

Positives Denken und das Wesen von Heilung

Was ist dran am positiven Denken, Wünschen und Visualisieren? Immer mehr Filme und Bücher kommen zu diesem Thema auf den Markt. Wie passen diese Sichtweisen zusammen mit einer spirituellen Lebensführung und dem Wesen von Heilung? Vor dem Hintergrund seiner praktischen Erfahrungen in den Bereichen Heilung und Spiritualität fasst Oliver Klatt Unterschiede und Gemeinsamkeiten spiritueller Entwicklung und positiven Denkens zusammen.

In letzter Zeit gibt es zunehmend Publikationen und Filme zu einem Thema, das sich vielleicht am Treffendsten als „Jeder erschafft sich seine eigene Realität“ benennen lässt. Dabei geht es im Kern um eine positive, mentale Ausrichtung auf erwünschte, anvisierte Lebensinhalte, mit dem Ziel, diese real werden zu lassen bzw. in die Tat umzusetzen. Dem liegt die Vorstellung zugrunde, dass wir in letzter Konsequenz zu 100 Prozent Schöpfer unserer eigenen Realität sind, und dass wir dies lediglich erkennen und in vollkommener Weise umsetzen müssen, damit wir „alles erreichen, was wir wollen“. Derartigen Botschaften, die in Filmen wie z. B. *Bleep* und *The Secret* zu finden sind, liegen laut den Verfassern Erkenntnisse u. a. aus der Quantenphysik sowie aus uraltem Menschheitswissen zugrunde. Dabei stellt sich für mich als spirituell ausgerichteter Mensch die Frage, inwieweit diese Erkenntnisse auch spiritueller Natur sind bzw. in welchem Maße sie etwas mit Spiritualität¹ und Heilung zu tun haben.

Zunächst einmal: Ich teile die Grundauffassung, dass es uns in unserem Leben so geht, wie es uns geht, weil wir so sind, wie wir sind. Wären wir anders, dann würde es uns auch anders gehen. So weit, so gut. Wer dies einmal erkannt hat und eine positive Haltung gegenüber sich selbst und dem Leben einnimmt, der fängt nun an, alles ihm sinnvoll Erscheinende zu tun, um sich in jenen Bereichen zu ändern, die ihm änderungswürdig erscheinen - mit dem Ziel... ja, mit welchem Ziel eigentlich? Vielleicht ist das die entscheidende Frage. Geht es mir darum, mehr Freude zu erleben? Oder vielmehr Frieden zu

finden? Was bringt mir die Erfüllung? Möchte ich mein Leben von Grund auf ändern? Was ist dabei mein Ausgangspunkt? Die Wünsche meines Ichs? Oder meines göttlichen Ichs? Gibt es da einen Unterschied?

Welche Ziele?

Ich denke schon. Und dieser Unterschied ist umso größer, je mehr man noch am Anfang seines spirituellen Weges steht bzw. je mehr „hausgemachte“ Probleme man dabei mitbringt, die im Wesen der Person angelegt sind. Es ist eine Tatsache, dass der Boden zunächst ausreichend bereitet sein muss, damit auch etwas darauf wachsen kann. Wer ein fruchtbares Stück Ackerland besitzt, der kann sofort damit beginnen zu säen und bald schon zu ernten. Wer ein vertrocknetes Stück Ödland hat, der muss sich zunächst für eine gewisse Zeit damit beschäftigen, den Boden fruchtbar zu machen - und erst dann kann er säen und später auch ernten. Dieser Zusammenhang wird in den mir bekannten Denkgebäuden zum Wünschen und positiven Denken häufig übersehen. „Das Gras wächst von alleine“, so heißt es in dem Film *The Secret*, das ist richtig, ja, aber nur, wenn es entweder schon da ist oder an der richtigen Stelle in richtiger Weise gesät wurde. Und, nicht zu vergessen, wie eine andere Weisheit besagt: „Man bringt das Gras nicht zum Wachsen, indem man daran zieht...“

