

Laufen-Uhwiesen: Vortrag zum Thema «Mentalkraft und Realitätserzeugung»

Von der Kraft der Gedanken

Jeder ist seines Glückes Schmied – oder: «Jeder Mensch ist Schöpfer seiner Realität». Darüber referierte Stefan Strässle, Mental- und Bewusstseinstrainer, an der Sek Uhwiesen.

Wenn ich davon überzeugt bin, dass ich (auch samstagsmorgens vor dem Einkaufszentrum) einen guten Parkplatz finde, dann wird das so sein. Das sagt Stefan Strässle, Mental- und Bewusstseinstrainer. Er referierte am Dienstagabend in der Sek Uhwiesen zum Thema «Mentalkraft und Realitätserzeugung». Organisiert hatte den Anlass der Elternstammtisch. Ein Mitglied dieser Gruppe hatte bei Stefan Strässle einen Kurs besucht und war von ihm und seinem Konzept überzeugt. Der Stammtisch lud den Coach nach Uhwiesen ein, wo er vor rund 30 Eltern und Lehrern einen Vortrag hielt.

«Ich beschäftige mich seit 30 Jahren damit, wie das Unsichtbare das Sichtbare steuert», so leitete Stefan Strässle sein Referat ein. Damit meinte er, dass Gefühle, Haltungen, Einstellungen und so weiter einen Einfluss auf die Realität haben. «Die bildliche Vorstellung davon, was man sich wünscht, ist ein kraftvolles Werkzeug.»

Um das zu verdeutlichen, erzählte er von einem Jungen, der in den Winterferien unbedingt ein Skirennen gewinnen wollte. Seine Mutter riet ihm, sich vorzustellen, wie er mit dem Pokal in der Hand auf dem Podest steht. Der Junge verinnerlichte dieses Bild stark – und gewann. «Um die eigene Realität zu verändern, braucht es ein «Zielfoto»,

sagte Stefan Strässle. Also ein genaues Bild davon, wie das Ergebnis aussehen soll. Ausserdem müsse das Gefühl entstehen, das man hat, wenn das Ziel erreicht ist. Das dürfe und könne nicht im Kopf stattfinden, sondern müsse sich tief im Innern abspielen.

Ursache und Wirkung

Alles funktioniere nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung. «Danach leben wir alle schon unser Leben lang – ob wir es glauben oder nicht», so der Trainer. Sein Beispiel hierzu: Wenn die Mutter denkt, «mein Sohn schreibt immer schlechte Noten in Mathematik», sei und bleibe das so. Wenn sie aber die Einstellung und das Ziel habe, ihr Sohn verbessere sich in diesem Fach, dann erfülle sich das auch. Allerdings könne man das Prinzip nicht überlisten, es führe immer nur das tiefste und ehrlichste Gefühl aus. Wenn die Mutter also hofft, dass ihr Sohn in Zukunft gute Noten in Mathematik schreibt, insgeheim aber denkt, dass das sowieso nie der Fall sein wird, erfülle sich der Wunsch nicht.

Um dies und den Leitsatz «jeder Mensch ist Schöpfer seiner Realität» wissenschaftlich zu untermauern, nannte Stefan Strässle das Beispiel Placebo. Und eines, das besonders für die Lehrer interessant war: Den Pygmalion-Effekt (siehe Kasten).

Ich finde einen Parkplatz!

Stefan Strässle hatte zu Anfang seines Referats den berühmten Satz «ich glaube nur, was ich sehe» eingeblendet. Was er mit seinem lebendigen Referat erreichen wollte, war, dass die Zuhörer den Spruch umkehren: «Ich sehe nur,



Stefan Strässle über den Einfluss, den Gedanken auf das Leben haben. Bild: ewa

was ich glaube.» Er forderte das Publikum auf, das mit kleinen Dingen auszuprobieren. Beispielsweise solle man sich sagen «ich finde eine Vogelfeder».

Man dürfe nicht danach suchen, nur den festen Entschluss fassen, das Vorhaben «loslassen», also vergessen, und man finde garantiert eine Feder. Eben-

Der Pygmalion-Effekt

Die beiden Psychologen Robert Rosenthal und Leonore Jacobson haben 1965 mit einem Experiment den sogenannten Pygmalion-Effekt nachgewiesen. Die Psychologen gaben einigen Lehrern an, dass einzelne Schüler einem Test zufolge eine ungewöhnlich gute schulische Entwicklung machen würden. Diese speziellen Schüler waren aber schlicht nach dem Zufallsprinzip ausgewählt worden. Und siehe da: Die «Hochbegabten» erzielten in den meisten Fällen tatsächlich viel bessere Ergebnisse als die anderen. Die Psychologen nannten das eine «selbsterfüllende Prophezeiung»: Wer behandelt wird, als erbringe er besondere Leistungen, wird das vermutlich auch tun.

Der namensgebende Pygmalion ist eine Figur aus der griechischen Mythologie. Ein Bildhauer, der seine Traumfrau in Stein verewigte – und sich in sie verliebte. So sehr, dass er Aphrodite, die Göttin der Liebe und Schönheit, bat, sie zum Leben zu erwecken. Sie tat es, und so wurde das Bildnis, das Pygmalion geschaffen hatte, Wirklichkeit. (ewa)

so funktioniere, sich beim nächsten Ausflug in die Stadt zu sagen (und davon überzeugt zu sein): «Ich finde einen Parkplatz.» (ewa)