



# **Verneinungen und Bejahungen**

*Laura Barrett Bennett*

<< *UNITY 2000* >>>

# **Verneinungen und Bejahungen**

von

*Laura Barrett Bennett*

<< **UNITY 2000** >>

Titel der Originalausgabe:

Denials and Affirmations

Übersetzung:

Doris Boekers, Elsdorf

Copyright:

Unity School of Christianity, Unity Village, MO, USA

Herausgeber:

**UNITY-Akademie**

**für angewandtes Christentum e.V.**

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: [www.unitydeutschland.de](http://www.unitydeutschland.de)

eMail: [akademie@unitydeutschland.de](mailto:akademie@unitydeutschland.de)

## **Verneinungen und Bejahungen**

„Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und die Erde war wüst und leer, und es war finster auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser. Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht.“ (1. Mose 1:1-3)

### ***Der große Lebenszyklus***

Von Anfang an spielte sich die ganze Schöpfung in einem großen Lebenszyklus von Verneinung und Bejahung ab. Der Prozess, der mit der Leere begann und

gefolgt wurde von einem großen Atemzug und dem Schöpfungswort, brachte alle Dinge und Wesen in die Existenz, und dieses Muster zieht sich durch jedes Teilchen der Schöpfung – einschließlich Dir selbst. Wenn Du Dein Handgelenk berührst oder die richtige Stelle an Deinem Hals, spürst Du, wie das Leben durch Deine Adern pulsiert. Dies ist nur eine mikroskopische Widerspiegelung der großen pulsierenden Lebenskraft, der alles in unserem Universum unterliegt. Die Expansion und Kontraktion der Galaxien, das Entstehen und Vergehen von Sternen, Ebbe und Flut der Gezeiten, der Wechsel von Tag zu Nacht und von Nacht zum Tag sind alle Ausdruck der großen Lebensbewegungen von Schöpfung und Zerfall und wieder zurück zur Schöpfung.

Wenn wir den positiven Gebetsprozess der Verneinungen und Bejahungen praktizieren, versenken wir uns selbst in den großen universellen Lebenszyklus. Tatsächlich zapfen wir die universelle Göttliche Lebensenergie an. So wie mit geschlossenen Augen den sanften und rhythmischen Bewegungen der Meereswellen zu lauschen, ist der Effekt des bejahenden Gebetes

entspannend, den Körper energetisierend und den Geist klärend und ausrichtend. Durch Verneinungen und Bejahungen vertreiben wir die verrückt machende Spannung alter und unerwünschter Gedanken und ersetzen sie durch die erfrischende Vitalität neuer und inspirierender Ideen.

### *Die Kraft der Verneinungen*

Was sind Verneinungen und Bejahungen? Wenn wir das Wort *Verneinung* hören, tendieren viele von uns zu dem Gedanken, den man in der Psychologie findet, nämlich: Scheuklappen anziehen und nicht sehen oder akzeptieren wollen, was ist, bezüglich einer bestimmten Lebenssituation oder eines Zustandes in der Welt. Das ist tatsächlich eine Form von Verneinung, jedoch handelt es sich dabei nicht um die Form der Verneinung im bejahenden Gebetsprozess. Die Verneinung im Gebet ignoriert nicht die Herausforderungen des Lebens oder schließt die Augen davor. Tatsächlich ist es so, dass sie

uns in die Lage versetzt, den Herausforderungen ins Auge zu sehen und den Segen darin zu entdecken, dass wir den Dingen und wie wir zu reagieren haben, die Macht über uns verweigern.

Ich kannte einmal eine Frau, die in einer Umgebung lebte, die den Ruf einer hohen Kriminalitätsrate aufwies. Sie liebte ihr Heim, und sie gab diesem Ruf oder der entsprechenden Statistik keine Macht über ihre Freude, dort zu leben und ihren Beitrag zum Gemeindeleben zu leisten. Jeden Abend wagte sie ein Gebet, das in etwa so lautete: *Nichts kann sich der Liebe Gottes in den Weg stellen*. Sie führte Gespräche mit Menschen, die betrunken waren oder „high“ oder die um Geld baten, und lud sie zu einer morgendlichen Gebetsrunde ein, gemeinsam mit Geistlichen und Gemeindemitgliedern von verschiedenen Kirchen aus der ganzen Stadt. Beim Frühstück betete die Gruppe für die Gemeinde und dankte Gott für all ihre Segnungen. Alles war kostenlos, denn die Menschen, die Geld hatten, bezahlten für die, die keins hatten.