Jede authentische spirituelle Lehre bzw. Methode weiß um die Notwendigkeit, dass zunächst eine - meist län-

¹ Das Wort „Spiritualität“ bezieht sich - wie ich es verwende - auf die „Realität jenseits der Dualität und bedeutet, nicht-materiell; göttlich; individuell; spirituell ist das, was die Materie beseelt, sowohl im Relativen als auch im Absoluten, und bezeichnet die gemeinsame Eigenschaft von Gott und Gottes Teilen.“ Zitat aus: „Licht wirft keinen Schatten“, Armin Risi, Govinda Verlag, Neuhausen 2004 (CH), S. 182

gere - Phase des „Boden bereitens“ nötig ist, um „Gutes“ zu säen und später ernten zu können. Die Länge dieser Phase ist abhängig von der Menge und Intensität der „hausgemachten“ Fehlhaltungen des Schülers sowie von der Geschwindigkeit, in der er diese zu transformieren in der Lage ist. Je mehr ihm dies gelingt, umso dichter kommt er seinem göttlichen Kern, und umso mehr ist, wenn er „Ich“ sagt, damit auch das „göttliche Ich“ gemeint. Meist ist diese Verschmelzung des Egos mit dem göttlichen Ich nur durch jahrelange spirituelle Disziplin möglich, in der ein oder anderen Weise.²

Schließlich können wir die göttliche Wahrheit, die in uns liegt, also *unsere* göttliche Wahrheit, in immer höherem Maße zum Ausdruck bringen. Und wenn wir fortan „Ich“ sagen, dann ist damit, vereinfacht gesagt, nicht ein Ich gemeint, das vielleicht nur 15 oder 20 Prozent „göttliche Essenz“ beinhaltet, sondern dass immer mindestens 51 Prozent oder mehr dieser Essenz umfasst. Nur auf dieser Grundlage stehen die Grundsätze des positiven Denkens auch in einem spirituellen Zusammenhang. Ansonsten können sie, aus spiritueller Sicht betrachtet, ebenso ins Licht wie in die Irre führen.

Die offene Wunde

In meinen bisher rd. 20 Jahren spiritueller Entwicklung habe ich eine Sache immer als besonders frustrierend erlebt: Fast immer, wenn ich einen hohen spirituellen Lehrer oder einen großen Heiler aufsuchte, um Heilung und spirituelle Einsicht zu erlangen, fühlte ich mich dabei innerlich ziemlich durcheinander, schrecklich unsicher, manchmal wie aufgebrochen, geradezu verwundet, und es schien mir, als würden all' meine schlechten Gewohnheiten ausgerechnet jetzt ganz offen zutage treten. Nur allzu gerne wäre ich einmal souverän aufgetreten, wäre locker auf den Meister zugegangen und hätte gesagt: „Hallo, da bin ich, es geht mir gut, ich habe alles im Griff.“ Aber so läuft das eben nicht, die Sache mit der Heilung...

Meine Erfahrung ist: Damit Heilung und spirituelle Transformation geschehen kann, muss das, was geheilt werden soll, gänzlich offen liegen. Es muss offen liegen, um überhaupt geheilt werden zu können. Unsere schlechten Gewohnheiten sind gewissermaßen unsere „offene Wunde“, und wenn wir tiefe, innere Heilung erlangen wollen, dann können wir darüber nicht andauernd einen gefälligen Mantel positiver Floskeln und Denkmuster legen. Sondern wir müssen es uns auch von Zeit zu Zeit erlauben, das alles fallen zu lassen, dieses ganze Bemühen um die „richtige Sicht der Dinge“, das „Wenn-ich-es-bloß-schaffe-nicht-an-das-Negative-zu-denken-dann-hat-es-auch-keine-Macht-über-mich“ und was es sonst noch alles an nicht grundsätzlich falschen, aber dennoch zeitweise wenig hilfreichen Sichtweisen gibt, die dem positiven Denken entstammen.



