

**Über Selbstgespräche und  
Vorstellungsbilder  
verunstalten oder gestalten  
Sie Ihr Leben!**

Originaltitel:

*Mental Diet*

Vortrag  
1955

Jeder Mensch spricht zu sich selbst. Dieser Gewohnheit kann sich niemand entziehen.

Wir können dies ebenso wenig abstellen, wie wir auf Essen oder Trinken verzichten können. Die Art und Ausrichtung dieser inneren Monologe können wir aber sehr wohl beeinflussen.

Und den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass diese inneren Gespräche die Ursache für ihre Lebensumstände sind!

Wir kennen den Spruch „*Wie der Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er*“. Aber wissen wir auch, dass die Gedanken des Menschen den Bahnen folgen, die er durch seine inneren Gespräche gelegt hat?

Um diese Bahnen dergestalt neu zu verlegen, dass sie in die Richtung weisen, die der Mensch anstrebt, muss er seine bisherigen inneren Gespräche aufgeben. Paulus nannte dies im Brief an die Römer den „alten Menschen“. Wir müssen uns geistig erneuern.

Das Gesprochene ist das Vorstellungsbild. Wer seine geistige Vorstellung ändern will, muss deshalb das Gesprochene ändern. Mit „Gesprochenes“ meinen wir hier die inneren Selbstgespräche, die wir mit uns führen.

Die Welt ist ein magischer Kreislauf unendlich vieler geistiger Verwandlungen, denn es gibt eine unendliche Anzahl möglicher Selbstgespräche. Sobald der Mensch die Schöpferkraft seiner inneren Gespräche entdeckt, wird ihm auch seine Lebensaufgabe bewusst.

Nun kann er entsprechend tätig werden. Ohne dieses Wissen verhält er sich unbewusst.

Alles ist ein Ausdruck der Selbstgespräche, die unablässig in uns stattfinden, ohne dass wir uns ihrer bewusst wären. Doch als zivilisierte Wesen müssen wir uns diese inneren Abläufe bewusst machen und absichtsvoll handeln.

Die Selbstgespräche eines Menschen wirken in seinem Leben als Anziehungskraft. Solange sich diese inneren Selbstgespräche nicht ändern, ändert sich auch die persönliche Geschichte des betreffenden Menschen nicht.

Äußere Umstände verändern zu wollen, ohne zuerst die inneren Gesprächsbahnen zu verändern, hieße, gegen das Wesen der Dinge zu verstoßen. Der Mensch kann ohne Unterlass von einer Enttäuschung zur nächsten schreiten, ohne zu erkennen, dass es seine eigenen negativen Selbstgespräche sind, die ihm immer wieder dieselben missliebigen Erfahrungen bescheren. Doch er schiebt die Schuld äußeren Umständen und anderen Personen zu.

Dies mag sich weit hergeholt anhören, doch wir können diesem Punkt anhand von Nachforschungen und Experimenten auf den Grund gehen. Die Formel, welche der Chemiker anwendet, steht auch nicht auf einem festeren Sockel, als die Formel der hier angesprochenen Wissenschaft, wonach Worte zu einer objektiven Realität führen.

Eines Tages erzählte mir ein Mädchen von ihren Schwierigkeiten mit ihrem Chef. Sie war überzeugt, dass er ihr Unrecht tat, weil er sie wiederholt kritisierte, obwohl sie ihr Bestes gab.

Ich erklärte ihr Folgendes: Wenn sie der Meinung war, dass ihr Vorgesetzter sie ungerecht behandeln würde, müsse sie mit Sicherheit zunächst in sich blicken und sich ihre Selbstgespräche bewusst machen. Es bestand kein Zweifel, dass sie innerlich mit ihrem Chef Streitgespräche führte, denn andere Personen geben nur als Echo zurück, was wir ihnen insgeheim zuflüstern.

Sie gab zu, dass sie den ganzen Tag innerlich mit ihm stritt. Als ihr dies bewusst wurde, erklärte sie sich bereit, ihre inneren Selbstgespräche mit ihrem Vorgesetzten umzupolen.

