

Mike Hellwig

Vom Positiven Denken heilen

(Radikale Erlaubnis Projekt Band 4)

Titel der Originalausgabe: Wie wir uns vom Positiven Denken heilen.
Über die Freiheit, alles fühlen zu dürfen, Verlag Herder GmbH,
Freiburg im Breisgau 2012.

2. Überarbeitete Neuauflage 2025

Mike Hellwig, c/o AutorenServices.de, Birkenallee 24, 36037 Fulda

Copyright 2025 Mike Hellwig

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte vorbehalten. Verbreitung, Nachdruck oder Reproduktion
(auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder
anderes Verfahren), auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kom-
munikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe, sowie
die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit
Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise,
ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt.
Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Covergestaltung: Mike Hellwig

Textgestaltung: Monika Orend

Autorenfoto: privat

ISBN: 9798280069923

Mike Hellwig

Vom Positiven Denken heilen

Die radikale Erlaubnis,
alles denken und fühlen zu dürfen

(Radikale Erlaubnis Projekt Band 4)

Ergänzende Veröffentlichungen zur »Radikalen Erlaubnis«

Bücher:

- > **Radikale Erlaubnis:
Energetischen Missbrauch erkennen und beenden** (2014)
- > **Traumaheilung durch Radikale Erlaubnis:
Mein Leben mit Trauma und meine Therapie
der Radikalen Erlaubnis** (2016)
- > **Radikale Kreativität:
Befreie deine schöpferische Energie** (2017)

Onlinekurse:

- > **Einführungskurs Radikale Erlaubnis (for free)**
- > **Radikale Erlaubnis Onlinekurs**
- > **Trancekurs Radikale Erlaubnis**

Über Mike Hellwig

Mike Hellwig arbeitet seit über drei Jahrzehnten als Therapeut, Forscher und Künstler. Er hat die Methode der Radikalen Erlaubnis begründet und mehrere Bestseller geschrieben (über 100.000 verkaufte Exemplare).

Mike Hellwig ist durch seine einzigartige Authentizität und Direktheit bekannt geworden. Mit seine Methode hat er Tausenden von Menschen in kurzer Zeit zu signifikanten Durchbrüchen verholfen.

Seit 2024 bietet Mike Hellwig einen kostenfreien Online-Einführungskurs in die Radikale Erlaubnis an:

www.radikale-erlaubnis.de

Dieses Buch

Je mehr wir versuchen, positiv zu sein, desto anstrengender wird es. Wir können unsere positiven Gedanken und Gefühle nicht lange halten, weil wir einen Teil unserer Persönlichkeit verleugnen. Deshalb geraten wir so unter Druck. Nicht wir sind es, die falsch positiv denken, es ist das Positive Denken selbst, in dem der Fehler liegt.

Positives Denken ist keine Modeerscheinung, sondern die kollektive Strategie unserer Gesellschaft, Wut, Angst und Schmerz nicht zu fühlen. Schon seit unserer Kindheit müssen wir diese vitalen Gefühle unterdrücken und sollen »positiv« sein. Wenn wir heute als Erwachsene versuchen, positiv zu denken, wiederholen wir nur die traumatische Abspaltungserfahrung unserer Kindheit und schaden uns selbst.

Mike Hellwig entlarvt in diesem Buch nicht nur die Gewalt, die wir uns selbst und anderen mit Positivem Denken antun. Der erfahrene Therapeut zeigt, wie der ganze Druck des Positiv-sein-Müssens von uns weicht, wenn wir eine radikale Erlaubnis unserer Gedanken und Gefühle betreiben. Diese Hingabe an das, was wirklich in uns ist, heilt unser Trauma und stiftet endlich Frieden.

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage.....	13
Einleitung.....	15

Teil I

Die Entlarvung des Positiven Denkens	27
--------------------------------------------	----

Kapitel 1:

Der Kontrakt mit dem Teufel.....	28
-----------------------------------------	-----------

Angst vermeiden – Das Spalier – Aladins Lampengeist

Kapitel 2:

Das gehorsamkeitsfanatische Universum	34
----------------------------------------------------	-----------

Eifersucht und Positives Denken – Ausflug in die Quantenphysik – Was wir glauben, das ist – »Quanten-Umgang« mit Eifersucht – Schwarze Magie – Und unser Partner? – Mächtig und einsam – Verletzlichkeit zeigen – Die Partner begehnen einander

Kapitel 3:

Die Empörung.....	45
--------------------------	-----------

Vor der Gegenwart fliehen – Auge um Auge – Sophismus – Die Frustration – Der Hass – Nach dem Trauma

Kapitel 4:

Der Wettkampf um das beste Gefühl.....	53
-----------------------------------------------	-----------