Ich traf einige der Menschen, die von dieser Frau betreut wurden. Sie teilten die Erfahrung von

körperlicher Heilung, das Aufgeben ihrer kriminellen Laufbahn und das Streben nach der Erfüllung persönlicher Träume. Viele sagten, dass sie ihr Leben dieser Frau und der Kraft der Göttlichen Liebe verdanken, die durch diese Frau wirkt. Sie anerkannte die Statistik und den Ruf ihrer Umgebung; wenn sie jedoch diesem Umstand irgendeine Macht über sich zugestanden hätte bezüglich dem, was sie in dieser Gemeinde tat, hätten zahllose Menschen niemals die Erfahrung von Gottes Segen gemacht oder dass sie geliebt werden, und hätten ihr eigenes Lebenspotential nicht entdeckt. Es lag an ihrer Kraft, zu verneinen, dass irgendetwas sich der Liebe Gottes in den Weg stellen könnte, und erreichte damit eine positive Verwandlung von Menschen in ihrer ganzen Gemeinde.

Eine Verneinung wie z.B. *Nichts kann sich der Liebe Gottes in den Weg stellen* ist eine spezielle Aussage, die Stolpersteine auf dem Weg bei herausfordernden Situationen in Sprungbretter verwandelt. Es geschieht dadurch, dass der Glaube, die Herausforderung sei ein blockierendes Hindernis, losgelassen wird. Jesus sagte: „Eure Rede aber sei: Ja, ja, nein, nein.“ (Mt 5:37). Um



spezielle und gebetswirksame Verneinungen zu praktizieren, ist es wichtig „nein“ zu sagen zu allem, was nutzlos und unnötig leidvoll ist, wie es mein großer Freund und Lehrer, Ed Rabel, einmal formulierte.

Verneinungen lindern das seelische Leid, das sich sonst um sie in schwierigen Situationen und Umständen schlingen will. Sie erleichtern das Leid, nicht durch Leugnen der Gefühle und der Erfahrungen, die wir so oft als menschliche Wesen machen, sondern durch Loslassen des Glaubens, dass diese Gefühle und Erfahrungen uns und unser Leben bestimmen können. Ein passendes Beispiel wäre, wie wir auf einen regnerischen Tag reagieren. Wenn es draußen regnet, werden wir nicht rausgehen wollen, während wir ständig wiederholen „Es regnet nicht“, nur um frustriert und enttäuscht festzustellen, dass sich unser Gebet nicht erfüllte und wir nass wurden. Was wir stattdessen denken könnten, ist: *Der Regen kann mich nicht davon abhalten, diesen Tag zu genießen.* Dann können wir die Schönheit des ganz natürlichen Phänomens in uns aufnehmen und umarmen und das tun, was an diesem Tag zu tun ist.

Falls wir eine körperliche Krankheit oder Unwohlsein verspüren, könnte eine gute Aussage in Kopf und Herz so lauten: *Keine Macht ist größer als Gottes Macht in mir.* Solch eine Gebetspraxis bereitet den Weg zur Heilung, entweder durch eine direkte Umkehrung der physischen Bedingungen oder durch eine neue Lebenseinstellung. Was, wenn die Herausforderungen sich auf das Erleben eines finanziellen Mangels, oder Sorgen oder Einsamkeit beziehen oder auf die Welt oder die Gemeinde betreffende Gegebenheiten? Probiere die folgenden je nach Bedarf:

*Ich befreie mich von allen Gedanken  
des Mangels und der Begrenzung  
und lasse sie los.*

*Nichts kann den stillen Frieden meiner Seele stören.*

*Ich bin nicht allein.*

*Nichts kann sich der Liebe Gottes in den Weg stellen,  
die Frieden und Wohlstand in meine Welt bringt.*

Du kannst die oben genannten auswählen oder Dir Deine eigenen auf Dich und Deine Umstände zugeschnittenen Verneinungen wählen. Falls Du Deine eigenen ausdenkst, beachte die folgenden Bestandteile einer kraftvollen Verneinung: Erstens, finde ein Wort oder einen Satz, der Dein unerwünschtes Glaubensmuster enthält. Die oben genannten Sätze beinhalten: „sich Gottes Liebe in den Weg stellen“, „größer als die Göttliche Lebenskraft“, „Gedanken des Mangels oder der Begrenzung“, „stören“ und „allein“. Zweitens, verneine das unerwünschte Glaubensmuster mit einem kraftvollen und kurzen Satz oder einzelnen Worten, wie z.B. „nichts“, „nein“, „freilassen“ und ähnliche Worte. Dann füge sie zu einer einzigen kraftvollen Aussage zusammen, die leicht zu merken ist und wiederhole sie laut oder leise während des ganzen Tages.