Sie stellte sich vor, dass er sie zu ihrer hervorragenden Arbeit beglückwünscht habe, und dass sie sich ihrerseits für das Lob und die Anerkennung bedankt habe.

Zu ihrer großen Freude entdeckte sie sehr bald, dass ihre eigene Einstellung der Grund für Ihre bisherige Erfahrung gewesen war. Das Verhalten des Chefs änderte sich und spiegelte zurück, was die Selbstgespräche des Mädchens ausstrahlten. Ich sehe nur selten einen einsamen Menschen, ohne mich zu fragen: *„Von welchen Selbstgesprächen kommt er nicht los? Auf welchen sonderbaren Bahnen bewegen sich seine Gedanken wohl?“*

Wir müssen anfangen, uns dem Leben bewusst zu stellen!

Denn die Lösung aller Probleme liegt darin, dass der „andere Mensch“, der „himmlische Herr“, der in uns wohnt, versucht, sich im menschlichen Körper seiner selbst bewusst zu werden, um auf diese Weise die Werke seines Vaters zu tun.

Wie sehen diese Werke aus? Um seinem Vater gerecht zu werden, muss er Meister der Welt werden, das heißt, er muss die inneren Selbstgespräche meistern, damit die äußere Welt im Ebenbild des Reiches der Liebe erschaffen wird.

Der Prophet sagte: *„Seid Nachahmer Gottes als seine geliebten Kinder!“* Doch wie können wir Gott nachahmen?

Nun, wir lesen in den Römerbriefen, dass Gott das *„Nichtseiende ins Dasein ruft“*. Das Unsichtbare wird sichtbar.

Auf diese Weise hat das Mädchen das Lob und die Freundlichkeit ihres Vorgesetzten herbeigerufen. Sie führte in ihrer geistigen Vorstellung ein Gespräch mit ihm und ging davon aus, dass er ihre Arbeit anerkennen würde. Genau das tat er dann!

Unsere inneren Selbstgespräche repräsentieren auf vielfache Weise die Welt, in der wir leben. Unsere individuellen Welten sind Selbstoffenbarungen unserer eigenen inneren Gespräche. Es steht geschrieben: *„Ich sage euch, dass die Menschen von jedem ungerechten Worte, das sie reden werden, Rechenschaft geben müssen“*. Denn nach ihren Worten werden sie gerichtet und nach ihren Worten werden sie verdammt.

Wir geben uns negativen Selbstgesprächen hin, erwarten aber, dass uns das Leben Positives beschere. Unsere inneren Gespräche reichen nicht in die Vergangenheit zurück, wie irrtümlich angenommen, sie reichen in die Zukunft hinein. In der Zukunft ernten wir dann, was wir an Worten vergeudet oder weise investiert haben. *„Mein Wort“*, so lesen wir bei Jesaja, *„soll nicht wieder leer zu mir zurückkommen, sondern tun, was mir gefällt, und es soll ihm gelingen, wozu ich es sende“*.

Wie würde ich nun einem Freund, dem ich helfen will, mein Wort senden?

Ich würde mir vor meinem inneren Auge vorstellen, dass ich seine Stimme hörte und dass er körperlich anwesend sei. Ich würde meine Hand auf seiner spüren und ihm zu seinem Glück gratulieren. Ich würde ihm erzählen, dass er noch nie so gut ausgesehen habe. Und ich würde so zuhören, als ob er jetzt physisch bei mir wäre.

Im Zuge dieser liebevollen Anteilnahme, die durch Gedanken und Gefühle hergestellt wird, würde mein Wort ausgesandt werden, und es würde nicht leer zu mir zurückkehren, sondern es würde ihm das gelingen, wozu ich es aussende.

*„Zur willkommenen Zeit habe ich dich erhört, und am Tage des Heils habe ich dir geholfen!“* Nur das Getane zählt, auch wenn sich die sichtbare Auswirkung bisweilen zeitlich verzögert.

Wir rufen das Gesagte herbei, zwar nicht lauthals, aber über eine innere intensive Aufmerksamkeit.