Der Terminator ist das Idol – Die Machbarkeitsutopie der USA – Widerstand ist zwecklos – Die Essenz des Positiven Denkens

Kapitel 5:

Die Kette der Gewalt 59

Der Schmerz steht hinter allem – Stopp sagen und aufgeben –
Ahab – Geleugneter Schmerz wird Hass – Hitler –
Auch die Juden finden keine Ruhe – Opfer werden Täter –
Unerträgliche Verhöhnung – Wirklichen Frieden stiften –
Zuhören – Werde das mal schnell wieder los

Kapitel 6:

Mit mir hört es auf 72

Es ist nie genug! – Deutsche Erziehung – Bedingungslose
Liebe – Drohungen, Strafen, Verbote – Das Modell der
Abspaltung – Wahrhaftig unseren Kindern gegenübertreten –
Die Kette der Gewalt anhalten – Ein persönliches Bekenntnis –
Das Kind erkennen – Mit mir hört es auf! – Ganze Dörfer
flohen vor ihm

Kapitel 7:

Die Tafel ist voll 86

Der Grashalm und sein Schicksal – Keine halben Gesetze –
Reinkarnation – Reisende im Strom – Weisheit und Ohnmacht

Kapitel 8:

Nichts als hohler Schein 94

Schwarzenegger – Reichtum, Macht, Berühmtheit –
Scheinwerte – Sich der Herkunft stellen – Sicher ist nur
der Tod – Fühlen gibt Sicherheit – Die Angst – Der innere
Terminator – Krankheit ist keine Schande –
Du bist, was du bist

Teil II

Die Erlaubnis, alles fühlen zu dürfen..... 107

Kapitel 9:

Wir haben keine Verantwortung

für unsere Gefühle 108

Des Pudels Kern – Hingabe an das, was ist – Der heiße Draht zum Universum – Der Hydra-Effekt – Alarmstufe Rot – Wir fühlen, was wir fühlen – Gott sitzt in unserem Bauch – Die Wächter

Kapitel 10:

Die Illusion vom einfachen Leben 118

Wir sind zwei, mindestens – Identifizierung – Dem Schatten begegnen – Der Glaube, es müsse einfacher werden – Es gibt nichts zu bereuen

Kapitel 11:

Wir sind ein Gasthaus 126

Nur du! – Keine Mühsal und Plage – Ist dieses Gasthaus ein Irrenhaus?

Kapitel 12:

Das, was in uns heil ist..... 130

Bewusste Schizophrenie – Der Gastgeber – Wir alle haben ihn – Immer im Jetzt

Kapitel 13:

Die revolutionäre Pause 135

Den Brummkreisel unterbrechen – māyā verlassen – Den Gastgeber aktivieren – Die Präsenz des Gastgebers erfahren –

Störende Gedanken – Zu einem einzigen Hallo werden –
Ins Körperinnere – Der Gast tut den Schritt, nicht wir –
Sanft abschließen

Kapitel 14:

Die Wächter..... 146

Der innere Kritiker – Sieg des inneren Kritikers – Er ist kein
Feind – Kein Weg führt an ihm vorbei – Es fühlt sich an wie ... –
Der innere Rebell – Die Sabotage – Oh, du fette Sau! –
Identifizierung erzwingt Polarisierung – Der Gastgeber löst
die Polarisierung – Die Chance, ans Licht zu kommen

Kapitel 15:

Das Spektakel der Ablenkung 157

Die Beziehung verändern – Wie Wächter entstehen –
Liebeskummer – Die Jagd nach der Droge –
Die verbotene Zone

Kapitel 16:

Die Gnade der schweren Kindheit 164

Die trügerische Idylle – Die Angst vor dem Dunkeln –
Verlust des Instinkts – Aus eins mach zwei – Verdammnis

Kapitel 17:

Die vitale Wut..... 170

Die letzte Bastion – Wut nicht fühlen können –
Latente Aggression – Kommunizierende Röhre – Wir können
nicht anders – Kein Wunder – Unterdrückte Wut rächt sich
immer – Positive Denker sind eine Last für andere –
Wut weist den Weg – Die Aussöhnung

Kapitel 18:

Angst, Panik und Schmerz..... 182

Wir wollen nur noch fliehen – Panik exakt fühlen – Heilung vom Trauma – Sich der Situation entziehen – Präzise Grenzen

Kapitel 19:

Wahrhaftig den Eltern gegenüberreten 189

Der Ausstieg aus der kindlichen Rolle – Schuldgefühle aushalten – Ich gehe nie wieder weg! – Die Kraft der Anerkennung – Unsere Eltern werden zu normalen Menschen – Das Erbe der Eltern nehmen – Wahlverwandtschaft

