

Die Kaskaden aus Glaubenssätzen und Emotionen

Dr. Oliver Marc Wittwer / 13.09.2023 / www.provisions.ch



Jeder von uns kennt die faulen Gedanken-Samen, die man uns bereits als Kind in unseren Geist hineingelegt, -geflüstert, -gepresst oder -geflösst hatte. Nicht alle davon sind gekeimt und gewachsen. Doch die, die es geschafft haben, dass wir ihnen glauben, haben Früchte hervorgebracht. Faule Früchte, die unser Denken und Fühlen vergiften. Und sie zeigen noch heute ihre Wirkung. Das folgende Beispiel zeigt auf, wie ein solcher Same zu einer "Saat" wird und so eine Kaskade von Glaubenssätzen und Emotionen zur Folge hat:

- Als kleines Kind hat man mir immer wieder gezeigt, dass ich nicht liebenswert bin, wenn ich mich so oder so verhalte.
- Irgendwann habe ich es geglaubt und den Teil in mir, der sich so verhalten wollte, für verachtenswert erklärt, ihn ebenfalls abgelehnt und ihn tief in mein Unterbewusstsein verbannt.
- So habe auch ich begonnen, mich abzulehnen.
- Und da ich mich selber ablehne, habe ich den Glauben entwickelt, die anderen würden mich umso mehr ablehnen, wenn sie erkennen würden, wie ich wirklich bin.
- Jetzt, wo ich mich ablehne, kann ich mir selber nicht die Anerkennung geben, die ich eigentlich bräuchte, um mich in mir selber zufrieden und glücklich zu fühlen.
- Daher benötige ich Anerkennung und Liebe von anderen. Das gibt mir wenigstens ein bisschen das Gefühl, ein Recht zu haben, um hier zu sein.
- Wenn ich sage, was andere mögen oder hören wollen, dann mögen sie mich. Wenn ich sage, was ich denke, könnten sie aufhören, mich zu mögen.
- Also sage ich lieber, was die anderen hören wollen, und nicht, was ich denke und fühle.
- Und das macht mich jedes Mal wütend, weil ich zu feige bin, zu mir zu stehen.
- Diese Wut richte ich gegen mich selbst, was dazu führt, dass ich mich noch mehr selber ablehne.

Solange wir diese Gedanken glauben, werden sie eine entsprechende Wirkung in uns entfalten. Und da wir sie als "Glaubenssätze" in uns verankert haben, glauben wir, dass die Realität so ist, wie wir es eben glauben. Dadurch stellen wir unser Unterbewusstsein in den Dienst all dieser aufeinander aufbauenden Glaubenssätze: Es ist für uns stets bemüht, dass diese Glaubenssätze ihre vermeintliche Berechtigung behalten, indem es uns laufend beweisen will, sie seien "wahr". Um diese Beweise zu liefern, greift unser Unterbewusstsein tief in die Trickkiste und manipuliert uns, verzerrt unsere Wahrnehmung, kreierte durch uns Situationen, die sich wie Beweise für die Gültigkeit dieser Glaubenssätze aufbäumen, und einiges mehr.

Diese Glaubenssätze beeinträchtigen unsere Lebensqualität und können sogar unser Leben zerstören. Um aus ihnen auszusteigen, müssen wir sie erkennen und hinterfragen. Das erfordert Entschlossenheit. Und manchmal müssen wir einfach etwas anders machen, als das, wozu uns unsere Ängste drängen wollen. Und das braucht Mut.

Doch wenn wir das ein paar mal erfolgreich getan und unsere Glaubenssätze als Lügen entlarvt haben, erkennen und erleben wir, dass unser Geist stärker ist als die Trickkiste unseres Unterbewusstseins. Das gibt uns Mut und Zuversicht. Und so entwickeln wir uns immer leichter aus den Fängen dieser Glaubenssätze.