Können immer und immer wiederholte Verneinungen tatsächlich den Weg freimachen, um unsere Lebens-

bedingungen und die der Welt zu verändern? In der Tat, sie können! Jedoch erfolgt diese Veränderung durch wundersame Ereignisse (oder auch nicht), die nur durch Göttliche Fügung erklärt werden können. Diese Veränderung kann erfolgen durch eine Veränderung in Dir, in Deiner Perspektive und Deinen Handlungen, wenn Du erlaubst, dass durch Deine Verneinungen die Spinnweben alter und staubiger Glaubensmuster weggewischt werden und dadurch der Weg frei wird für neue, inspirierende und transformierende Ideen.

### ***Die Kraft der Bejahungen***

Im ersten Teil des bejahenden Gebets-Zyklus ist die Verneinung am sinnvollsten; um jedoch das Gebet komplett zu machen, muss es von einer Bejahung gefolgt sein. Selbst meine Freundin, die die Menschen in ihrer Gemeinde unterstützte, ergänzte jede Woche ihre Gebetspraxis der Verneinung mit einem bejahenden Frühstücksgebet. Verneinungen hinterlassen ein großes

Vakuum oder eine Leere, die gefüllt werden will. Zum Beispiel: *Ich bin nicht allein* macht aus sich heraus keinen Sinn, wenn niemand in der Nähe ist, niemand zum austauschen oder mit dem ich einen Unterhaltung führen könnte. Jedoch, wenn wir den Satz ergänzen mit der Bejahung: *Gott ist immer bei mir*, kann dies zu einer Inspiration führen, die unser Leben und das anderer berührt und so tatsächlich die Einsamkeit selbst transformiert.

Zu einer Zeit in meinem Leben, als ich eine herzerreißende Periode der Einsamkeit durchlebte, tat ich mir selbst so leid, dass, wenn jemand mir gesagt hätte, dass ich nicht alleine und dass Gott bei mir wäre, ich nur sarkastisch antworten konnte: „Ja, ja, okay!“ Irgendwie hatte ich die Einstellung, dass, gerade weil ich mit den Übungen des bejahenden Gebets aufgewachsen bin, ich schon einen bestimmten Grad der Spiritualität erreicht hatte, wo ich diese nicht mehr bräuchte. Es schien fast zu einfach, um auf meine tiefe und starke Einsamkeit eine Wirkung zu haben. Schließlich wurde ich dann so verzweifelt, dass ich das Gebet trotzdem anwandte. *Ich bin nicht allein* wollte ich mir sagen

während des Autofahrens oder bei der Hausarbeit, *denn Gott ist immer bei mir. Ich bin nicht allein, denn Gott ist immer bei mir.* Ich wiederholte und wiederholte es wie einen heiligen Gesang. Anfangs zeigte es sich, dass sich nichts änderte. Ich war immer noch allein. Ich war immer noch einsam. Dann ging ich eines Tages zu einem China-Restaurant und öffnete einen sog. Glücks-Keks.

Ich wusste, dass die Einsamkeit beginnen würde sich aufzulösen, wenn ich innehielt, bevor ich den Glücks-Keks aufbrach und dachte: *Okay, Gott, ich weiß, Du bist da. Erzähle mir was über mein Leben.* Der Keks sagte: „Dieses Jahr hält viel Glück für Dich bereit.“ Ich schaute auf und sagte: „Ich bin jederzeit bereit.“ Ich nahm den Glücks-Keks mit nach Hause und platzierte ihn so, dass ich jeden Tag darauf schauen konnte, wie eine neue Bejahung. Ich war immer noch allein. Ich war immer noch einsam, aber es gab einen Unterschied. Ich hatte ein Gefühl der Erwartung. Immer wenn ich die Aussage sah „Dieses Jahr hält viel Glück für Dich bereit“ sagte ich zu Gott: „Wo? Ich bin jederzeit bereit.“ Zwei Wochen später ging ich wieder zu diesem Restaurant und erhielt eine Antwort auf meine Frage „Wo?“ Der

