norman Vincent Peale) dieser Technik. Je nach Schule gibt es unterschiedliche Formulierungen, die aber im Kern alle darauf hinauslaufen, dass man durch möglichst häufiges Wiederholen von positiven, prägnant formulierten Sätzen sein Unterbewusstsein von einem Zustand überzeugt, den man erreichen möchte. Die Theorie dahinter geht davon aus, dass das Unterbewusstsein nicht unterscheiden kann, ob eine Situation real oder eingebildet ist. Als Beweis dient meist das berühmte Zitronenbeispiel. Dabei wird der Zuhörer aufgefordert, herzhaft in eine frische, duftende Zitrone zu beißen - natürlich nur in Gedanken. Wenn er sich das so lebhaft wie möglich vorstellt, wird er überrascht feststellen, wie sein Speichelfluss im Mund zunimmt. (Könnte es übrigens sein, dass auch dir bereits jetzt das Wasser im Mund zusammenläuft, obwohl du hier nur von diesem kleinen Experiment liest?)

Daraus ergibt sich eine wichtige Schlussfolgerung: Der Körper reagiert auf die bloße Vorstellung mit einer physischen Reaktion! Diese Erkenntnis eröffnete auch mir damals, auf meinem ersten Seminar im damaligen *Schellbach*-Institut in Baden-Baden, eine völlig neue Welt und war gleichzeitig der Startschuss für meine bunte und faszinierende spirituelle Entwicklungsreise.

Zurück zu den „Affis“. Hier einige Beispiele aus verschiedenen Bereichen:

- **Gesundheit:**

Ich bin gesund und voller Energie.
Mein Körper heilt schnell und mühelos.

- **Erfolg:**

Ich bin erfolgreich in allem, was ich tue.
Ich ziehe Erfolg und Wohlstand in mein Leben.

- **Beziehungen:**

Ich bin von liebevollen und unterstützenden Menschen umgeben.

Ich ziehe eine positive und erfüllende Beziehung mit meinem Seelenpartner in mein Leben.

- **Selbstliebe:**

Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.

Ich bin stolz auf mich und weiß, dass ich einzigartig bin.

Was macht man nun mit diesen Affirmationen, wenn man einen Bereich definiert hat, in dem man sich verbessern möchte? Eine Möglichkeit ist, sich morgens und abends vor den Spiegel zu stellen, sich in die Augen zu schauen und den ausgewählten Satz 50 oder 100 Mal laut und voller Überzeugung auszusprechen. Eine andere Methode besteht darin, einen oder mehrere Sätze auszuwählen und sie auf kleine Zettel zu schreiben, die man überall dorthin klebt, wo man sie unweigerlich sieht, zum Beispiel an die Kühlschranktür oder ans Waschbecken. Wer technisch versiert ist, kann sich mit dem Spruch auch ein Hintergrundbild für das Handy-Display basteln.

Bleibt die spannende Frage, ob Affirmationen wirklich „funktionieren“. Oder vielleicht nur dann, wenn der Anwender daran glaubt? Nun, die Verfechter dieser Methoden berichten von großen Erfolgen in allen möglichen Bereichen, auch wenn der eigene Glaube daran eher schwach ausgeprägt ist. Ich will das nicht in Abrede stellen, aber doch etwas relativieren: Es gibt meines Erachtens eine viel bessere Möglichkeit, auf die ich gleich zu sprechen komme. Zuvor müssen wir uns damit auseinandersetzen, warum positive Affirmationen oft nicht so wirken, wie sie es versprechen. Denn der Grund dafür ist gleichzeitig die Erklärung dafür, warum spirituelle Bejahungen die Lösung sind.

Wie wir gesehen haben, spielt unser Unterbewusstsein eine Schlüsselrolle bei der Neuprogrammierung unseres Denkens und unserer Überzeugungen. Wir haben zwar festgestellt, dass es nicht unterscheiden kann, ob unsere Gefühle durch eine reale oder eine imaginäre Situation hervorgerufen werden. Aber unser Unterbewusstsein ist auch nicht dumm. Es lässt sich nicht so leicht austricksen, denn seine Aufgabe ist es, als eine Art Torwächter dein Selbstbild zu schützen und dafür zu sorgen, dass deine Persönlichkeitsstruktur intakt bleibt. Denn für deine psychische Gesundheit ist es wichtig, dass deine (Lebens-)Geschichte stimmig ist und zu den Erfahrungen, Überzeugungen und Glaubenssätzen passt, die dein Leben prägen. Ähnlich wie der Türsteher in der Disco entscheidet dein Unterbewusstsein autonom, welche neuen Gedanken es integriert und bei welchen es sagt: „Ey Mann, hier kommst du nich rein!“ :-)

Je besser dir das gelingt, desto beständiger und kohärenter ist dein Selbstbild und desto größer ist deine emotionale Stabilität. Das Selbstbild ist der Kern deiner Persönlichkeit. Ich habe bereits beschrieben, dass es sich aus deinen Erfahrungen, Überzeugungen und Glaubenssätzen zusammensetzt, die du über dich und die Welt für „wahr“ hältst. Es sei hinzugefügt, dass all diese Bausteine nicht isoliert nebeneinander stehen, sondern eng miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig bedingen. Das macht die Persönlichkeitsentwicklung nicht unbedingt einfacher ;-)

Ein Beispiel: Sagen wir, ein Mann behauptet von sich, handwerklich ungeschickt zu sein. Du wirst mir sicher zustimmen, dass das eine eher harmlose negative Selbstbeurteilung ist. Aber ist sie wirklich so harmlos? Schließlich ist diese Überzeugung nicht vom Himmel gefallen, sondern hat eine Vorgeschichte. Vielleicht resultiert sie aus negativen Erfahrungen, weil sich der Betreffende in seiner handwerklichen Laufbahn mehrfach mit dem Hammer auf den Daumen geschlagen hat. Oder diese Überzeugung ist nur vorgeschoben, weil man sich für technische Themen nicht interessiert. Nach dem Motto: Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert. Es kann auch sein, dass sich die Person als Kind bei seinen ersten handwerklichen Gehversuchen irgendwie ungeschickt angestellt hat und vom Vater gutmütig ausgelacht wurde. Das hat das Kind aber so verunsichert, dass es beim nächsten Bastelprojekt erst recht nichts zustande brachte. Irgendwann wurde es als Tollpatsch abgestempelt und in der Folge als jemand „mit zwei linken Händen“. Der Rest ist Geschichte ...

Jetzt stell dir vor, wie diese Person den Satz affirmiert: „Ich bin geschickt und kann alles reparieren!“ Glaubst du, dass das funktioniert? Du ahnst meine Antwort: Es kommt darauf an. Im ersten Falle einer schlechten Erfahrung ist es sehr gut möglich. Durch das Wiederholen und Einprägen der neuen Affirmation könnte das nächste Werkstattabenteuer gelingen und eine neue, positive Entwicklung des Selbstbildes in Gang gesetzt werden.

Im zweiten Fall des mangelnden Interesses würde die Person wahrscheinlich die Anwendung solcher Affirmationen ablehnen. Warum sollte sie auch etwas verändern wollen? Es sei denn ... Ja, es sei denn, es gibt eine neue Ausgangssituation, die dazu führt, dass handwerkliche Fähigkeiten plötzlich einen höheren Stellenwert bekommen. Angenommen, unser wackerer Handwerksverweigerer verliebt sich Hals über Kopf und wüsste, dass seine Angebetete auf „echte Männer“ steht, die nicht gleich einen Elektriker kommen lassen, wenn eine Glühbirne kaputt ist. Wenn dieser Mann daraufhin sein Selbstbild ändert, würde die Affirmation wirken - oder er bräuchte sie gar nicht mehr, weil die Ungeschicklichkeit ohnehin nur ein Vorwand war.