Kapitel 20:

Das Leben hat etwas mit uns vor 201

Das Gold der Depression – Der Bestimmung folgen – Mission – Vision – Beglaubigung der Vision – Dieses vage Gefühl – Das, was weg soll

Kapitel 21:

Was gefühlt wird, kann sich verändern 211

Das Licht leuchtet in der Finsternis – Am Limit der Möglichkeiten – karma – Wissen, bevor wir erfahren

Kapitel 22:

Wächter sind raffiniert..... 217

Offenes Wissen – Simulierter Kontakt

Kapitel 23:

Das Echte gewinnt..... 221

Vor den Wächtern kapitulieren – Niemand ist edler als unsere Wächter – Beispiel einer Wächter-Begegnung – Alles darf so bleiben, wie es ist

Kapitel 24:

Die andere Welt..... 230

Heilung vom Positiven Denken – Den Pol wechseln – Ein
Etwas – Hallo sagen – Eine Hand hinlegen – Ich spüre, dort ist
etwas in mir – Ich bleibe bei dir! – Vertrauen stellt sich ein

Anhang..... 239

Danksagung – Weiterführendes Angebot –
Anmerkungen – Literaturverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage

Als dieses Buch zum ersten Mal erschien, war es wie ein Schrei gegen eine Welt, in der das »Positive Denken« zur neuen Religion erhoben wurde – mit all seinen Heilsversprechen, Schuldzuweisungen und spirituell verpackten Verdrängungsmechanismen. Ich wusste damals schon, dass dieses Buch nicht jedem gefallen würde. Es war unbequem. Es war scharf. Und es war dringend nötig.

Dieses Buch ist keine Einladung zur Selbstoptimierung. Es ist ein Schlag gegen die Fassade.

Ein Mittelfinger an das spirituelle Hochglanzversprechen, dass du nur genug lächeln musst, um dein Leben in den Griff zu bekommen.

Denn ich hatte gesehen, was passiert, wenn Menschen versuchen, ihre Wut wegzumeditieren, ihre Trauer wegzudenken, ihre Dunkelheit zu beleuchten, bevor sie bereit waren, ihr zu begegnen.

Heute, viele Jahre später, erscheint es erneut – in einer Zeit, die noch viel dringlicher nach Ehrlichkeit ruft. Ich veröffentliche es als vierten Band meines Radikale-Erlaubnis-Projekts, weil es zu den Wurzeln zurückkehrt:

Zu der Frage, was mit uns geschieht, wenn wir nicht mehr das Gefühl haben dürfen, was wir wirklich fühlen. Wenn wir denken, wir müssten »positiv« sein, um gut zu sein. Wenn wir anfangen, gegen uns selbst zu kämpfen – in der Hoffnung, dadurch heil zu werden.

Dieses Buch ist ein Stachel im Fleisch der spirituellen Wohlfühlkultur – und zugleich eine tiefe Einladung:

Zur Erlaubnis.

Zur Wahrhaftigkeit.

Zur Rückkehr zu dir selbst – mit allem, was du bist. Auch mit dem, was weh tut.

Du musst kein Vorwissen mitbringen. Du kannst dieses Buch eigenständig lesen, auch wenn du noch keines der anderen Bücher aus der Radikale-Erlaubnis-Reihe kennst.

Doch wenn du sie kennst, wirst du vielleicht spüren, wie sich hier ein Kreis schließt: Der Aufbruch zu einem radikal anderen Leben beginnt dort, wo du aufhörst, dich reparieren zu wollen.

Mike Hellwig, April 2025

Einleitung

Was soll am positiven Denken falsch oder gar unheil sein? Wenn wir positiv denken, fühlen wir uns besser, haben eine attraktive Ausstrahlung und ziehen wie ein Magnet positive Erlebnisse an. Wenn wir zum Beispiel eine Urlaubsreise unternehmen und uns auf diese Zeit freuen, wenn wir uns ausmalen, wie schön es werden wird, dann betreiben wir doch positives Denken, und es fühlt sich gut an. Wenn wir für etwas kämpfen und uns durch die Vorstellung unseres Erfolgs motivieren lassen, dann ist es doch gesund, so eine bejahende Lebenseinstellung zu haben! Warum sollen wir uns davon heilen?

Die Antwort lautet: Wenn Druck im Spiel ist, besteht Heilungsbedarf. Wenn uns unsere positive Lebenseinstellung unter Druck setzt, zeigt das an, dass sie nicht echt ist. Es ist eine Fassade, die wir nur mit Anstrengung aufrechterhalten können. Dahinter lauert die Depression. Depression ist die natürliche Reaktion auf den kollektiven Stress, immer gut drauf sein zu müssen.