Glücks-Keks sagte: „Schau Dich um. Das Glück will Dich erhaschen.“

Ich nahm den Glücks-Keks mit nach Hause und fing an, auf das Glück zu achten bei dem, was ich tat, und den Menschen, die ich tagtäglich sah. Und das Glück kam, nicht in einer großen, wundersamen Offenbarung, sondern mehr als eine tiefe Zufriedenheit mit mir selbst, gradeso, wie ich war, und mit meinem Leben, gradeso, wie *es* war. Ich brauchte niemanden mehr um mir Glück und Gesellschaft zu liefern. Ich freute mich, die Gesellschaft mit mir aufrecht zu erhalten und die Gesellschaft anderer zu genießen, entweder während der Arbeit oder beim Einkaufen, bei freiwilligem Dienst für die Gemeinde oder auch nur mit mir im Kino. Heute bin ich nicht allein, denn Gott ist bei mir – und auch mein wunderbarer Ehemann Larry, dessen Begeisterung für das Leben und seine Liebe, anderen zu helfen, genau auf meiner Linie sind.

Verneinungen lösen begrenzende Glaubensmuster auf. Bejahungen festigen unbegrenzte Möglichkeiten. Das Vakuum, das durch unsere Gebetspraxis der Verneinungen in unseren Köpfen und Herzen entsteht, wird

durch unsere Bejahungen aufgefüllt. Wir könnten leicht sagen *Ich bin nicht allein*, aber es sieht trotzdem so aus, und in unserem Leben wäre es nur eine intellektuelle Gedankenkonstruktion, dass Gott mit uns ist, ohne es tatsächlich zu fühlen oder zu erfahren. Stattdessen können wir unsere Verneinungen mit den folgenden positiven Aussagen ergänzen:

*Keine Kraft ist stärker als die Göttliche Kraft in mir.  
Diese Kraft füllt mich aus und macht mich heil und ganz!*

*Ich befreie mich von allen Gedanken  
des Mangels oder der Begrenzung  
und lasse sie los.*

*Ich akzeptiere die Wahrheit,  
dass Gott meine unbegrenzte Quelle der Fülle ist!*

*Nichts kann den stillen Frieden meiner Seele stören,  
denn ich bin sicher in Gottes Liebe  
und geborgen in Gottes Kraft!*



*Ich bin nicht allein,  
denn Gott ist immer bei mir!*

*Nichts kann sich der Liebe Gottes in den Weg stellen,  
die Frieden und Wohlstand in meine Welt bringt.*

*Ich weiß es,  
ich akzeptiere es,  
und ich bin diese Liebe in Aktion!*

Was sind die Schlüsselemente für eine Bejahung? Erst braucht man ein Wort oder einen Satz mit Wahrheitsgehalt. Die genannten Beispiele beinhalten „Leben“, „heil machen“, „unbegrenzte Quelle der Fülle“, „sicher in Gottes Liebe und geborgen in Gottes Kraft“, „Gott ist“ und „Liebe in Aktion“. Danach, wenn Du wirklich Deine eigene Wahrnehmung und somit Deine Erfahrungen im Leben transformieren willst, integriere *Dich selbst* in diese Bejahung. „Ich bin erfüllt“, „Ich akzeptiere“, „Ich bin sicher“, „immer bei mir“, „Ich weiß“ und „Ich bin diese Liebe“, sind einige Beispiele. Du hast sicher schon bemerkt, wie Gott sich in jeder kompletten Bejahung

offenbart und wie *Du* Dich in den Verneinungen zeigst. Obwohl, Dich selbst einzubringen ist nicht nötig, tatsächlich ist die Arbeit nur da effektiv, wo sie stattfinden soll – in Dir.

### ***Gebet für Andere***

Können bejahende Gebete auch für Andere wirksam sein? Ja, sie können! Ein wunderbarer Weg das bejahenden Gebets für Dich selbst und Andere zu praktizieren, ist der Gebrauch des Fürwortes *Ich* bei den Verneinungen und Bejahungen. Wenn Du für andere betest, kannst Du *Ich* durch *Du/Dir/Dich/Dein(e)* oder *Wir* ersetzen. Dann gebrauche die richtigen Worte und stelle den Satz entsprechend grammatikalisch um, so dass Du wirklich mit und für andere betest in einfacher aber kraftvoller Weise. Nachfolgend einige Beispiele für den Gebrauch der vorgenannten Bejahungen und Verneinungen mit dem Fürwort *Du/Dir/Dich/Dein(e)*:

*Keine Kraft ist stärker als die Göttliche Kraft in Dir.  
Diese Kraft füllt Dich aus und macht Dich heil und ganz!*