Natürlich begeben mich mit diesem Beispiel in der heutigen Gender- und Woke-Zeit auf dünnes Eis, aber meiner Erfahrung nach leben 80-90 % der Menschen immer noch in einer „normalen“ Welt. Die toleranten Woken dürfen da gerne etwas mehr Toleranz und Verständnis aufbringen, wenn es um traditionelle Lebensstile geht. ;-)

Du merkst, dass ich auf etwas anderes hinaus will. Es geht um die dritte Variante, die negative Prägung in der Kindheit. Unter der harmlosen Oberfläche liegt ein tieferer Konflikt zwischen Vater und Kind. Für das Kind geht es um Liebe, darum, angenommen zu werden, so wie es ist. Es ist das Fehlen von Geborgenheit, Vertrauen und Stabilität. Vielleicht war der Vater auch ein Choleriker, der ausrastete, wenn das Kind einen Fehler machte. Auf jeden Fall kann man davon ausgehen, dass die Überzeugung, handwerklich ungeschickt zu sein, mit anderen, weitaus mächtigeren Überzeugungen zusammenhängt. Muss ich in diesem Fall besonders betonen, dass eine Affirmation wenig ausrichten kann? An dieser Stelle habe ich bewusst ein harmloses Beispiel gewählt, zumal wir uns im Alltag bei solchen „Schmalspurproblemen“ nicht die Mühe machen würden, uns mit Affirmationen zu beschäftigen. Wir würden uns eher mit unseren Eigenheiten arrangieren, als mit zusätzlichem Aufwand für eine Verbesserung zu sorgen.

Kommen wir zum Kern unserer Überlegungen. Affirmationen werden bei Themen eingesetzt, die wir als konkrete Einschränkung unserer Lebensqualität wahrnehmen. Beliebte Dauerbrenner sind die oben genannten Beispiele, vielleicht noch ergänzt um das Thema Übergewicht. ;-)

Die dritte Variante des obigen Beispiels macht jedoch deutlich, dass die einfache Regel gilt: Je größer ein wahrgenommenes Problem in unserem Leben ist, desto mächtiger sind die Glaubenssätze und Überzeugungen, die dahinter stehen. Nehmen wir den Satz: „Ich bin gut, so wie ich bin“. Jemand sagt diesen Satz hundertmal am Tag, um sich positiv zu programmieren. Dann reagiert das Unterbewusstsein zuverlässig und antwortet hundertmal, dass das nicht stimmt. (Wir erinnern uns an die Wächterfunktion.) Der neue Satz passt nicht zu den bisherigen Erfahrungen und dem daraus resultierenden Selbstbild! Aber es kommt noch schlimmer. Das Unterbewusstsein liefert sofort den Beweis für seine Einschätzung, indem es weitere Glaubenssätze nachschiebt, welche die Unwahrheit des neuen Satzes untermauern. „Die anderen sind sowieso alle besser als ich“. Oder: „Ich bin nicht liebenswert, weil ...“ Oder: „Wenn ich wirklich gut wäre, so wie ich bin - warum finde ich dann niemanden, der mich liebt? Warum bin ich immer noch allein?“ Gewiss ist diese Liste unvollständig, aber sie zeigt die Spirale in die falsche Richtung, die sich aus der Affirmation ergeben kann.

Nehmen wir an, jemand ist übergewichtig und soll sich morgens und abends nackt vor den Spiegel stellen und im Brustton der Überzeugung hundertmal sagen: „Ich bin schlank und kann essen, was ich will, ohne zuzunehmen“. Das Beispiel ist etwas zugespitzt, aber es zeigt, worauf ich hinaus will. Jedes Mal, wenn die Person diesen Satz sagt, reagiert das Unterbewusstsein mit „Das stimmt nicht, das

stimmt nicht ...“ und verweist auf das Bild im Spiegel oder die aktuelle Kleidergröße. Ähnlich wie das kleine Rumpelstilzchen, das uns im Märchen als böser Gnom begegnet und alles schlecht macht. Für Menschen in finanziellen Schwierigkeiten wird mit jeder neuen Rechnung, jedem Anruf eines Gläubigers, jedem Blick auf den Kontoauszug und jeder abgelehnten Kreditkartenzahlung die positive Wirkung der Affirmation sofort wieder zerstört. Die harte Realität scheint uns unsere Grenzen aufzuzeigen und wir bekommen bestätigt, was wir schon immer wussten: Das Leben ist kein Ponyhof und auch kein Kindergeburtstag. ... und erst recht keine Wunsch-dir-was-Show!

Oder vielleicht doch? Ist da womöglich noch diese kleine Hoffnung in dir, dass es trotzdem Hilfe geben könnte? Diese Hoffnung, die dich immer wieder aufstehen und weitermachen lässt? Die dich auch dazu gebracht hat, dieses Buch zu kaufen, in der Hoffnung, es könnte dir helfen, aus deinen Schwierigkeiten herauszukommen?

Eigentlich ist es eine „Kleinigkeit“, die dafür sorgt, dass deine Affirmationen zum Erfolg führen. Das Wort „Kleinigkeit“ habe ich in Anführungszeichen gesetzt, weil die vordergründige Wortwahl dich nicht besonders herausfordern wird. Das Weltbild dahinter aber schon, denn es könnte ein ganz anderes sein als das, was du bisher gewohnt bist.

Die Bejahung - Wie du richtig „manifestierst“...

Wie bereits angedeutet, ist eine „Bejahung“ nichts anderes als eine Affirmation, eigentlich nur ein deutsches Wort anstelle eines Fremdwortes. Dennoch verwende ich es bewusst für *die spirituelle Variante* der Affirmation, um die Abgrenzung auch sprachlich deutlich zu machen.

Was genau unterscheidet nun Bejahungen so deutlich von herkömmlichen Affirmationen? Eine spirituelle Bejahung bezieht immer *das Göttliche* mit ein! Einer Bejahung liegt immer die Annahme zugrunde, dass wir Wesen göttlichen Ursprungs sind und daher auch die *spirituelle* Macht haben, „Wunder“ zu vollbringen. Wobei Wunder, wie bereits erläutert, keine übernatürlichen Phänomene sind, sondern lediglich Gesetzmäßigkeiten, die wir heute noch nicht erklären können. Aufgabe und Ziel der Bejahung ist es, uns in die göttliche Einheit zurückzuführen, in der alles möglich ist. Sowohl bei der Affirmation als auch bei der Bejahung muss der Anwender davon überzeugt sein, dass der gewünschte Zustand bereits eingetreten ist. Es gibt jedoch einen großen Unterschied in der Begründung dieser Voraussetzung. Bei der Affirmation tut der Übende so, „als ob“. Er soll in seiner Vorstellung ein Bild zeichnen, in dem er sich in dem gewünschten Zustand sieht und die Gefühle spürt, die er in dieser Situation hat. Auf diese Weise zieht er das Ersehnte in sein Leben. Bei der Bejahung hingegen macht er sich bewusst, dass das gewünschte Ergebnis im göttlichen Feld bereits existiert. Er bejaht aber nicht nur diese Tatsache, sondern auch die Unterstützung Gottes, die ihm hilft, in eine höhere Schwingung zu kommen.

Durch die Bejahung der Hilfe Gottes - du wirst in den Beispielen gleich sehen, wie das geht - entziehst du deinem Unterbewusstsein die Angriffsfläche. Da es damit nämlich noch keine Erfahrung hat, kann es sich nicht einmischen und dir deine Bejahungen schlecht reden.