Eigentlich wissen wir das ja auch. Aber natürlich klingt es viel verlockender, von einem Motivationstrainer zu hören, dass es auch anders geht. Was ja auch stimmt. Grundsätzlich. Aber eben nicht ausschließlich. Ein Beispiel: Wenn ich bei einem Arzt bin, dann muss ich ihm von meinen Beschwerden erzählen. Je genauer ich dies tue, umso besser ist er in der Lage, mir zu helfen. Es hilft überhaupt nichts, wenn ich bei einem Arztbesuch so tue, als hätte ich gar nichts - schließlich bin ich ja bei einem Arzt, um wieder gesund zu werden. Ist vielleicht sogar mal eine Operation vonnöten, dann muss mein Körper geöffnet werden, damit das Nötige getan werden kann. Mit „geschlossenem“ Körper ist dies schlicht nicht möglich. Sicherlich: Es ist noch besser, wenn ich es gar nicht nötig habe, zu einem Arzt zu gehen, und auch nicht zu einem Heiler, und auch keinen spirituellen Lehrer brauche - aber auf wen, der ein spirituell ausgerichtetes Leben führt, trifft dies schon zu? Vielleicht auf denjenigen, der erleuchtet ist? Vielleicht...

Was ist wichtig?

Ich denke, die grundlegende Frage, die man sich beim heutigen Angebot der spirituellen und mentalen Möglichkeiten stellen sollte, ist: Worum geht es mir eigentlich? Was ist für mich die Erfüllung? Geht es mir in erster Linie um die Verwirklichung meiner Wünsche? Darum, ein Maximum an Freude zu erleben? Und geht es mir dabei *auch* um Heilung? Und *auch* um spirituelle Entwicklung? Oder geht es mir zuallererst und vor allem um Heilung? Und um spirituelles Erwachen? Darum, inneren Frieden zu finden? Meinem göttlichen Kern ▶

² Im Usui-System des Reiki z. B. durch die tägliche Selbstbehandlung mit Reiki sowie der geistigen Orientierung an den Inhalten der Reiki-Lebensregeln.

so nahe wie möglich zu kommen? Und dann *auch* darum, meine Wünsche zu verwirklichen? Worauf lege ich den Hauptfokus meines Wirkens? Das ist die zentrale Frage. Denn alles zusammen, in gleicher Wertigkeit, nebeneinander her, das geht nicht.

Spirituelle Entwicklung

Dies ist zumindest meine Erfahrung - auf der Grundlage Jahrzehnte langer, spirituell ausgerichteter Lebensführung. Und diese hat mir gezeigt, dass es manchmal auch helfen kann, Einschränkungen hinzunehmen bzw. gar bewusst auf bestimmte Dinge zu verzichten. Manchmal nur zeitweise, manchmal auch dauerhaft. Das nennt man dann „ein Opfer bringen“. Dabei wird „Opfer“ nicht als das Aufgeben von etwas Teurem und Liebem verstanden, sondern als die willentliche und bewusste Entscheidung für ein wertvolleres Gut oder Talent, unter *Verzicht* auf ein weniger wertvolles Gut oder Talent. Vergleichbar der Entscheidung eines Athleten für ein hartes, tägliches Training, das er der Trägheit eines angenehmen Lebens vorzieht, da dieses seine Kondition nur schwächen würde.