Wenn unser positives Denken natürlich wäre, gäbe es nichts zu heilen. Natürliches positives Denken reduziert uns nicht, engt uns nicht ein oder setzt uns gar unter Druck. Ganz einfach deshalb, weil wir uns erlauben,

auch gegenteilige Gedanken und Gefühle haben zu dürfen. Wenn wir mit dem, was in uns lebendig ist, in Kontakt sind, dann freuen wir uns in einem Moment, und im nächsten sind wir ängstlich, werden wütend oder fühlen uns verletzt. Unsere Gefühle und Gedanken verändern sich ständig, weil wir leben. Dieses Lebendige in uns ist niemals statisch oder eindimensional. Wenn wir das Beispiel unserer Reise nehmen, so könnten sich im Vorfeld Gefühle der Unruhe oder Panik vor dem Flug melden. Dann könnten wir unserem Mitreisenden sagen: »Ja, ich freue mich auch auf die Reise. Wären wir doch schon im Apartment und lägen auf der Terrasse mit dem herrlichen Blick. Leider gibt es noch diesen verdammten Flug. Wenn ich daran denke, bemerke ich ein flaes Gefühl im Magen. Also: Ich habe Gedanken an die Erholung, dann ist hier oben, in meinem Brustkorb und Gesicht, Freude, und ich habe Gedanken an einen Absturz, dann ist hier unten, tief in meinem Bauch, Angst! Dieses Pendelspiel von Gefühlen erlebe ich gerade, und wo ich das anerkenne, finde ich es spannend, was gerade in mir geschieht!«

Ein solcher Mensch, wie ich ihn hier beschreibe, braucht nicht geheilt zu werden, er ist ja mit sich verbunden. Er denkt, was er denkt, und er fühlt, was er fühlt. Dieser Mensch wohnt in seinem Körper und lebt in der Gegenwart, das heißt, er hat eine Gastgeberschaft entwickelt,

die widersprüchliche Gedanken und Gefühle anerkennen kann, ohne eingreifen zu müssen. In dieser Persönlichkeit gibt es die Erlaubnis, dass das Fühlen und Denken sich ständig verändern darf. Die Welt geht für diese Persönlichkeit nicht unter, wenn Angst auftaucht. Stattdessen wird diese Angst im Körper gefühlt; wie sie sich gerade anfühlt und wie sie sich gerade verändert. Diese Persönlichkeit muss sich nicht anstrengen oder kämpfen, um psychisch stabil zu sein, und sie verzichtet darauf, ihre Gefühle in »positiv« oder »negativ« zu unterscheiden. Sie fühlt einfach, was sie fühlt. Einer solchen Persönlichkeit begegnen wir leider selten. Treffen wir aber auf sie, merken wir es daran, dass jeder Druck von uns weicht. Es geht eine Erlaubnis von ihr aus, eine Art Einladung, dass alles, was in uns ist, so da sein darf, wie es gerade ist.

Solange wir noch keine solche Gastgeber-Persönlichkeit entwickelt haben, denken wir positiv oder versuchen es zumindest. Sich auf die Reise zu freuen ist okay, sich vorzustellen, wie man auf der Terrasse den Blick über das Meer genießt, ist okay, aber die Angst vor dem Flug ist nicht okay. Dieses Gefühl ist unangenehm, es verdirbt uns die Vorfreude, es ist negativ und muss weg. Daher sagen wir uns: »Da wird schon nichts passieren! Ist ja lächerlich, sich so zu ängstigen. Sei vernünftig, reiß dich mal zusammen!« Hier ist der Haken, hier erschaffen wir uns einen

Feind, der keine Ruhe geben wird. Wir klammern uns an Gefühle, die angenehm sind, und die unangenehmen wollen wir nicht haben. Unsere Technik besteht darin, unsere Gedanken so umzulenken, dass wir angenehme Gefühle bekommen. Durch diesen Eingriff trennen wir uns vom Strom unseres Erlebens ab: Wir verlieren den Kontakt zu unserem Körper und zu unserer Gegenwärtigkeit, stattdessen bewegen wir uns Limbo-artig in einem Zwischenreich: Wir warten darauf, auf dieser Terrasse zu liegen, fixieren uns auf dieses Gefühl, aber alles, was wir bis dahin erleben, müssen wir abblocken. Erst auf der Terrasse können wir die Gegenwart wieder zulassen.