Vielleicht erinnert dich das Prinzip der Bejahung an die „vorausgehende“ Dankbarkeit, von der wir schon gesprochen haben. In beiden Situationen setzen wir im Glauben und Vertrauen voraus, dass das Gewünschte / Erhoffte / Ersehnte bereits Wirklichkeit ist. Und in beiden Fällen funktioniert es nur, wenn wir im Namen Christi handeln, also im Einssein mit Gott. Jesus betonte das immer wieder: „Ich sage euch die Wahrheit: Wenn ihr den Vater in meinem Namen um etwas bittet, wird er es euch geben!“ (Johannes 16,23). Mit dieser Einstellung schließen wir automatisch aus, dass wir uns etwas wünschen, was uns selbst oder anderen schadet.

Dennoch stellt sich automatisch die Frage, ob wir uns bei einer spirituellen Bejahung auch materielle Dinge wünschen dürfen. Also zum Beispiel ein größeres Auto, mehr Geld oder ein Häuschen im

Grünen. Um diese Frage zu beantworten, musst du berücksichtigen, dass *Gott will, dass es dir gut geht*. Er will nur das absolut Gute für dich. Vergiss nicht, dass du ein Teil von Gott bist und dass es aus Sicht der Seele keine zwei getrennten Willen gibt! So gehört dein Herzenswunsch immer zu dir und wird auch von Gott unterstützt. Denn er möchte, dass du glücklich bist. Nur wenn du glücklich bist, förderst du die Harmonie im Gesamtsystem – und Gott *ist* Harmonie. Wenn du unglücklich oder unzufrieden bist, störst du sie.

Kommen wir auf den Unterschied zwischen Bejahung und Affirmation zurück. Die Bejahung geht von einem Ergebnis aus, das bereits im göttlichen Feld vorhanden ist, während die Affirmation versucht, einen gewünschten Zustand herzustellen. Das ist eine völlig andere Ausgangssituation, deren Bedeutung für die richtige Anwendung sehr wichtig ist. Deshalb gehe ich im Folgenden etwas näher auf diesen Unterschied ein.

Ein „Affirmierer“ hat die Aufgabe, sich möglichst lebhaft und detailliert vorzustellen, dass das Gewünschte bereits eingetreten ist. Er soll möglichst konkret erleben, wie es sich anfühlt, wenn die Schwierigkeit überwunden ist. Er soll in dem Gefühl leben, dass das, was er sich vorgestellt hat, Wirklichkeit geworden ist! Wenn es einen Slogan für Affirmationen gäbe, würde er lauten: „Fake it, ’til you make it“. (Tue so lange „als ob“, bis du es hinkriegst). Es geht darum, das Unterbewusstsein davon zu überzeugen, dass alles möglich ist, auch Ergebnisse, die im Moment außerhalb des Erreichbaren zu liegen scheinen.

Der „Bejaher“ hingegen hat die Aufgabe, *die Wahrheit zu erkennen*. Die Wahrheit, dass im göttlichen Feld ohnehin schon alles existiert. Erinnerst du dich an mein Beispiel mit dem Legokasten? Alle möglichen Legosteine sind schon vorhanden und du wählst die Steine aus, mit denen du dein Leben bauen möchtest. Du wählst immer, bewusst oder unbewusst. Bejahungen unterstützen den Praktizierenden dabei, sich an diese Tatsache zu erinnern. Sie dienen dazu, seine energetische Schwingung zu erhöhen, damit er in die göttliche Wirklichkeit eintreten kann. Die Formel ist einfach: Je mehr es dem Bejaher gelingt, die Wahrheit zu erkennen und bewusst anzuwenden, desto mehr wird sich in seinem Leben manifestieren, was er sich wünscht. Wenn du dir Heilung von einer Krankheit wünschst, kann sie nur in dem Maße geschehen, in dem du daran glauben kannst. Anders ausgedrückt: Die Tatsache, dass du trotz Gebet oder „Wünschen beim Universum“ noch nicht gesund bist, ist ein eindeutiger Beweis dafür, dass du die göttliche Wahrheit noch nicht glauben und annehmen kannst. Auch wenn *dein Kopf* dir sagt, dass du es glaubst, zeigt dir das ausbleibende Ergebnis, dass *dein Herz* noch etwas anderes glaubt.

Wie kommst du denn nun von A nach B? Vom Zustand des Zweifels zum Zustand des wahren Glaubens? Vom Zustand der Schwierigkeit zum Zustand der Lösung? Vom Zustand des Wünschens zum Zustand der Erfüllung? Wollen wir dazu noch einmal einen Blick in das Buch der Bücher werfen und schauen, was Jesus dazu sagt? Also los: Eines Tages versuchten die Jünger Jesu einen Jungen zu heilen, der unter epileptischen Anfällen litt. Als das nicht gelang, wandte sich der Vater des Jungen schließlich an Jesus selbst und stellte ihm den Jungen vor. Wir lesen in Markus 9 ab Vers 21:

„Wie lange geht das schon so?“, fragte Jesus den Vater des Jungen. Dieser antwortete: „Seit er klein war. Der böse Geist wirft ihn oft ins Feuer oder ins Wasser, um ihn zu töten. Wenn du aber kannst, so erbarme dich unser und hilf uns!“ Jesus aber sprach zu ihm: „Du sagst: Wenn du kannst! *Alle Dinge sind möglich dem, der glaubt*.“ Sogleich schrie der Vater des Kindes: „Ich glaube; hilf meinem Unglauben!“ (Im Sinne von: Hilf mir, nicht zu zweifeln, sondern zu vertrauen).

Nachdem Jesus den Jungen geheilt hatte, kamen seine Jünger zu ihm und fragten, warum es ihnen nicht gelungen sei, das Kind gesundzumachen. Jesus gab die bedeutsame Antwort, dass dieser geistige Zustand nur durch Gebet geheilt werden könne. Um welchen Zustand handelte es sich genau? Während des Heilungsprozesses hatte Jesus den „bösen Geist“ als einen Geisteszustand der Taubheit und Stummheit bezeichnet. Die tiefere Bedeutung dieser beiden Begriffe ist eindeutig: Taubheit steht

für die innere Verschlossenheit gegenüber der Wahrheit Gottes. Man will nur glauben, was man für die greifbare und wahrnehmbare Wirklichkeit hält. Stummheit wiederum steht symbolisch für die Weigerung, die Wahrheit zu sagen, also das spirituelle Gebet und die damit verbundene Bejahung auszusprechen. Nach der Heilung fiel der Junge wie tot zu Boden, doch Jesus nahm ihn bei der Hand und richtete ihn wieder auf. Wenn wir die Taubheit und Stummheit gegenüber der göttlichen Gegenwart abschütteln, stirbt unser Ego, unser Adam-Ich, bevor uns das Christus-Bewusstsein wieder aufrichten kann. Es ist das Motiv der geistigen Wiedergeburt, das die biblischen Autoren in dieser Geschichte neu aufgreifen.

Für diesen inneren Heilungsprozess brauchen wir das Gebet – und eine spirituelle Bejahung ist die kürzestmögliche Form eines Gebets! Jesus sagt hier unmissverständlich: Beten ist wichtiger als Heilkräfte zu haben! Beten hilft! Das ist die Botschaft Jesu in dieser Geschichte. Das Gebet ist das mächtigste Werkzeug, das wir haben, vorausgesetzt, wir haben Glauben. Aus klassischer christlicher Sicht wäre das gewiss keine umwälzende Erkenntnis, aber wenn wir uns diese Geschichte genauer anschauen, stoßen wir auf einen interessanten Umstand. Der Vater gibt nämlich zu, dass er zweifelt, dass er also das geforderte Gottvertrauen gar nicht hat! Wie reagiert Jesus darauf? Hält er dem Mann mit erhobenem Zeigefinger eine Moralpredigt? Erklärt er ihm, dass er aufgrund seiner unzureichenden geistigen Einstellung leider nichts für seinen Sohn tun könne? Nein, all das tut Jesus nicht. Er heilt das Kind ohne Umschweife, und das ist in der Tat ein Novum in den Heilungsgeschichten Jesu. Wir lernen hier eine wichtige Lektion! Der *aufrichtige Wille zu glauben* reicht aus, um die Macht Gottes in seinem Leben sichtbar werden zu lassen!

