

# Den dritten Schritt nicht vor dem ersten tun

Warum Affirmationen manchmal so gar nicht helfen

von  
Karin Burschik

Wundern Sie sich nicht auch darüber, dass Affirmationen manchmal so gar nicht das bewirken, was sie eigentlich bewirken sollten?

Da haben Sie sich zum Beispiel redlich bemüht, die Liebe Gottes zu bejahen. Und was passiert? Kaum gehen Sie hinaus ins Leben, fallen Ihre Lieben – oder eigentlich doch nicht so Lieben – über Sie her wie ein wütender Hornissenschwarm, und ganz plötzlich sehen Sie sich Anfeindungen ausgesetzt, wie Sie sie zuvor kaum kannten.

Oder sie affirmieren die Fülle Gottes. Und schon geht der Fernseher kaputt oder das Auto, die Miete wird erhöht oder Ihre monatlichen Bezüge werden gekürzt.

Und wenn Sie den Frieden Gottes affirmieren, wird vor dem Haus ein Presslufthammer in Gang gesetzt oder der Nachbarsjunge bekommt ein Schlagzeug zum Geburtstag.

Offenbar hat sich die ganze Welt verschworen, um Ihren Affirmationen Lügen zu strafen. Wie kann das sein?

Ganz einfach: Weil es Lügen sind. Alle diese wunderbaren, schönen und lichterfüllten Affirmationen – nichts als Lügen!

Nehmen wir die Liebe Gottes. Warum greifen Menschen zu einer solchen Affirmation? Ganz einfach: Weil sie sich ungeliebt fühlen, nicht wahr- und angenommen. Dieses Gefühl ist ganz einfach da. Und es verschwindet auch nicht, wenn es verdrängt oder mit Affirmationen zugekleistert wird. Es geht dann nur in den Untergrund und manifestiert sich in Situationen, die seine Existenz bezeugen.

Was ist da zu tun?

## **Wahrnehmen**

Der erste Schritt besteht ganz einfach darin, dieses Gefühl wahrzunehmen, denn genau das will es ja, darum erschafft es entsprechende Situationen.

Also spüre ich erst einmal hin: Wo fühle ich es im Körper? Wie genau fühlt es sich dort an? Hat es eine bestimmte Temperatur oder eine Farbe? Welche Gedanken bringt es mit sich?

Dieses behutsame, liebevolle Erforschen bedeutet nun nicht, in negativen Gefühlen zu schwelgen, stundenlang zu weinen oder vor Wut in den Teppich zu beißen, denn dann wäre ja nur noch dieses Gefühl da. Es wäre wieder allein, und niemand wäre da, der sich darum kümmert. Das aber braucht es zur Heilung: ein bewusstes Ich, ein Erwachsenen-Ich, das diese verletzten Gefühle wahrnimmt.

## **Annehmen**

Im zweiten Schritt möchten diese Gefühle angenommen werden: „So fühle ich mich also tief im Innern. Das ist die Wahrheit. Und die darf sein. Auch wenn ich schon 30 Jahre einen spirituellen Weg gehe, darf ich trotzdem manchmal traurig sein. Und wenn ich noch so gut weiß, dass ich eins bin mit allem, jetzt fühle ich mich getrennt und allein. So ist das nun mal. Und das darf sein. Ja, es darf sein.“

Ich gebe also meinen Widerstand auf gegen das, was ist. Ich akzeptiere es, respektiere es und bringe es vor Gott, lege alles in Gottes liebende Hand. Dann und nur dann kann es heilen.

## **Nachsorge**

Um die Heilung zu unterstützen, kann ich das Gefühl fragen, was es braucht. Und dann handle ich entsprechend.

Diese Aktivitäten sind so vielgestaltig, wie das Leben selbst. Hier kann es keine allgemeingültigen Empfehlungen geben. Nur eins lässt

sich darüber sagen: Man fühlt sich gut dabei, eins mit sich und man handelt zum Wohl aller Beteiligten.

In diese dritte Phase der Nachsorge gehören auch die Affirmationen. Mit einer Verletzung sind ja meist ganz bestimmte Gedanken und Reaktionen verbunden. Diese können auch nach der Heilung fortbestehen. Doch nun gründen sie nicht mehr in einer inneren Wahrheit, sondern in purer Gewohnheit. Die lässt sich mit Affirmationen gut bearbeiten. Nun kann ich bejahen, was meine neue Wahrheit ist: die Liebe Gottes, die Fülle, der Friede.

### **Der Splitter im Fuß**

Sie können sich den Prozess so vorstellen, als hätten Sie sich einen Splitter in den Fuß gezogen. Wer zu früh anfängt zu affirmieren, klebt ein Pflaster darauf, humpelt weiter und sagt: „Es ist alles gut, alles gut.“ Bis die Wunde sich ganz bös entzündet.

Andere setzen sich hin und ziehen den Splitter heraus, reinigen die Wunde und kleben dann ein Pflaster darauf. Dann sagen sie: „So, jetzt ist alles gut.“

Und es ist wahr!