Dieser Umgang mit sich selbst ist weit verbreitet, wir sind darauf konditioniert, positiv denken zu müssen. Diese Unterscheidung in »negativ« und »positiv« ist so selbstverständlich, dass uns gar nicht auffällt, welche Verbote wir uns auferlegen. Es ist eine Verdrängung im großen Stil, und da sie kollektiv betrieben wird, meinen wir, wir tun das Richtige, wenn wir positiv denken. In Wahrheit üben wir an uns selbst Gewalt aus, indem wir unser Innenleben beständig zensieren. Die Folge ist, dass wir nicht mehr wissen, wer wir sind. Je mehr wir versuchen, positiv zu sein, desto anstrengender wird es und desto mehr entfremden wir uns von uns selbst. Es ist kein Wunder, dass wir uns unter dieser aufgesetzten Positivität eine Depression heranzüchten. Auf

diesem Weg der Verdrängung können wir bis zum Pol der äußersten Abspaltung voranschreiten, wenn wir beginnen, positives Denken radikal zu betreiben. Seit Jahrhunderten gibt es Bücher, die dazu anleiten, in jüngerer Zeit haben besonders »The Secret« von Rhonda Byrne oder »The Law of Attraction« von Ester und Jerry Hicks eine Renaissance des Positiven Denkens ausgelöst. Diese Bücher weisen uns darauf hin, dass unsere Gedanken Kräfte sind, die aufgrund des Gesetzes der Anziehung (Gleiches zieht Gleiches an) die entsprechenden Ereignisse in unser Leben ziehen. Das bedeutete für uns: Wenn wir erfolgreich und glücklich werden wollen, müssen wir in jedem Moment unsere Gedanken auf Erfolg und Glück ausrichten, dann schickt uns das Gesetz der Anziehung mehr davon. Denken wir aber negativ und greifen nicht ein, wird uns das Gesetz der Anziehung sofort mehr vom Negativen schicken. Jeder negative Gedanke, jedes negative Gefühl ist daher gefährlich, weil wir damit direkt negative Ereignisse anziehen.

Wenn wir auf diese Weise mit dem Positiven Denken und dem Gesetz der Anziehung arbeiten, wird sich der Druck, unter dem wir ohnehin schon stehen, massiv erhöhen. Den Pol der äußersten Abspaltung von uns selbst erreichen wir, wenn wir unsere gesamte Energie nach außen richten und eine Zukunft herbeihalluzinieren, in der all unsere Wünsche erfüllt sein sollen. An diesem Pol haben

wir sowohl den Kontakt nach innen, zu unserem Körper, als auch zur Gegenwart vollständig verloren. Das merken wir, wenn wir nach der euphorischen Welle, die der Erstkontakt mit dem Positiven Denken auslösen kann, den Rückschlag erfahren: Wir können die guten Gedanken und Gefühle nicht mehr halten. Wir müssen jetzt positiv denken, weil wir wissen, dass negative Gefühle negative Ereignisse anziehen. Das Gesetz der Anziehung, das uns Macht und Glück verheißt, wird zu unserem Gefängnis.

Während wir die Auseinandersetzung mit dem Positiven Denken unterschätzen – Ach, ich versuche es mal mit Positivem Denken, und wenn es nicht klappt, dann lasse ich es halt wieder –, geraten wir unversehens in ein Drama hinein, das uns vor existenzielle Fragen stellt: Sind unsere Gefühle bloße Anhängsel unserer Gedanken? Können wir mit unserem Denken bestimmen, was wir fühlen? Sind wir selbst daran schuld, wenn wir uns schlecht fühlen? Wenn das so ist, denn tragen wir nicht nur die volle Verantwortung dafür, wie wir uns fühlen, sondern nach dem Gesetz der Anziehung auch dafür, was uns zustößt. Schlimme Ereignisse sind dann direkt darauf zurückzuführen, dass wir falsch gedacht und falsch gefühlt und es damit selbst in unser Leben gezogen haben. Leben wir aber wirklich in einem Universum, das uns gnadenlos zurückgibt, was

wir denken? Liegt der Sinn unseres Lebens darin, totale Gedanken und Gefühlskontrolle zu betreiben?

Wenn das Positive Denken funktionieren würde, müsste die Antwort Ja lauten: Ja, unsere Existenz ist so hohl, dass wir nur richtig denken müssen, dann geht es uns gut; wenn wir falsch denken, dann eben nicht. Das war's!