Fassen wir zusammen: Die größte Kraft, die uns zur Verfügung steht, ist das spirituelle Gebet. In diesem Gebet gehen wir in die Einheit mit Gott, sodass wir ihm erlauben, Wunder *durch uns zu tun*, im Gegensatz zum traditionellen Gebet, in dem wir Gott bitten, Wunder *an uns zu tun*. Es ist des Weiteren kein vollkommener Glaube und absolutes Vertrauen notwendig, sondern nur *der aufrichtige Wunsch*, göttliches Wirken zu erfahren. Aber es gibt noch eine Steigerung!

So erinnere ich in diesem Zusammenhang an das Wort des Paulus in seinem Brief an die Thessalonicher: „Betet ohne Unterlass!“ (1. Thessalonicher 5,17). Hätte er damit das traditionelle Gebet gemeint, wäre seine Aufforderung schlicht nicht zu erfüllen. Ganz anders verhält es sich, wenn wir es auf unsere Gesinnung beziehen, das heißt, wenn das Beten unser Denken bestimmt. „Beten ist das Atmen der Seele“, so habe ich es beschrieben. Es ist das „In-Kontakt-sein-mit-Gott“! Diesen Kontakt sollen wir unablässig halten. Aber wie soll das in der Praxis funktionieren?

„Beten ohne Unterlass“ können wir nur durch spirituelle Bejahungen erreichen. Wir können nicht den ganzen Tag im Gebet verharren, aber wir können immer wieder Bejahungen einstreuen und uns so im göttlichen Feld aufhalten und seine Kraft nutzen. Erkennst du die grandiose Kraft, die in einer Bejahung steckt? Verstehst du, warum eine Bejahung eine ganz andere geistige Dimension anspricht als eine Affirmation? Affirmationen arbeiten auf der mentalen Ebene, auf der Ebene des Unterbewusstseins. Spirituelle Bejahungen dagegen arbeiten auf der Ebene der Seele, auf der Ebene des Göttlichen. Das ist übrigens auch der Grund, warum das Unterbewusstsein keine Chance hat, sich dagegenzustemmen. Da du beim Aussprechen deiner Bejahungen automatisch die göttliche Kraft mit einbeziehst, sind alle bisherigen Erfahrungswerte, die dem Unterbewusstsein normalerweise zur Verfügung stehen, hinfällig.

Was haben wir bisher gelernt? Wenn du in Schwierigkeiten steckst oder einen Herzenswunsch in dir trägst, dessen Erfüllung nach menschlichem Ermessen kaum vorstellbar ist, musst du drei Schritte tun. Zunächst musst du daran glauben, dass „dem, der glaubt, alle Dinge möglich sind“. Wenigstens muss anfänglich *der aufrichtige Wille* vorhanden sein, daran zu glauben. Dein Glaube wird mit der Zeit von selbst stärker werden, je mehr du Gott in deinem Leben erfährst. Zweitens lege die Taubheit ab und öffne dich für die Wahrheit Gottes, sie wird dich frei machen. Erkenne, dass Gott in dir gegenwärtig ist

und nur das absolut Gute für dich will. Drittens musst du die Stummheit überwinden, indem du anfängst, regelmäßig das Wort der Wahrheit zu sprechen. Bejahe aktiv die göttliche Wahrheit, die du bereits erkannt hast.

Wie versprochen, möchte ich dir zunächst einige Beispiele für spirituelle Bejahungen geben:

- **Allgemein:** Ich BIN. Gott IST. Ich und Gott sind eins!
- **Gesundheit:** Ich bin erfüllt von göttlicher Gesundheit. Jede Sekunde fließt heilige Energie durch jede Zelle, jedes Organ, jeden Muskel und jede Faser meines Seins.
- **Bei Schwierigkeiten:** Ich bin ein Kind Gottes. In jedem Augenblick fließt sein Leben, seine Liebe, seine Weisheit und seine Macht in mich hinein und durch mich hindurch. Mit seiner Hilfe löse ich nun alle meine Schwierigkeiten.
- **Seinen Weg finden:** Ich bin im göttlichen Licht. Dieses Licht leitet mich, sodass ich weise Entscheidungen voller Klarheit und Vertrauen treffen kann.
- **Selbst-Akzeptanz:** Ich bin ein Kind Gottes, Geist von seinem Geist, nach seinem Ebenbild erschaffen. Deshalb bin ich gut, so wie ich bin. Ich bin einzigartig und liebenswert, weil Gott mich über alles liebt!
- **Angst vor plötzlichem Ungemach:** Ich bin Geist; vollkommen, heilig und im Frieden. Nichts kann mir schaden, mich krank oder ängstlich machen, denn Geist ist göttlich. Und Gott kann weder geschädigt noch krank oder geängstigt werden. Ich mache dies jetzt durch meinen Körper und mein Leben sichtbar!
- **Finanzen und Fülle:** Ich bin ein Kind Gottes. Mein himmlischer Vater hat mir alle Mittel reichhaltig zur Verfügung gestellt, und ich bin ein mächtiger Strom des Überflusses und der Fülle.

Hier eine Bejahung **in Anlehnung an einen Bibelvers**, ohne die Formulierung „Ich Bin“:

Ich bitte im Namen des Herrn und es wird mir gegeben. Ich suche und ich werde finden; ich klopfe an und es wird mir aufgetan! Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet. (Nach Matthäus 7, 7 – 8)

Eine sehr schöne Bejahung in Form eines kurzen Gebets ist **Das Schutzgebet** (Prayer of Protection). Es stammt ebenfalls von James Dillet Freeman, verfasst im Zweiten Weltkrieg im Jahre 1941:

Das Licht Gottes umgibt mich,
Die Liebe Gottes umhüllt mich,
Die Macht Gottes beschützt mich,
Die Gegenwart Gottes wacht über mich.
Wo immer ich bin, ist Gott.

Und schließlich das berühmteste Gebet aller Zeiten, **das Vaterunser**. Es ist das einzige Gebet, das Jesus selbst gelehrt hat. Allerdings findest du es nachfolgend nicht in der bekannten bittenden, sondern in der bejahenden Form. Es bedarf nur einer ganz leichten Veränderung, um aus diesem Gebet die kraftvollste Bejahung zu machen, die es gibt. Zu jeder Zeile füge ich die spirituelle Bedeutung hinzu. Das Vaterunser umfasst die ganze Entwicklung unserer Seele. So präzise, dass kein Wort zu viel, aber

auch keines zu wenig ist. Alles ist in vollkommener Harmonie und Folgerichtigkeit aufgeführt. Wer mehr über die spirituelle Bedeutung dieses wirklich außergewöhnlichen Gebets erfahren möchte, dem empfehle ich die Lektüre des Büchleins „Das Vaterunser“ von Emmet Fox.

Vater unser im Himmel,

Vater = Symbol für Liebe; unser = Alles ist eins; Himmel = Bewusstsein

Heil ist dein Name.

Name = In der Bibel das eigentliche Wesen oder Charakterisierung einer Person oder Sache

Heil = Das absolut Gute. Gott kann deshalb nur Heil (= Gutes) wirken!

Dein Reich ist gekommen.

Gottes Reich = Einheit mit Gott, unser Platz im Leben. Dieses Reich ist „mitten unter uns“. Wenn wir „glauben wie die Kinder“, leben wir heute (!) in diesem Reich.

Dein Wille geschieht, wie im Himmel, so auf Erden.

Gottes Wille und der Wille unseres Höheren Selbst sind Eins, wir haben immer die Wahl.