Wer etwas opfert, der nimmt eine Form, in der statische Energie vorhanden ist, zerbricht diese Form und befreit so die Energie. Auf diese Weise wird eine zuvor gebundene Kraft in etwas Neues umgewandelt. Ist der Schnitt sauber, dann wird bezüglich des neuen, als wertvoller erachteten Gutes oder Talent es nun eine größere Menge an Energie freigesetzt, als dies ohne den entsprechenden Verzicht möglich gewesen wäre.³

Es scheint mir so, als würde dieser Zusammenhang, der für mich einen bedeutsamen Aspekt spiritueller Entwicklung ausmacht, in den Denkgebäuden der Wunscherfüllung und des positiven Denkens so gut wie gar nicht auftauchen. Jedenfalls bin ich ihm dort bisher selten begegnet. Sondern vielmehr immer wieder der Auffassung, dass tatsächlich alles, was man erreichen will, auch umsetzbar ist, ohne deshalb auf irgendetwas anderes verzichten zu müssen. Materiell bzw. weltlich gesehen mag dies bis zu einem gewissen Grad stimmen. Es entspricht aber nicht meiner Erfahrung, dass dies auch für die Ebene der spirituellen Entwicklung gilt.

Tiefe Dankbarkeit

Nachdem nun einige bedeutsame Aspekte von Spiritualität und Heilung ausgemacht wurden, die im Kern mit einigen Grundideen des positiven Denkens nicht immer vereinbar sind, soll hier jedoch nicht versäumt werden, ebenso auf einige Gemeinsamkeiten zwischen dem weiten Feld der Spiritualität und Heilung und dem des positiven Denkens einzugehen.

Ein besonders hervorzuhebendes Bindeglied ist dabei die Dankbarkeit.⁴ Eine dankbare Grundhaltung spielt z. B. in dem positiven Denkgebäude von *The Secret* eine wichtige Rolle. Über eine dankbare Grundhaltung gegenüber dem Leben kann die Einbindung des positiven Denkens in einen spirituellen Zusammenhang am besten gelingen. Dankbarkeit erfordert jemanden, dem gegenüber man dankbar sein kann. Dies können andere Menschen sein. Und dies kann Gott sein. Haben wir „Bestellungen beim Universum“ laufen und werden diese „geliefert“, dann können wir Gott (oder dem Universum) dafür dankbar sein.⁵

In spiritueller Hinsicht ist dabei wichtig, dass diese „Bestellungen“ im Kern von unserem göttlichen Ich ausgehen, und nicht von unserem Ego. Denn geben wir „Bestellungen“ von unserem Ego ausgehend auf, dann sorgt möglicherweise nicht Gott, sondern die „Gegenseite“ für die Lieferung. Und ob dann Dankbarkeit die passende Haltung ist bzw. überhaupt auf Gegenliebe trifft, lässt sich bezweifeln. (Natürlich ist letztlich auch die „Gegenseite“ ein Teil der göttlich durchdrungenen Wirklichkeit und damit dem Göttlichen unterstellt, so dass langfristig gesehen nie etwas schief gehen kann. Aber kurzfristig gesehen vielleicht schon...?!)

Es ist also von grundlegender Wichtigkeit, die Erfüllung eigener Wünsche immer im Einklang mit dem Großen Ganzen zu gestalten. Demzufolge kann es helfen, bei der Formulierung eines persönlichen Wunsches stets ein „So-Gott-will“ hinten anzuhängen. In diesem Fall wird der Wunsch in dem Maße erfüllt werden, wie er im Einklang mit der göttlichen Wirklichkeit steht. Und in den Punkten, in denen er nicht im Einklang mit der göttlichen Wirklichkeit steht, wird er nicht erfüllt werden. Worüber wir dann froh sein können. Denn was bringt uns, spirituell betrachtet, schon die Erfüllung eines Wunsches, der nicht unser göttliches Ich, sondern nur unser Ego stärkt?

Karma oder nicht Karma?