*Du befreist Dich von allen Gedanken  
des Mangels oder der Begrenzung  
und lässt sie los!  
Du akzeptierst,  
dass Gott Deine unbegrenzte Quelle der Fülle ist!*

*Nichts kann den stillen Frieden Deiner Seele stören,  
denn Du bist sicher in Gottes Liebe  
und geborgen in Gottes Kraft!*

*Du bist nicht allein,  
denn Gott ist immer bei Dir!*

*Nichts kann sich der Liebe Gottes in den Weg stellen,  
die Frieden und Wohlstand in Deine Welt bringt.*

*Du weißt es,  
Du akzeptierst es,  
und Du bist diese Liebe in Aktion!*

Durch unsere Verbindung mit der allumfassenden universellen Lebensenergie sind wir auch mit allen Teilchen dieses Lebens verbunden. Das heißt, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wenn Andere es schwierig finden, für sich selbst zu beten, so können wir bejahende Gebete mit ihnen und für sie sprechen, genauso wie es meine Freundin getan hat für die vielen Menschen in ihrer Nachbarschaft. Dann, egal was bei unseren Gebeten herauskommt, haben wir die Versicherung, dass Gott die Verantwortung übernimmt und dass wir sicher sein können, dass wir unseren besten Beitrag zum Leben derer leisten, für die wir beten. Warum? Noch mal, bejahende Gebete verändern denjenigen, der betet – und von dieser frommen Grundlage aus kann ein Mensch die Welt verändern.

## *Eine Einladung*

Durch die praktische Anwendung der bejahenden Gebete werden wir Teil des großen Lebenszyklus. Mit jeder Verneinung vertreibst Du Altes, Unbrauchbares und atmest es aus. Und mit jeder Bejahung atmest Du das ein, was frisch, neu und belebend ist. Ich lade Dich ein, Verneinungen und Bejahungen zu praktizieren. Spiele damit. Kreiere selbst welche und schaue, was sie durch Dich und für Dich bewirken können – und für andere Menschen in Deinem Leben und für die Welt. Sprich sie immer und immer und immer wieder aus. Auf diese Weise verbinden wir uns selbst mit der universellen Quelle, aus der alle Dinge fließen: die große, pulsierende Lebensenergie – Göttliche Energie – immer gegenwärtig, immer neu, immer sich selbst ausdrückend als Du!

## **Die UNITY-Akademie bietet . . .**

. . . ein umfangreiches **Fernkursangebot** zur Entfaltung Ihrer gottgegebenen Möglichkeiten:

### ***Persönliches Entwicklungs-Programm (PEP)***

zur Vertiefung des Verständnisses der geistigen Lebensgesetze.

### ***Ausbildung zum Gruppenleiter (AGL)***

zur Vermittlung der Kenntnisse und Fähigkeiten zum Leiten einer Unity-Gruppe

### ***Informations-Programm “Unity zum Kennenlernen”***,

wenn Sie Unity, die Unity-Philosophie und das Unity-Gedankengut kennen lernen möchten (mit Vorschlägen zur zielgerechten Lektüre)

Darüber hinaus gibt die UNITY-Akademie **Unity-Kleinschriften** auf der Basis freiwilliger Liebesgaben heraus, wie z.B.

- Was ist Unity
- Was Unity lehrt
- Unity heute
- Unity zum Kennenlernen
- Schlüssel zum Himmelreich  
(Fünf Grundlagen der Wahrheit)

Wenn Sie sich für unser Broschüren-Angebot interessieren oder Fragen zur UNITY-Ausbildung im deutschsprachigen Raum haben, dann wenden Sie sich bitte an:

***UNITY-Akademie  
für angewandtes Christentum e.V.***

Postfach 15 45

D-40675 Erkrath

Telefon 0211 / 22 959 797

Fax 0211 / 22 959 798

Internet: [www.unitydeutschland.de](http://www.unitydeutschland.de)

eMail: [akademie@unitydeutschland.de](mailto:akademie@unitydeutschland.de)

Spenden-Konto: Sparkasse Pforzheim

Nr. 1717596 / BLZ 666 500 85

IBAN DE37 6665 0085 0001 7175 96

BIC PZHSDE66

Herausgeber:

**UNITY-Akademie**

**für angewandtes Christentum e.V.**

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: [www.unitydeutschland.de](http://www.unitydeutschland.de)

eMail: [akademie@unitydeutschland.de](mailto:akademie@unitydeutschland.de)