Himmel = Bewusstsein oder Geist; Erde = Materie, die Welt der Formen. Das, was wir denken und glauben, manifestiert sich in unserem Leben! Unser Wille geschieht. Immer!

Unser tägliches Brot gibst du uns heute,

Tägliches Brot = Symbol für all unsere materiellen Bedürfnisse. Gott ist unsere Versorgung; es gibt nur eine Quelle, aber viele Kanäle, durch die das Gute zu uns strömt!

und vergibst uns unsere Schuld,

Schuld kommt aus der Ur-Sünde, dem Gefühl des Getrenntseins von Gott. Die große Tragödie unseres Lebens.

(Wichtig: Es geht nicht um moralische Verfehlungen oder Verstöße gegen die Zehn Gebote!

wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Unsere Schuldiger sind Menschen, die nur auf den eigenen Vorteil aus sind, weil sie glauben, getrennt zu sein. Zu unseren Schuldigern gehören auch wir selbst! Uns kann nur in dem Maße vergeben werden, wie auch wir bereit sind, zu vergeben.

Du lässt uns nicht in Versuchung,

Versuchung: Die größte Versuchung ist geistiger Hochmut, spirituelle Überheblichkeit!

sondern erlöst uns von dem Bösen.

Das Böse sind unsere negativen Gedanken, Zweifel, Ängste und Sorgen!

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Die Allmacht, Allgegenwart, Allheit Gottes. Gott ist in uns gegenwärtig. Seine Kraft wirkt in uns und durch uns. Unser Leben wird umso „herrlicher“, je mehr wir uns dessen bewusst werden!

Amen.

Bekräftigung: So sei es!

Wie du eine individuelle Bejahung kreierst

Eine individuelle Bejahung bezieht sich entweder auf eine bestimmte Situation, eine Schwierigkeit, eine unerwünschte Eigenschaft oder einen bestimmten Wunsch. Natürlich kann man aus den „Standards“ eine passende Bejahung auswählen, aber mit zunehmender Erfahrung und Übung möchte man sich mit eigenen Sätzen weiterentwickeln. Dazu dient dieses Kapitel.

Wenn du dir die obigen Beispiele anschaust, fallen dir sicher zwei Details auf. In allen Bejahungen findest du die Aussage: Ich bin. Zweitens ist der gemeinsame Nenner aller Bejahungen der Bezug auf das Göttliche, wenn auch in unterschiedlichen Formulierungen. Die Feststellung „Ich Bin“ ist zwar

nicht unbedingt notwendig, aber sie wird dir helfen, deine eigene Bejahung zu schaffen. „Ich Bin“ ist der Name Gottes, der ewige Name, den Gott sich selbst in der Heiligen Schrift gegeben hat.

Im Prinzip ist „Ich Bin“ in sich schon eine mächtige spirituelle Bejahung und zugleich die kürzeste, die mir bekannt ist. Sie ist allumfassend und bezieht sich unmittelbar auf dein göttliches Wesen, das du dir mit dieser Bejahung ins Gedächtnis rufst. Du bist zeitloses Sein ohne jede Einschränkung. Selbst die Aussage: „Ich Bin ein Mensch!“, ist bereits eine Einschränkung deines Seins, denn du bist mehr, viel mehr!

Der Bezug auf das Göttliche ist, wie wir bereits erkannt haben, geradezu das Grundmerkmal spiritueller Bejahungen. Genau darin unterscheiden sie sich von gewöhnlichen Affirmationen. Zwei Elemente, die alle Bejahungen verbinden, sind die *Gegenwartsform* und die *positive Formulierung*. Sie sind jedoch nicht verbindlich, anders als bei normalen Affirmationen. Denn jetzt möchte ich dir ein wichtiges Geheimnis verraten: Auf die exakte Formulierung deiner Bejahung *kommt es nicht an!* Wenn du das verinnerlicht hast, wirst du entspannter und verlierst die Scheu davor, eigene Bejahungen zu formulieren. Du verlierst die Angst, etwas falsch zu machen, weil du überhaupt *nichts falsch machen kannst*. Außer du machst gar nichts. ;-) Damit meine ich, dass du deine Bejahungen nicht anwendest. Genauso fatal wäre es, zu früh mit ihnen aufzuhören, zum Beispiel weil sich keine Veränderung einstellt. Man könnte fragen: „Wann ist denn zu früh?“ Zu früh ist, wenn der gewünschte Zustand noch nicht eingetreten ist. Dann ist es zu früh, mit den Bejahungen aufzuhören. Einfach, oder?

Wenn du dich mit Affirmationen auskennst, wirst du Einwände haben. Zum Beispiel, dass man keine *negativen* Formulierungen verwenden soll. Mit der Begründung, dass man mit der Affirmation „Ich bin nicht krank“ den negativen Zustand sogar noch verstärkt, weil unser Unterbewusstsein das Wort „nicht“ nicht kennt und deshalb nur hört: „Ich bin krank“. Für Affirmationen mag das stimmen. Aber wenn du zurückblättest oder scrollst, kannst du nachlesen, dass es bei Bejahungen gar nicht darum geht, das Unterbewusstsein von etwas zu überzeugen. Sondern dass du dich mit der Bejahung direkt an deine Seele, an dein Höheres Selbst wendest. Du bekräftigst die zeitlose, die göttliche Wahrheit und verbindest dich dabei mit der höchsten und einzigen Macht im Universum, mit Gott, dem absolut Guten. Erscheint es vor diesem Hintergrund nicht fast schon amüsant zu befürchten, dass ein einziges Wörtchen die Wirkung deines Gebetes (wie gesagt, jede spirituelle Bejahung ist ein kurzes Gebet) schmälern könnte? Ich meine ... hallo ...? Wir reden hier von Gott!

„Der Mensch sieht, was vor Augen ist; Gott aber sieht das Herz an.“ (1. Samuel, 16,7). Besser kann man es wohl nicht auf den Punkt bringen. Weißt du, es kommt nicht auf die Formulierung an, sondern auf dein Herz. Auf deine Gesinnung, auf deine wahre Absicht, auf das, was in dir ist. *Gott weiß obnehin*, was du brauchst oder willst. Die Bejahung dient einzig und allein *dir*. Dass du dich besinnst, wer du wirklich bist. Dass du dich an die Gegenwart Gottes in dir erinnerst und an all die anderen Wahrheiten, die du in diesem Buch kennengelernt hast. Je besser und schneller du dich selbst von der echten Wahrheit überzeugen kannst, desto schneller wird Hilfe in dein Leben kommen.

Daraus ergibt sich fast von selbst die zweite Anforderung an Bejahungen: Sprache sie so oft wie möglich! Damit meine ich nicht, dass du sie hundertmal hintereinander „herunterleierst“ sollst, sondern dass du sie über den Tag verteilt immer wieder aussprichst. Wichtig dabei: Jedes Mal, wenn du deine Bejahung sagst, *fühle sie!* Fühle, was in dir vorgeht. Fühle, wie du immer mehr Eins wirst mit Gott. Fühle, wie die göttliche Freude in dir zunimmt, wie das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit in dir wächst.

Auch wenn sich im Außen nicht sofort etwas ändert, bleibe beharrlich bei deinen Bejahungen. Lass dich nicht entmutigen. Dein Gutes wartet auf dich. Allerdings gilt auch die Regel: Je stärker deine negativen Überzeugungen und Glaubenssätze sind, desto länger dauert die Lösung. Dazu werde ich dir gleich eine Übung zeigen, wie du an diese inneren Glaubenssätze herankommst und sie mit gezielten Bejahungen bearbeiten kannst.

Vorher möchte ich noch auf einige Fragen eingehen, die mir immer wieder gestellt werden:

Wie lang sollten Bejahungen sein?