Eine weitere Gemeinsamkeit zwischen dem Gebiet der Spiritualität und Heilung und dem des positiven Denkens ist die Arbeit mit positiven Affirmationen, also mit Sätzen wie „Es geht mir von Tag zu Tag immer besser!“. Auch auf der spirituellen Ebene ist positives Denken eine wichtige Sache. Ein Aspekt fortgeschrittener spiritueller Entwicklung ist denn auch das Loslassen des Karma-Gedankens und die daraus resultierende Freiheit. Aber man beachte: der *fortgeschrittenen* spirituellen Entwicklung. Wie anfangs dargestellt, bringt es überhaupt nichts, zu postulieren, man sei keinem Karma mehr unterworfen, wenn man spirituell noch nicht so weit ist, diesen Ansatz auch tatsächlich leben zu können. So kann man nicht einfach zu einem beliebigen Zeitpunkt sein „Ödland“ als „fruchtbaren Acker“ ausge-

³ Wird allerdings das als weniger wertvoll erachtete Gut oder Talent lediglich unterdrückt, d. h. schlicht daran gehindert, sich auszudrücken, wird es also nicht aus freiem Willen und mit Entschlossenheit geopfert und damit vollkommen losgelassen, dann handelt es sich um ein unglückliches Opfer, mit dem nicht wirklich etwas erreicht wird. Dann sind oft lähmende Kompromisse und lange Phasen der Unentschlossenheit die Folge.

⁴ Reiki-Praktizierenden ist das Thema Dankbarkeit über die fünfte Reiki-Lebensregel bekannt: „Sei dankbar für alles Lebendige.“

⁵ Von Hawayo Takata ist eine weitere Form der fünften Lebensregel bekannt: „Sei dankbar für die vielen Segnungen.“

⁶ Zitate aus der Internet-Enzyklopädie Wikipedia, im Oktober 2007.

⁷ Etymologische Zusammenhänge aus dem Duden, Band 7, Herkunftswörterbuch

⁸ „Musik und kosmische Harmonie aus mystischer Sicht“, Hazrat Inayat Khan, Verlag Heilbronn, Weinstadt 2004, S. 19

ben. Beziehungsweise man kann schon. Aber wenn dies nicht der Realität entspricht, dann macht man sich damit nur selber etwas vor. Und das hat bisher noch keinem geholfen, sich authentisch persönlich und spirituell weiterzuentwickeln. Im Gegenteil: Man glaubt dann, man sei weiter, als man tatsächlich ist, wobei keine Chance mehr besteht, das Versäumte nachzuholen, da man es gar nicht als „versäumt“ betrachtet. Ein in der heutigen spirituellen Szene leider viel zu häufig anzutreffender Irrtum.

Lässt man sich jedoch von derartigen Fallstricken nicht niederreißen, sondern verfolgt unbeirrt über einen längeren Zeitraum seinen spirituellen Weg, dann mag der Moment kommen, wo all die Grundsätze des positiven Denkens in Übereinstimmung mit der göttlichen Wirklichkeit in vollem Umfang genutzt werden können. Und dann können all diese Denkweisen und Prinzipien ganz wunderbar eingesetzt werden, als Werkzeuge, um das „goldene Zeitalter“ auf Erden zu erwirken.

Vollkommener Einklang

Was ich an Filmen wie *The Secret* und *Bleep* und an Büchern wie *Bestellungen beim Universum* und *Erfolgreich wünschen* wirklich inspirierend finde, ist die Offenheit, die sie beim Zuschauer bzw. Leser bewirken. Eine kompromisslose Offenheit gegenüber den vielen Möglichkeiten in unserem Leben und damit zugleich eine klare Absage an jegliche fatalistische Haltung, die oft fälschlicherweise als spirituell verstanden wird. Tatsächlich ist in bestimmten Teilen der spirituellen und insbesondere in der Heiler-Szene noch immer häufig eine solche Haltung zu beobachten, bei der davon ausgegangen wird, alles im Leben sei vorherbestimmt durch persönliches Schicksal, auf das man so gut wie keinen Einfluss habe. Diese Sichtweise aber ist nicht nur aus weltlicher, sondern auch aus spiritueller Sicht nicht hilfreich und deshalb zu überwinden. Und dabei können Systeme positiven Denkens und Wünschens wie beispielsweise *The Secret* gute Dienste leisten.

