

Glaubenssätze

Von Dr. Detlef Eichberg



Ich möchte nicht religiöse Überzeugungen unter die Lupe nehmen. Ich will vielmehr versuchen, mich der fast schon hypnotischen Wirkung von selbst erworbenen und/oder einge-redeten Überzeugungen zu widmen. Wie und wodurch wird unsere Sicht der Dinge in der Welt von außen geprägt? Diese Frage kann ich keineswegs umfassend beantworten, das wäre ein Lebenswerk mit philosophischen, soziologischen und psychologischen Dimensionen insofern schon ein wenig auch das, womit moderne Religionen den Menschen unterstützen könnten.

„De Fochel der am Morsche singt, frisst ouwens die Katz.“
Im Klartext: Freu´ dich nicht zu früh! Wie oft hat mich dieser Glaubenssatz schon ausgebremst, wenn ich mich in Vorfreude auf einen bevorstehenden Anlass befand. Hinter solch skeptisch-negativen Einstellungen mögen wohl zahlreiche frustrale Referenzerfahrungen und Enttäuschungen stehen, aber dennoch sind sie kein Anlass für Hochrechnungen nach dem Motto „Wenn ich immer das Schlimmste befürchte, kann ich nicht enttäuscht werden.“ Wie viele Chancen einer positiven Erfahrung hat diese Einstellung bei Hobby-Skeptikern schon kaputt gemacht.

Und so kann es sich wie ein roter Faden durch alle Lebensbereiche ziehen: „Ohne Fleiß kein Preis“ was natürlich in gewissem Umfang seine Berechtigung hat, aber nicht bedeutet, dass das ganze Leben nur Mühsal ist und jeglicher Erfolg unsägliche Anstrengungen kosten muss. „Dess werd so-

wieso wirrer nix. Komm gib her, das kannst doch nicht. Immer trifft es mich, ich habe immer Pech. Alle sind hübscher und klüger als ich. Das kriege ich nie hin...“ So könnte man das endlos fortsetzen. Mitunter erinnere ich mich der Entstehung einiger Glaubenssätze in frühester Kindheit. Zum Beispiel, als ich auf der Zither meiner älteren Schwester klimperte und alle mit der Einrede reagierten „Was für eine Katzenmusik!“ Danach hatte ich kein Vertrauen mehr, ein Musikinstrument zu erlernen. Ebenso ging es mir mit anderen künstlerischen Ambitionen, zum Beispiel dem Malen: „Was für ein Krickel-Krackel!“ Immer wieder hörte ich „Du bist praktisch unbegabt, du hast zwei linke Hände.“ Und es wurden Glaubenssätze über mich selbst. Zum Teil laufe ich immer noch Gefahr, zu glauben, dass da was dran ist.

Später habe ich erfahren, dass diese negativen Einreden entmachtet werden und gegen positive Überzeugungen sich selbst und der Welt gegenüber ausgetauscht werden können: „Ich bin wertvoll und liebenswert. Beim nächsten mal klappt´s bestimmt. Ich freue mich auf morgen. Ich werde diesen Schicksalsschlag verkraften. Da kommt noch was! Ich darf gesund werden.“ So kann ich nach und nach gute, unterstützende Glaubenssätze aufbauen. Es ist kein Egoismus, sich selbst zu lieben. Wir haben im Gegenteil die Verantwortung uns selbst gegenüber, dass wir uns vor negativen Einflüssen schützen und den nieder machenden Einreden positive Glaubenssätze entgegen setzen.