Es gibt Leute, die machen jahrelang Therapie, beschäftigen sich mit ihrer Kindheit und den Dynamiken ihrer Familie, bringen gar frühere Inkarnationen ans Licht, alles in der Hoffnung, Selbsterkenntnis zu erlangen und ganz zu werden. Aus Sicht eines Positiven Denkers muss man diese Bemühungen als katastrophalen Irrweg betrachten: »Seht«, müsste man sagen, »sie bedenken das Gesetz der Anziehung nicht. Sie lenken ihre Gedanken auf das Negative, sie erfüllen ihren Geist mit den Wunden ihrer Kindheit, kein Wunder, dass es ihnen nicht gut geht. Woran du denkst, das machst du stark! Das Gesetz der Anziehung kann ja gar nicht anders, als ihnen mehr vom Negativen zu schicken!«

Müssen wir also unsere unangenehmen Gefühle schon im Ansatz bekämpfen und mit positiven Gedanken gegensteuern, um günstige Ereignisse in unser Leben zu ziehen? Machen wir etwas falsch, wenn wir unseren

negativen Gefühlen Raum geben und uns mit ihnen auseinandersetzen, weil wir eine Negativität aussenden, die zu uns zurückkommen wird? Müssen wir also Selbsterforschung und Psychotherapie unterlassen, um Unglück zu vermeiden?

Wenn wir diesen Fragen nachgehen, kommen wir schnell an den Punkt, an dem wir erkennen, dass wir nicht erst Anleitungen lesen müssen, um uns mit dem Positiven Denken zu beschäftigen. Wir versuchen schon seit unserer Kindheit, positiv zu denken, nur hat es nie geklappt. Unsere Gesellschaft versucht, positiv zu denken. Unsere Familie hat es uns eingeimpft, dass wir unsere Gefühle verändern können und müssen. Tatsächlich ist es dieses Positiv-sein-Müssen, das uns in der Kindheit wie eine Keule getroffen und unsere Persönlichkeit in zwei Teile gespalten hat. Wie wir sehen werden, führt dieser Druck, das verändern zu müssen, was da ist, zu unserem zwanghaften Verlangen, die Kontrolle zu behalten.

Wenn wir uns heute mit dem Positiven Denken beschäftigen, werden wir also dazu eingeladen, die Abspaltungserfahrung unserer Kindheit zu wiederholen, diesmal aber freiwillig und voller Elan! Wir sollen unsere neurotische Abspaltung zementieren, indem wir uns endgültig auf die Seite unseres Zensors schlagen! Was dabei herauskommt,

ist die Verarmung unserer Persönlichkeit und der Verlust unserer Menschlichkeit.

Manche Therapeuten, Trainer und Autoren versuchen in bester Absicht, das Hinspüren zu schwierigen Gefühlen mit positivem Denken zu verbinden. Das führt zu einem Paradoxon: Wir sollen unsere Angst, unsere Zweifel und unseren Schmerz annehmen, aber gleichzeitig darauf achten, eine positive Lebenseinstellung beizubehalten. Genauso gut könnten wir versuchen zu schwimmen, ohne uns jemals dem Wasser auszusetzen.

Wir müssen positive Gedanken nicht festhalten. Im Gegenteil: Wenn wir uns daran klammern, können wir uns nicht dem hingeben, was in uns ist. Deshalb entlarvt dieses Buch nicht nur die Gewalt, die im Positiven Denken liegt, vor allem bietet es eine Anleitung zur Hingabe oder anders gesagt: zur Gastgeberschaft. Anstatt unsere Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, zu bekämpfen, zu verändern oder irgendwie dagegen angehen zu wollen, geben wir unsere Kontrolle auf und erkennen unsere Gedanken und Gefühle genau so an, wie sie da sind.

Wenn wir im Verlauf dieses Buches beginnen, unseren Schmerz, unsere Ängste und unsere Wut wie Gäste zu behandeln, die bei uns eingekehrt sind und umsorgt

werden wollen, dann werden wir eine Beziehung zu uns selbst eingehen, die liebevoll ist und daher automatisch zu einem natürlichen positiven Denken führt. Wenn wir die Beziehung zu uns selbst in dieser Weise verändern, verändert sich ebenso drastisch unsere Sichtweise auf das Universum: Als wir noch Kontrolle ausübten, erschien uns das Universum kalt und gnadenlos; wenn wir aber nun beginnen, uns unseren Gefühlen zu öffnen und uns von ihnen führen zu lassen, stellt sich Vertrauen ein und das Universum verwandelt sich in einen warmen, liebevollen und unendlich unterstützenden Ort.

*

Wenn Sie versucht haben, mit Positivem Denken Ihr Leben zu verändern und dabei unter Druck geraten sind, dann wird der erste Teil dieses Buches Ihnen die Erleichterung verschaffen, diese Erfahrungen zu verstehen und einordnen zu können. Es wird Ihnen klar werden, dass alles mit Ihnen okay ist, wenn Sie am Positiven Denken scheitern und leiden.

Es zeigt, dass Sie gesund sind und Kontakt zu Ihrer gesamten Persönlichkeit haben. Anders gesagt: Nicht Sie

sind es, der falsch positiv gedacht hat, es ist das Positive Denken selbst, in dem der Fehler liegt.