Das hängt vom persönlichen Geschmack ab. Manche Menschen mögen es möglichst unkompliziert, nach dem Motto: In der Kürze liegt die Würze. „Ich Bin“, „Gott liebt mich“ oder „Ich bin Eins mit Gott“ reichen völlig aus. Andere Anwender bevorzugen längere Bejahungen, weil sie so auf ihre Schwierigkeiten oder Wünsche im Detail eingehen können. Eine individuelle Bejahung kann durchaus mehrere Sätze umfassen, siehe dazu die angekündigte Übung. Am sinnvollsten ist es, beide Varianten auszuprobieren und diejenige zu verwenden, die sich am besten anfühlt.

Muss ich immer die gleiche Bejahung sagen oder kann ich abwechseln?

Für Anfänger ist es einfacher, sich für eine Bejahung zu entscheiden und diese dann ständig zu wiederholen. Früher oder später wird der Wunsch aufkommen, die Bejahung zu ändern oder durch eine andere zu ersetzen. Tu, was deine innere Stimme dir sagt. Ich wiederhole ausdrücklich: Du kannst nichts „falsch“ machen.

Muss die Bejahung laut ausgesprochen werden?

Es wäre besser, aber es ist nicht unbedingt notwendig. Die Vibration deiner Stimme bringt deine Zellen zum Schwingen. Außerdem wird der Hörsinn aktiviert, und je mehr Sinne beteiligt sind, desto wirkungsvoller ist es. Natürlich kannst du auch flüstern oder deine Sätze im Kopf sagen.

In der Hektik des Alltags denke ich nicht an meine Bejahungen. Wie kann ich mich daran erinnern?

Nun, der klassische Rat ist, überall dort, wo du unweigerlich damit konfrontiert wirst, einen Zettel mit deinen Bejahungen hinzulegen oder aufzukleben. Im Portemonnaie, an der Kühlschrankschranktür, am Badezimmerspiegel, auf dem PC-Bildschirm oder als Hintergrundbild auf dem Handy. Du kannst die Alarmfunktion deines Handys nutzen oder eine passende App mit Timerfunktion.

Wie oft soll ich eine Bejahung wiederholen?

Menschen lieben klare Anweisungen, nach dem Motto: „Spreche deine Bejahung nach dem Aufstehen zehnmal und abends vor dem Zubettgehen zwanzigmal“. Aber so funktioniert die geistige Welt nicht. Leider muss ich dich auch bei dieser Frage auf dein Gefühl und deine innere Stimme verweisen. Aber vielleicht hilft dir folgender Vorschlag: Spreche deine Bejahung mehrmals aus. Sobald du merkst, dass du innerlich aufatmest, ruhiger und gelassener wirst, deine Stimmung sich hebt, der innere Druck nachlässt und du in deinen Frieden kommst, hat die Bejahung gewirkt und du kannst damit aufhören. (Es schadet nie, ein paar Wiederholungen dranzuhängen. ;-))

Eine super Erste-Hilfe-Bejahung ist übrigens: „Ich lass los und lass Gott“.

Wie lange dauert es, bis die Bejahung hilft?

Tja, die meistgestellte Frage zuletzt. Du erwartest jetzt aber nicht wirklich eine Antwort, oder? Nicht nachdem du dieses Buches gelesen hast! Im Ernst, es ist dein Seelenweg, den du gehst; es ist der Prozess, der wichtig ist, nicht das Ankommen. Das, was du unterwegs lernst, die Erkenntnisse, die du über dich selbst gewinnst, darum geht es letztlich. Ja, ich weiß, der folgende Satz ist furchtbar abgedroschen, aber er ist einfach so richtig: Der Weg ist das Ziel! Allerdings, und das möchte ich keinesfalls verschweigen, kann Heilung oder Erfüllung auch über Nacht geschehen. Lass mich die Antwort auf die Frage deshalb etwas „esoterischer“ formulieren: Je höher du schwingst, je höher deine Energie ist, desto schneller wird dein Anliegen erhört.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig ein „Geländer“ ist, wenn es darum geht, etwas Neues zu lernen und auszuprobieren. Eine Art Schritt-für-Schritt-Anleitung. Deshalb gebe ich dir im Folgenden eine sehr wirkungsvolle Übung an die Hand, mit der du deine eigenen Bejahungen kreieren und dich damit „behandeln“ kannst.

Die spirituelle Behandlung - Erkenne die Wahrheit und nehme sie für dein Leben in Anspruch

Eine spirituelle Behandlung besteht aus einer oder mehreren Bejahungen, die du in regelmäßigen Abständen sprichst, bis deine Schwierigkeit überwunden, dein Anliegen erlöst oder dein Wunsch erfüllt ist. Wie bereits ausführlich besprochen, können diese Bejahungen vorformuliert oder individuell von dir erstellt worden sein.

Die Übung besteht aus drei einfachen Schritten, die unbedingt *schriftlich* durchgeführt werden müssen. Wähle das Thema aus, das du „behandeln“ möchtest. Kleiner Tipp: Wenn du mehrere Themen hast, erstelle eine Liste und ordne die Themen nach Wichtigkeit und Dringlichkeit. In der Regel wird sich ein Thema herauskristallisieren, das für weitere Probleme oder Wünsche mitverantwortlich ist. Arbeite dann zuerst an diesem einen Thema. Gerade am Anfang ist es wichtig, sich auf ein einziges Anliegen zu konzentrieren.

Schritt 1:

Beschreibe auf einem Blatt Papier dein Anliegen, deine Schwierigkeit oder deinen Wunsch. Es ist entscheidend, dass du dies schriftlich tust. Auch wenn du den Eindruck hast, dass dir dein Anliegen schon so in Fleisch und Blut übergegangen ist, dass du es auswendig kannst, schreibe es auf! So ausführlich wie möglich, mit allen Einzelheiten. Notiere deine Gefühle dazu, und zwar genau so, wie du sie empfindest. Sei nicht politisch korrekt. Wenn du denkst, dass dich etwas „ankotzt“ oder eine „Riesenscheiße“ ist, dann schreibe es genau so auf! Auch bei Wünschen darfst du nicht „zensieren“, zum Beispiel weil du denkst, dass ein bestimmter Wunsch nicht besonders spirituell ist und Gott unmöglich gefallen kann. Unterteile nun ein neues Blatt in zwei Spalten. Die Überschriften lauten: „Adam-Ich“ und „Christus-Ich“.

Schritt 2:

In Schritt 2 füllst du die linke Spalte „Adam-Ich“ aus. Hier formulierst du *deine menschliche Sichtweise*. Das ist die Sicht auf die Dinge, die du bisher gewohnt warst, die dir beigebracht wurde und die du für richtig und normal hältst. Beschreibe hier, wie dein Leben *sein sollte*. Wie es ohne deine Schwierigkeit wäre oder wenn du deinen Wunsch schon erfüllt hättest. Schreibe einzelne Sätze untereinander und achte darauf, dass in jedem Satz eine der Formulierungen vorkommt: „Ich sollte ...“, „Ich müsste ...“ oder „Ich dürfte nicht ...“. Diese Wendungen erleichtern dir den Einstieg, wenn du deine ersten Bejahungen entwickelst. Wichtig ist, dass sie sich *nicht auf die äußeren Umstände* fokussieren, da du diese ja nicht unmittelbar beeinflussen kannst. Die Umstände ändern sich nur, *wenn du dich zuerst änderst*. Deshalb müssen sich alle Sätze *auf dich* beziehen und beschreiben, wie du deiner Meinung nach sein solltest oder müsstest. Was denkst du über dich, dein Leben und deine innere Einstellung?

Angenommen, du bist krank, dann könnten mögliche Sätze sein:

- Ich sollte gesund sein.
- Als spiritueller Mensch dürfte ich nicht krank sein.
- Mein Glaube müsste mir helfen, auch ohne Medikamente gesund zu werden.
- Ich müsste erkennen können, welches spirituelle Thema hinter der Krankheit steckt.

