

Um glücklich und erfüllt zu leben, musst du alles vergessen, was du über dich zu wissen glaubst, und dich daran erinnern, wer du wirklich bist

(Publizistischer Artikel)

Irene König

Hast du jemals darüber nachgedacht, dass vieles von dem, was du über dich selbst weißt, vielleicht gar nicht die Wahrheit ist, sondern lediglich die Summe fremder Meinungen, Bewertungen und Urteile, die du irgendwann als Wahrheit übernommen hast?

Genau diese Überzeugungen bestimmen heute dein Leben. Sie beeinflussen, wer du zu sein glaubst, welche Entscheidungen du triffst, mit wem du Beziehungen eingehst, wie viel Geld du dir erlaubst zu verdienen und wie gesund, erfolgreich und glücklich du sein kannst.

Und alles beginnt mit kleinen, scheinbar unbedeutenden Ereignissen.

Stell dir ein Kind vor. Die Mutter hat verboten, Kuchen zu nehmen. Der jüngere Bruder beginnt zu weinen und bittet inständig um etwas Süßes. Aus Mitgefühl gibt das Kind ihm ein Stück Kuchen.

Als die Mutter das sieht, sagt sie:

„Dir kann man nicht vertrauen. Du hältst dich nicht an Regeln. Auf dich ist kein Verlass.“

Und genau hier geschieht etwas Entscheidendes.

Bis zu diesem Moment wusste das Kind von sich selbst, dass es gutherzig, ehrlich und zuverlässig ist. Doch die Worte einer Autoritätsperson werden plötzlich zu einer neuen Wahrheit. Das Kind glaubt daran. Und von diesem Augenblick an beginnt diese Vorstellung in ihm zu leben.

So entstehen Glaubenssätze.

Dasselbe geschieht mit Geld, Gesundheit, Erfolg, Schönheit, Glück und Beziehungen.

Irgendwann hat jemand gesagt:

„Geld ist immer knapp.“

„In unserer Familie sind alle kränklich.“

„Du hast einfach kein Glück.“

„Du bist schwach.“

„Du bist nicht wie die anderen.“

„Aus dir wird nichts.“

Das Gehirn hört diese Aussagen, akzeptiert sie als Wahrheit und beginnt, das Leben danach auszurichten.

Die Psychologie nennt dies eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Wir verhalten uns so, als wären unsere Überzeugungen Tatsachen. Und nach und nach erschaffen wir eine Realität, die genau diese Überzeugungen bestätigt.

Es ist wie ein Morsecode.

Das, was du über dich selbst glaubst, sendest du ununterbrochen in die Welt hinaus – durch deine Worte, deinen Blick, deine Gesten, deine Entscheidungen, deine Reaktionen und sogar durch deinen inneren Zustand.

Die Menschen um dich herum nehmen dieses Signal wahr.

Wenn du glaubst, keine Liebe wert zu sein, verhältst du dich oft unbewusst so, dass du Liebe von dir fernhältst.

Wenn du überzeugt bist, dass Erfolg nichts für dich ist, nutzt du Chancen nicht.

Wenn du an deinen Wert glaubst, beginnt die Welt, ihn gemeinsam mit dir zu erkennen.

Deshalb gibt es die Weisheit:

„Wenn du verändern möchtest, wie die Welt dich behandelt, dann verändere zuerst, wie du über dich selbst denkst.“

Diese Erkenntnis wird auch von der modernen Psychologie bestätigt.

Der amerikanische Soziologe Robert Merton beschrieb das Phänomen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung: Die Erwartungen eines Menschen beeinflussen sein Verhalten so stark, dass er selbst die Ergebnisse hervorbringt, die er erwartet.

Der Psychiater Aaron Beck zeigte, dass unsere Gefühle und Handlungen nicht von den Ereignissen selbst bestimmt werden, sondern von den Gedanken und Überzeugungen, die wir über diese Ereignisse haben.

Und der Psychologe Albert Bandura bewies, dass der Glaube an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, einen direkten Einfluss auf Erfolg und Lebensgestaltung hat.

Doch nicht nur die Psychologie spricht darüber.

Bereits vor zweitausend Jahren sagte Jesus:

„Euch geschehe nach eurem Glauben.“

Und an anderer Stelle:

„Wenn ihr Glauben habt wie ein Senfkorn, werdet ihr zu diesem Berg sagen: ‚Rücke von hier nach dort!‘, und er wird wegrücken; und nichts wird euch unmöglich sein.“

Diese Worte erinnern uns an die außergewöhnliche Kraft des Glaubens.

Nicht eines Glaubens, der die Realität verleugnet, sondern eines Glaubens, der uns hilft, unsere wahre, von Gott gegebene Natur wiederzuentdecken.

Deshalb lohnt es sich, heute eine wichtige Frage zu stellen:

Woran glaube ich über mich selbst?

Und eine noch wichtigere:

Wer hat mir eigentlich gesagt, dass das wahr ist?

Vielleicht ist die Zeit gekommen, alte Überzeugungen zu hinterfragen.

Vielleicht ist die Zeit gekommen, Worte zu vergessen, die niemals die Wahrheit waren.

Die Etiketten zu vergessen.

Die Urteile anderer zu vergessen.

Die Ängste zu vergessen.

Die Begrenzungen zu vergessen.

Und dich an dein wahres Selbst zu erinnern.

An den Menschen, der du warst, bevor die Welt begann, dir zu erzählen, wer du angeblich bist.

Denn in dir lebt ein wunderbares, lebendiges, weises, starkes und liebendes Wesen. Ein Kind Gottes, geschaffen nach seinem Bild.

In dir sind bereits Liebe, Kreativität, Würde, Fülle, Kraft, Freude und die Fähigkeit zum Guten angelegt.

Vielleicht besteht das Geheimnis eines glücklichen und erfüllten Lebens nicht darin, mehr über sich selbst zu erfahren.

Vielleicht besteht es darin, alles zu vergessen, was man niemals wirklich war, und sich endlich daran zu erinnern, wer man in Wahrheit ist.