Wenn Sie noch nicht versucht haben, positiv zu denken, sitzen Sie dennoch im selben Boot. Denn Sie wuchsen in einer Gesellschaft auf, die Sie darauf konditioniert hat, positiv sein zu müssen. Sie haben dann etwas in sich, von dem Sie glauben, dass es nie jemand wissen darf und dass Sie es für immer verborgen halten müssen. Sie glauben, wenn ans Licht käme, wie erbärmlich Sie sich manchmal fühlen – dann würde es Sie vernichten. Das ist die Konditionierung, das ist die Ausblendung, unter der wir alle leiden und die uns alle neurotisch macht – und machen muss.

Um uns zu heilen, müssen wir die Wunde, die diese Konditionierung geschlagen hat, zunächst einmal in ihrem ganzen Ausmaß anerkennen. Wir können uns dann mit unseren Fehlern aussöhnen, weil wir verstehen, dass wir nicht anders konnten, als unheil zu werden. Aber damit ist die Reise, zu der ich Sie einlade, nicht zu Ende.

Wenn ich im ersten Teil des Buches das Positive Denken benutze, um diese uns alle betreffende Konditionierung zu entlarven, dann öffne ich damit eine existenzielle Wunde. Im zweiten Teil des Buchs erforschen wir diese Wunde – und erlauben ihr, in uns zu sein. In diesem

Moment der Anerkenntnis eröffnet sich uns eine Welt, in der der ganze Druck des Positiv-Sein-Müssens von uns weicht. Anstatt uns krampfhaft verändern zu wollen und immer wieder mit Gewalt gegen uns vorzugehen, erlauben wir das, was in uns gerade lebendig ist und treten damit in Kontakt. So führt uns der zweite Teil in die Freiheit, denken zu dürfen, was wir denken, und fühlen zu dürfen, was wir fühlen.

Teil I

Die Entlarvung des Positiven Denkens

Kapitel 1:

Der Kontrakt mit dem Teufel

Wenn wir von morgens bis abends affirmieren, wir seien wundervolle Menschen, attraktiv, voll überschäumender Vitalität und glücklich, dann machen wir uns etwas vor. Wir machen uns vor, wir seien etwas, was wir nicht sind. Wir fühlen es nicht, es ist nicht echt, deshalb müssen wir uns so anstrengen. Wir zäumen das Pferd von hinten auf: Ohne mit uns in Kontakt zu sein, heucheln wir uns vor, wir würden uns lieben. Diese vorgetäuschte Liebe entfremdet uns von uns selbst und anderen Menschen.

Angst vermeiden

In Wahrheit verdrängen wir lediglich unsere Ängste ins Unterbewusstsein. Weg sind sie nicht. Und sie werden auch nicht durch fortgesetzte Anstrengungen verschwinden. Je mehr wir positiv nachfeuern, desto weiter entfernen wir uns von uns selbst. In Wahrheit werden wir von einem Gefühl beherrscht, das wir nicht mehr wahrnehmen können: Angst.

Tatsächlich könnte man sagen, die Quelle, die unser Positives Denken¹ speist, ist nichts anderes als Angst. Positives Denken heißt zu vermeiden, Angst zu spüren und

sich ihr zu stellen. Anstatt durch die Angst hindurchzugehen, drehen wir um. Wir machen kehrt und fahren die Straße zurück, auf der wir gekommen sind.

Das Spalier

Was macht ein Positiver Denker, wenn ein unangenehmes Gefühl auftaucht? Er betreibt einen inneren Dialog: Stopp! Da fühlt sich etwas nicht gut an! Aha, ich denke also gerade falsch, sonst hätte ich dieses Gefühl nicht. Hoffentlich hat das Universum noch nichts davon mitbekommen und bereits ein negatives Ereignis losgeschickt! Wie denke ich jetzt so schnell wie möglich positiv? Dankbarkeit, damit versuche ich es: Ich bin dankbar dafür, dass der Boden, auf dem ich stehe, mich trägt ..., dass ich zu essen habe, dass ich ein Dach über den Kopf habe ..., ja, das stimmt, dafür bin ich dankbar, dass ich nicht in der Gosse liege. Verdammt, mir ist ein negatives Bild dazwischengerutscht, jetzt sehe ich mich in der Gosse liegen und wenn ich dieses Bild nicht schleunigst beseitige, schickt mich das Universum wirklich in die Gosse. Dankbarkeit funktioniert gerade nicht. Ich versuche es mit meinem Ziel. Also: Ich will reich sein, ich will berühmt sein, ich will Fernsehauftritte haben. Ich muss so tun, als hätte ich das schon alles erreicht. Ich stelle mir jetzt so realistisch wie möglich vor, wie ich vor Hunderten, besser

