

Hast Du Deine Glaubenssätze schon einmal ausgepackt und geprüft?

Dr. Oliver Marc Wittwer / 17.05.2021 / www.provisions.ch



Stell Dir vor, Du würdest Deine Wohnung mit allerlei Gegenständen füllen. Soweit so gut, das tun alle. Aber was, wenn Du die Gegenstände nie auspacken würdest: Der Fernseher ist noch in der ungeöffneten Originalverpackung. Das Handy ebenso. Die Stühle sind immer noch in den Kisten. Die Töpfe, der Wasserkocher, einfach alles. Oder zumindest fast alles.

Das wäre verrückt, wie könnte man auf eine solche Idee kommen?

Doch genau das tun wir Menschen in der Regel, wenn es um unser eigenes Weltbild geht. Das Weltbild ist die Gesamtheit von dem, was Menschen für wahr oder unwahr halten. Man spricht auch von Glaubenssätzen. Im [Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik](#) werden Glaubenssätze wie folgt definiert:

Der Begriff Glaubenssätze [...] wird oft synonym verwendet [...] für Überzeugungen, Einstellungen [...] oder Meinungen [...]. Es handelt sich aus psychologischer Sicht bei Glaubenssätzen um das Ergebnis individueller WahrnehmungsfILTER, aus denen Erfahrungen und Vorstellungen entstehen und so ein spezifisches Modell der realen Welt erschaffen. [...]. Glaubenssätze sind bestimmte Annahmen über die Welt, an die man eher unbewusst als bewusst glaubt, wobei man innerlich davon überzeugt ist, dass diese Annahmen wahr sind. (Stangl, 2021).

Da man seine Glaubenssätze also für wahr hält, hinterfragt man sie in der Regel nicht. Und sie werden durch unser Unterbewusstsein angewendet, zumeist unbemerkt von unserem Bewusstsein. Wir sind ihnen also ausgeliefert. Das Unterbewusstsein kann dabei unser Verbündeter oder auch unser Feind sein. Verbündeter in dem Sinne, dass es uns ohne nachzudenken in gewissen Situationen schützt. Feind dahingehend, da es aktiv verhindern kann, dass wir an unseren Glaubenssätzen rütteln und sie auf ihre Echtheit hinterfragen. Somit entscheiden oder handeln wir in gewissen Situationen aufgrund verborgener Glaubenssätze beispielsweise falsch, oder nicht im vollen Rahmen der

gegebenen Möglichkeiten. Erkenntnisse, Lösungsansätze usw. können verworfen werden, bevor wir darüber überhaupt nachdenken. Und wir merken es nicht einmal.

Ich möchte den Begriff der Glaubenssätze an ein zwei konkreten Beispielen veranschaulichen:

Du würdest nie eine unter Strom stehende Stromleitung anfassen. Alles würde sich in Dir gegen diesen Griff sträuben. Du weißt, oder zumindest glaubst Du zu wissen, dass dieser Griff wahrscheinlich tödlich enden würde. Aber wirklich wissen tust Du es vermutlich nicht - Du vertraust dabei auf all das, was Du darüber gehört oder gelesen hast und Deine Reaktion ist ein Produkt all dieser nie selber geprüften und verifizierten Glaubenssätze. Denn Du hast ja noch nie eine Stromleitung angefasst. Diese Glaubenssätze können Leben schützen, und es besteht kein Grund, sie genauer zu hinterfragen.

Vielleicht hast Du eine sehr schmerzhaft Erfahrung in einer Beziehung gemacht. Möglicherweise hast Du diese Erfahrung schon vergessen oder verdrängt. Aber seitdem ist es Dir nie mehr gelungen, eine längere Beziehung aufzubauen? Dann könnte es sein, dass Du Dich im Schmerz den folgenden oder einen ähnlichen Glaubenssatz erschaffen hast: *"Längere Beziehungen führen nur zu unerträglichen Schmerzen. Ich will mich nie mehr binden"*. Ein solcher Glaubenssatz kann unser Leben stark einschränken und verhindern, dass wir im Leben schöne und wertvolle Erfahrungen sammeln. Es wäre wertvoll, ihn zu erkennen und loszulassen. Denn erst dann können wir wieder frei entscheiden. Denn sonst entscheidet unser Unterbewusstsein entsprechend des Glaubenssatzes für uns.

Da wir nun eine Vorstellung über die Art, Bedeutung und Wirkung von Glaubensätzen gewonnen haben, können wir zurück zu unserem Bild der ungeöffneten Verpackungen gehen. Ein unreflektierter und ungeprüft übernommener Glaubenssatz entspricht einer ungeöffneten Verpackung. Du wirst erst wissen, ob wirklich das drin ist was drauf steht, wenn Du die Verpackung öffnest. Also können wir uns fragen:

Kenne ich meine Glaubenssätze? Wie viele meiner Glaubenssätze habe ich selber ausgepackt und deren Inhalt begutachtet? Geprüft, ob das was drin ist, dem entspricht, was auf der Verpackung steht? Und geprüft, ob sie tatsächlich für den angepriesenen Zweck tauglich sind? Ob der Inhalt langlebig und belastbar, oder doch nur Schrott ist?

Das vielleicht perfide daran ist, dass wir uns meistens nicht bewusst sind, welche Glaubenssätze aus unserem Unterbewusstsein heraus wirken. Wir kennen sie nicht. Und sie sind auch nicht so leicht zu erkennen, da wir dazu neigen - so habe ich das bei mir und vielen anderen Menschen beobachtet - sie reflexartig zu verteidigen.

Und das Gravierende an Glaubensätzen ist, dass sie bei den meisten Menschen während ihres gesamten Lebens ihr Schicksal massgeblich mitbestimmen.

In einem anderen Artikel habe ich einen Ansatz beschrieben, wie man eigene Glaubenssätze erkennen kann.