Haben wir schließlich die vielen Möglichkeiten, die unser Leben uns bietet, erkannt, liegt es an uns herauszufinden, a) was von dem, was „ich“ mir wünsche, derzeit im Einklang mit der göttlichen Wirklichkeit steht und umgesetzt werden kann, b) was davon sich derzeit im Einklang mit der göttlichen Wirklichkeit nicht erfüllen lässt, da es offenbar nicht meinem „göttlichen Ich“ entspringt oder noch nicht der passende Zeitpunkt ist, und c) was davon ich vielleicht erlangen kann, wenn ich mein Ego nur kräftig genug einsetze, notfalls auch gegen den „bestmöglichen göttlichen Plan“ (wobei sich dann die Frage stellt, ob ich dies aus spirituellen Gründen nicht lieber „opfere“, um insgesamt, auf längere Sicht hin, eine größere und umfassendere Erfüllung in meinem Leben zu erwirken).

„Friede, Freude, Eierkuchen...“

Mit der Redewendung „Friede, Freude, Eierkuchen“ wird eine „nur oberflächlich intakte, scheinbar friedlich sorglose Fassade“⁶ umschrieben. Man will mit dieser Redewendung darauf aufmerksam machen, dass jemand bestehende Probleme nicht sehen oder unter den Teppich kehren will. Damit ist gleichsam die Schattenseite aller Systeme und Methoden des positiven Denkens und Wünschens auf den Punkt gebracht.

So lange man der in dieser Redewendung zum Ausdruck gebrachten, oberflächlich-seichten Haltung nicht anheim fällt, sind die Systeme positiven Denkens großartige Werkzeuge für ein erfülltes, spirituelles Leben. Werden sie jedoch verwendet, um eine falsche Harmonie zu erzeugen, die keine Wurzeln in der göttlichen Wirklichkeit hat, oder werden sie zu einem unpassenden Zeitpunkt eingesetzt, dann stehen sie in keinem spirituellen Zusammenhang und sind reduziert auf ein banales Werkzeug zur Wunscherfüllung seitens des Egos. Wer diesen Kontext nicht aus den Augen verliert, kann auch als spirituell ausgerichteter Mensch die positiven Effekte dieser Systeme und Herangehensweisen für sich nutzen.

Epilog

Wenn wir Freude erleben, dann erleben wir sie in Bezug auf etwas, das im Außen liegt, auf etwas, was wir tun oder erreicht haben. Wir haben Freude an etwas. Wir erleben Freude im Erfahren der äußeren Welt, im Genuss des Lebens. Von seiner Herkunft steht das Wort *Freude* in enger Verwandtschaft zu dem Wort *froh* sowie auch, im weiteren Sinne, zu den Worten *Begierde* und *Lust*.⁷

Ziehen wir uns von der Außenwelt zurück und kehren in den ursprünglichen Zustand zurück, in die Stille, in das So-sein, dann erfahren wir Frieden. Frieden erfahren wir letztlich *in* uns, unabhängig von äußeren Umständen. Von seiner Herkunft her steht das Wort *Frieden* in enger Verwandtschaft zu dem Wort *Schonung*.⁷

Von einem hochgeschätzten Sufi-Meister, Hazrat Inayat Khan (1882-1927), stammt das folgende Zitat:

„Der Seele ursprüngliches Wesen ist Friede, und ihre Natur ist Freude, diese beiden arbeiten gegeneinander. Dies ist die verborgene Ursache der ganzen Tragödie des Lebens...“⁸

Wobei ich, wenn ich dies einmal erfasst habe, natürlich frei bin, das Leben ebenso als eine Komödie zu betrachten - und zu leben. ■



Oliver Klatt praktiziert seit 15 Jahren Reiki, seit acht Jahren als Meister/Lehrer. Er ist Autor mehrerer Bücher u.a. über Reiki und Herausgeber des Reiki Magazins.

Kontakt:

www.epanoui.de
www.reiki-magazin.de