noch vor Tausenden von Leuten einen Vortrag halte, ... wie sie mich alle bejubeln ..., ah, da kommt mir noch eine gute Idee: Ich visualisiere, wie ich wie ein siegreicher Rennfahrer in der Formel 1 durch ein Spalier von wunderschönen Frauen schreite. Ja, das ist es, das wirkt, das fühlt sich jetzt richtig gut an! Das will ich haben, dazu bin ich da! Mit diesem Bild werde ich durch den Tag gehen und es wie ein Banner vor mir hertragen. Und in »The Secret« habe ich gelesen, dass das Universum der Geist aus Aladins Wunderlampe ist.

»Was ist dein Befehl?«, fragt dieser Geist immerzu. Okay, Geist, hier kommt mein Befehl: Bring mich da hin, bring mich in dieses Spalier!

Aladins Lampengeist

Im Positiven Denken werden wir dazu aufgefordert, dankbar zu sein. Denn wenn wir darauf schauen, was wir noch nicht haben, erleiden wir Mangel, und das Gesetz der Anziehung schickt uns noch mehr davon. Deshalb sollen wir dankbar sein für das, was wir haben, und überdies so tun, als hätten wir bereits, was wir noch nicht haben. So erschaffen wir statt Mangel Fülle. Damit das Gesetz der Anziehung aber wirklich in unserem Sinne wirkt, dürfen wir uns keine Ausrutscher in negative Stimmungslagen

leisten. Wir müssen in uns eine stetige positive Grundhaltung erzeugen, und so schlägt uns das Positive Denken vor, eine Liste für den Notfall anzulegen. Auf dieser Liste, die wir griffbereit mit uns führen sollen, stehen alle Dinge, die uns sofort gut drauf bringen können: Paläste, die schönsten Frauen oder Männer, Autos, uns zujubelnde Massen, fantastische Kontostände, Menschen, die wir lieben, Haustiere, Pflanzen, einfach alles, was uns irgendwie Freude bringen kann.

Sobald wir merken, dass wir uns nicht gut fühlen, zücken wir unsere Liste. Punkt für Punkt gehen wir sie durch und probieren aus, was unsere Stimmung verändert. Es kann sein, dass wir die Liste hundert Mal am Tag in der Hand halten, suchend, ringend, was dieses Mal funktioniert. Währenddessen schaut uns der argwöhnische Geist aus Aladins Wunderlampe über die Schulter und flüstert uns ins Ohr: »Ähm, ich bemerke bei dir ein negatives Gefühl, verursacht durch Gedanken der Undankbarkeit. Du weißt schon, dass ich gleich los muss, um dir die entsprechenden Ereignisse herbeizuholen ...«

»Ja, ich weiß, ich mach ja schon, warte bitte, gleich, gleich habe ich wieder ein positives Gefühl, ein paar Momente Aufschub erbitte ich, ich bemühe mich doch, siehst du das nicht, Gnade ...«

»Gnade?«, antwortet der Geist, »Gnade gibt es nicht! Das Universum ist neutral. Hier gelten knallharte Gesetze, da machen wir keine Ausnahmen. Du denkst etwas, du fühlst etwas, und ich verwirkliche es. Das ist der Deal! Den Vertrag hast du selbst unterzeichnet, als du das Glaubenssystem des Positiven Denkens angenommen hast. Du wolltest doch reich und glücklich werden, nun zahle den Preis!«

»Und wenn ich es mir nun anders überlege und widerrufe?«

»Ja, da hast du aber die kleine Klausel übersehen: Gleiches zieht Gleiches an! Dieses Gesetz gilt immer und überall. Diesem Gesetz ist es egal, ob du davon weißt oder nicht, ob du es verleugnest oder anerkannt. Das hast du doch mit solcher Begeisterung in »The Secret« gelesen, nicht wahr? Du kannst diesem Gesetz nicht entkommen, nie mehr. Es wird keinen Augenblick in deinem Leben mehr geben, in dem du diesem Gesetz nicht unterstehst. Mit dieser Erkenntnis musst du jetzt leben!«

»Aber ..., das ist doch die Hölle?«

»Das kommt davon, wenn man Gott spielen will ...«
Wenn die Götter uns strafen wollen, erhören sie unsere

Gebete. Wir wollten die schnelle Wende in unserem Leben, wir wollten die Abkürzung, und nun finden wir uns in einem Kontrakt wieder, den wir offenbar mit dem Teufel geschlossen haben. Wir haben ihm unsere Seele verkauft. Keine andere Metapher kann zutreffender beschreiben, was wir uns mit dem Positiven Denken antun.