Angenommen, du wurdest entlassen und findest keine neue Arbeit:

- Ich sollte einen Arbeitsplatz haben.
- Ich sollte mich nicht schämen, arbeitslos zu sein.

- Ich dürfte nicht zweifeln und müsste mehr Gottvertrauen haben.
- Ich müsste mehr daran glauben, dass ich finanziell über die Runden komme.

Angenommen, du wünschst dir einen Lebenspartner / eine Lebenspartnerin:

- Ich sollte in meinem Alter nicht allein sein.
- Ich müsste mehr aus mir machen und mich mehr anstrengen.
- Ich müsste mehr ausgehen, um neue Leute kennenzulernen.
- Ich dürfte nicht so schüchtern sein.

Schritt 3:

Fülle nun die rechte Spalte mit der Überschrift „Christus-Ich“ aus. Das ist *die göttliche Sicht* der Dinge. So wie du sie siehst, wenn du *von deinem Christus-Ich aus auf dein Leben* schaust. Es ist der Blickwinkel der göttlichen Wahrheit, der dich frei macht von Selbsttäuschung und Selbstbetrug, von Zweifeln und Ängsten. Dabei ist es ganz einfach, die Sätze in dieser Spalte zu bilden. Formuliere jeweils einen Satz aus der linken Spalte um, indem du die Worte „Ich sollte, müsste oder dürfte nicht“ durch „Ich bin ...“ ersetzt und anschließend deine Aussagen positiv ausdrückst. Hilfreiche Redewendungen für die Umgestaltung der Sätze sind beispielsweise „Ich weiß, dass ...“, „Ich erkenne, dass ...“ oder „Ich danke, dass ...“. Schreibe die Sätze in der Gegenwart und verwende so oft wie möglich die Wörter „jetzt“ und „nun“. Nehmen wir die obigen Beispielsätze aus Schritt 2 und formulieren sie um:

Gesundheit:

- Ich sollte gesund sein.
Ich Bin jetzt gesund.
- Als spiritueller Mensch dürfte ich nicht krank sein.
Ich Bin als spirituelles Wesen auf der geistigen Ebene vollkommen gesund.
- Mein Glaube müsste mir helfen, auch ohne Medikamente gesund zu werden.
Ich Bin im Glauben und weiß jetzt, dass mich göttliche und menschliche Hilfe gesund machen.
- Ich müsste erkennen können, welches spirituelle Thema hinter meiner Krankheit steckt.
Ich Bin Eins mit Gott und erkenne zur rechten Zeit die spirituelle Ursache der Krankheit.

Arbeitslosigkeit:

- Ich sollte einen Arbeitsplatz haben.
Ich Bin im Vertrauen und danke dafür, dass jetzt die richtige Arbeit schon auf mich wartet.
- Ich sollte mich nicht schämen, arbeitslos zu sein.
Ich Bin ein Kind Gottes und deshalb ein wertvoller Mensch, auch wenn ich jetzt Arbeit suche.
- Ich dürfte nicht zweifeln und müsste mehr Gottvertrauen haben.
Ich Bin Eins mit Gott und weiß, dass das absolute Gute jetzt auf dem Weg zu mir ist.
- Ich müsste mehr daran glauben, dass ich finanziell über die Runden komme.
Ich Bin fest im Glauben, dass jetzt für meine Finanzen gesorgt ist.

Einsamkeit:

- Ich sollte in meinem Alter nicht alleine sein.
Ich Bin Eins mit Gott und deshalb im Frieden mit mir, auch wenn ich alleine bin.
- Ich müsste mehr aus mir machen und mich mehr anstrengen.
Ich Bin gut und liebenswert, so wie ich bin. Ich richte mich jeden Tag her, weil ich es wert bin.
- Ich müsste mehr ausgehen, um neue Leute kennen zu lernen.
Ich Bin jetzt in Harmonie mit mir und meinem Leben. Ich weiß, dass die richtigen Menschen zur richtigen Zeit in mein Leben kommen.

- Ich dürfte nicht so schüchtern sein.

Ich Bin achtsam und liebe mich, so wie ich bin, mit all meinen Eigenheiten.

Zum Schluss wählst du die für dich passenden Ich Bin-Sätze aus und fügst sie zu einer sinnvollen Bejahung zusammen. Du musst nicht mehrere Sätze verwenden, ein Satz kann schon ausreichen. In der Regel wirst du aber mehrere auswählen wollen, die du dann kombinierst. Pro Thema kannst du einen oder mehrere Sätze erstellen, die du abwechselnd sprichst. Experimentiere ein wenig und du wirst schnell herausfinden, wie es für dich funktioniert. Außerdem ist eine Bejahung nicht statisch. Du wirst sie immer wieder verändern, bis sie für dich „rund“ ist und passt. Für Bejahungen gilt noch mehr als für alles andere, dass Perfektionismus der Manifestation deiner Lösung im Wege steht. Zerbrich dir also nicht den Kopf, du kannst - ja, du weißt schon, was jetzt kommt - nichts falsch machen!

Hier sind drei Beispiele dafür, wie Bejahungen aussehen können. Wenn du sie sprichst, behalte im Hinterkopf immer das dritte Ich Bin-Wort: „Ich bin die Tür!“. Mit jeder Bejahung verhinderst du, dass ein bewusster oder unbewusster negativer Gedanke in deinem Bewusstsein sein Unwesen treibt. Mit jeder Bejahung, die durch die Tür in dein Unterbewusstsein gelangt (und das tut sie durch häufige Wiederholung automatisch), sorgst du dafür, dass sie „ein- und ausgehen und Weide finden“ kann, sich also vermehrt!

Gesundheit:

Ich Bin Eins mit Gott und erkenne nun die spirituelle Ursache meiner Krankheit. Als geistiges Wesen bin ich gesund und heil. Ich bin dankbar, dass göttliche Hilfe diese Gesundheit nun in meinem Leben sichtbar werden lässt. Ich Bin gesund. (Amen.)

Kurzform: Ich Bin Eins mit Gott und deshalb gesund. Diese Gesundheit wird nun in meinem Leben sichtbar.

Noch kürzer: Gott liebt mich und heilt mich jetzt!

Anmerkung: Die Formulierung „Ich Bin“ ist nur eine Gehilfe für die ersten Schritte beim Formulieren von Bejahungen. Dir muss lediglich bewusst sein, dass beim Sprechen der Bejahung im Hintergrund die Gewissheit mitschwingt, dass du BIST.

Arbeitslosigkeit:

Ich Bin ein wertvolles Kind Gottes. Ich weiß, dass Gott mich liebt und nur das absolut Gute für mich will. Die richtige Aufgabe wartet auf mich. Für meine Finanzen ist gesorgt.

Kurzform: Ich Bin ein wertvolles Kind Gottes. Mit seiner Hilfe finde ich die richtige Arbeit, die schon auf mich wartet.

Noch kürzer: Gott ist mein Heil, mir wird nichts mangeln!

Anmerkung: Wie bereits erläutert, spielen negative Formulierungen bei spirituellen Bejahungen keine Rolle. Diese Kurzform lehnt sich an einen Satz aus Psalm 23 an: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“. Wesentlicher als die Formulierung ist, dass du beim Bejahen Gottes Geborgenheit und Fürsorge *in dir spürst!* Mit der Bejahung drückst du dein völliges Vertrauen in Gottes Führung aus.

Einsamkeit:

Ich Bin ein göttliches Wesen und deshalb gut und liebenswert, so wie ich bin. Ich bin im Einklang mit mir und dem Leben, sodass die richtigen Menschen zur richtigen Zeit in mein Leben kommen. Gott liebt mich und ich liebe mich auch.

Kurzform: Ich Bin ein göttliches Wesen und liebenswert, so wie ich bin. Jetzt kommen die richtigen Menschen in mein Leben!

Noch kürzer: Gott liebt mich. Ich Bin gut und liebenswert, so wie ich bin.

Verneinungen – der geheime Turbo, den niemand „auf dem Schirm“ hat

Im Gegensatz zu den gewöhnlichen Affirmationen gibt es beim spirituellen Ansatz auch sogenannte Verneinungen. Du musst sie nicht verwenden, aber sie sind ein probates Mittel, wenn negative Gefühle und Ängste dich zu überwältigen drohen. Dann kann es sein, dass Bejahungen nicht ausreichen. In solchen Fällen ist es wichtig, ein entschiedenes „Halt“, „Nein“ oder „Stopp“ auszurufen und deinen Sorgen klare Grenzen zu setzen. Im Kern gibst du mit der Verneinung dem Universum zu verstehen, dass du die gefühlte Alltagsrealität *nicht als göttliche Wahrheit* akzeptierst. Du leugnest nicht die Existenz von Krankheit, Arbeitslosigkeit oder Einsamkeit an sich, aber *du leugnest, dass sie Teil deines Lebens* sind! Alle unerwünschten und belastenden Ereignisse sind das Ergebnis unserer falschen Gedanken und Überzeugungen in der Vergangenheit. Sie existieren in unserer Welt, weil wir ihnen die Möglichkeit dazu gegeben haben. Mit der Verneinung entziehen wir ihnen dieses Existenzrecht wieder. Auch hier ist es wieder die Wahrheit Christi, die uns dazu befähigt, weil sie uns frei macht. Paulus schreibt in seinem Brief an die Galater (5,1): „Durch Christus sind wir frei geworden, damit wir als Befreite leben“. Damals wurden Sklaven für besondere Dienste freigelassen, damit sie ihr Leben selbst bestimmen konnten. Darauf spielt Paulus hier an, da das Beispiel für seine Zeitgenossen höchst anschaulich war. Die Erkenntnis des Christus in uns befähigt uns augenblicklich zu neuen Entscheidungen darüber, was wir von nun an denken und fühlen wollen. Vor allem darüber, was nicht mehr Teil unseres Lebens sein soll - das verneinen wir! Verneinungen funktionieren besonders gut *bei negativen Gedankenspiralen*. Zweifel, Verzagtheit und Niedergeschlagenheit, ein entmutigtes „Das schaffe ich sowieso nicht“, sind die Totengräber hoffnungsvoller Pläne und großartiger Herzenswünsche. Lassen wir nicht zu, dass solche erlernten und antrainierten Denkweisen unsere Träume zerstören, indem wir ihnen ein klares und deutliches NEIN entgegensetzen!

Noch einmal anders formuliert: Negative Erscheinungen in unserem Leben haben nur so viel Macht über uns, wie wir ihnen durch unsere Gedanken und Glaubenssätze zugestehen. Je negativer unsere Grundeinstellung zum Leben (und zu uns selbst) ist, desto länger wird es dauern, bis unsere Bejahungen das Dickicht durchdringen und positive Ergebnisse hervorbringen. Die Verneinung wirkt in einer solchen Situation *wie ein Turbo*. Wir signalisieren damit unserem Unterbewusstsein, dass es sich nicht mehr auf die negativen Aspekte konzentrieren soll, weil sie für uns nicht mehr wichtig sind. So können wir uns für das Göttliche öffnen und das Negative in uns kann durch die Kraft des Heiligen Geistes, unseres Christus-Bewusstseins, transformiert werden.

Bevor wir zu den Beispielen kommen, ein ganz wichtiger Hinweis: Eine Verneinung darf nie allein stehen, sondern muss immer von einer spirituellen Bejahung begleitet werden! Jesus beschreibt dies eindrücklich in einem Beispiel: „Wenn ein unreiner Geist das Haus verlässt, kommt er nach einiger Zeit zurück, um zu sehen, ob es noch leer ist. Wenn ja, sucht er sich sieben andere, noch schlimmere Geister und zieht mit ihnen wieder in das Haus ein!“ (Matthäus 12, 43ff). Mit „Geistern“ sind Gedanken, Meinungen und Gefühle gemeint, mit „Haus“ dein Bewusstsein. Vielleicht erklärt das, warum viele Therapien oft nur kurzfristig wirken und es danach noch schlimmer wird. Ist aber nur eine Vermutung von mir ...

Wie entstehen Verneinungen? Die gute Nachricht ist, dass du mit ein paar wenigen Verneinungen auskommst. Du kannst dir sogar eine einzige Verneinung aussuchen, die du bei Bedarf immer wieder verwenden und anpassen kannst. Die folgenden grundlegenden Verneinungen sind ein guter Einstieg:

- NEIN! NEIN! NEIN! „x“ hat keine Macht über mich, das ist nicht die wirkliche Realität.
+ *Bejahung!* (Für „x“ das einsetzen, was dich bedrückt)

- NEIN! NEIN! NEIN! Nichts kann mir nehmen oder von mir fern halten, was Gott für mich bereitet hat! + *Bejahung!*
- STOP! Ich weigere mich, „x“ zu akzeptieren, weil es nicht real ist. Es kann mir nicht schaden, weil es nicht von Gott kommt, der das absolut Gute ist! + *Bejahung!*
- HALT! Diese Gedanken gehören nicht zu mir! Sie kommen nicht aus meinem Christus-Bewusstsein, deshalb lasse ich diese Irrtümer nun los, ich lasse sie jetzt gehen! + *Bejahung!*
- STOP! „a“ hat keine Macht, mir mein „b“ zu nehmen. Es gibt keine Macht im Universum außer Gott, dem absolut Guten! + *Bejahung!*

Die letzte Verneinung ist etwas individueller. „a“ steht dabei für das Negative und „b“ für das, was man nicht verlieren möchte. Beispiele:

- Meine Angst vor Einsamkeit hat nicht die Macht, mir meine Beziehung zu nehmen.
- Meine Zukunftssorgen haben keine Macht, mir meinen inneren Frieden zu nehmen.
- Meine Krankheit hat keine Macht, mir meine Lebensfreude zu nehmen.

Wenn du deiner Verneinung noch mehr Kraft geben willst, verbinde sie mit der Vorstellung von Feuer. Während du sie sprichst, stell dir vor, wie das Negative im Feuer des Heiligen Geistes verbrennt! Die Idee ist nicht, dass wir das Negative zerstören wollen, denn Energie kann nicht zerstört werden. Aber wir werden Zeuge, wie das Negative durch das Feuer in positive Kraft (Wärme und Licht) verwandelt wird. Alle negativen Erfahrungen haben uns stärker gemacht und diese Kraft können wir nun nutzen, um unseren Zielen und Wünschen näherzukommen!

Ein letzter Hinweis: Im Gegensatz zur Bejahung sollte *die Verneinung nur einmal gesprochen* werden. Wir wollen dieser Energie nicht noch mehr Kraft geben oder uns noch mehr an sie binden. Einmal kraftvoll gesprochen reicht völlig aus. Also einmal die Verneinung, dann ein- oder mehrmals die Bejahung. Wenn du eine Stunde später wieder eine geistige Behandlung machen willst, dann sprichst du wieder einmal die Verneinung vor den Bejahungen. Irgendwann wirst du die Verneinungen nicht mehr brauchen. Das merkst du daran, dass du vergisst, sie zu benutzen. Dann kannst du dich freuen, denn du hast eine erste wichtige Hürde auf dem Weg zur Manifestation genommen. Mit „Manifestation“ meine ich die Erfüllung deines Wunsches oder die Lösung deiner Schwierigkeit. Herzlichen Glückwunsch!