

## VORTRAG

# Wie Glaubenssätze unser Leben bestimmen

Therapeut Michael Diaz gab im Kloster St. Josef in Neumarkt Tipps zur Orientierung in der Gesellschaft.  
Von Doris Distler



NEUMARKT. Der Vortrag „Werte und Glaubenssätze“ vom [Paar- und Familientherapeuten Michael Diaz](#) zog am Dienstagabend rund 50 Besucher in das Kloster St. Josef am Wildbad 1, überwiegend weibliche.

Werte seien jene Vorstellungen, die in einer Gesellschaft anerkannt sind und dem Menschen Orientierung geben, zitierte der Regensburger Therapeut eine Definition des Bistums Passau. Je nach Kulturkreis unterscheiden sich die Werte der Menschen, entsprechend schwierig sei manchmal ein Zusammenleben. Mit Statistiken zeigte Michael Diaz unterschiedliche Wert-Einstellungen innerhalb Europas auf. So sei materielle Sicherheit in Deutschland ein wichtigeres Thema als zum Beispiel in Schweden. Werte werden über Generationen weitergegeben – und von der jeweils jungen Generation angezweifelt. In der Industriegesellschaft sei ein stetiger Werte-Wandel symptomatisch.

Sehr tief verankert seien Glaubenssätze. Diese seien Lebensregeln, an denen wir uns orientieren: „Wir schätzen die Realität ein und glauben, so sei das Leben.“

Da der Mensch allem eine Bedeutung gebe, sei im weiteren Sinn jede Aussage ein Glaubenssatz – „das Baumaterial, mit dem wir unsere Realität orientieren und stabilisieren,“ so Michael Diaz. Manche Glaubenssätze seien klein, andere dagegen groß.

Sie bestimmen unser Leben, Denken, Handeln und die Möglichkeiten, die in uns stecken. Während manche Glaubenssätze gut sind, behindern andere. Manche Glaubenssätze wirken sich einschränkend, andere öffnend aus. Zu den einschränkenden zählen Sätze wie „Ich muss es allen Recht machen“, „Ich habe immer Pech“, „Ich schaffe das nicht“, öffnend dagegen seien Glaubenssätze wie „Es kommt, wie es kommt“, „Fangen wir einfach an“, „Ich bin alt genug, um...“ oder auch „Ich bin es mir wert...“

Viele Glaubenssätze beginnen mit „Ich muss“. Doch das Wort „muss“ sei einengend und zeige Fremdbestimmung, bei „Ich will“ dagegen handle es sich um Eigenbestimmung. Wenn ein Glaubenssatz zu Problemen im Leben führe, könne man den Glaubenssatz ändern, erläuterte Michael Diaz. Man könne seine Glaubenssätze aufschreiben oder einen Stein nehmen und sie hineinpacken. Am Wichtigsten sei es, sich die gespeicherten Glaubenssätze bewusst zu machen.

Dabei solle man sich Zeit lassen, denn so einen Satz könne man sowieso nicht von heute auf morgen beseitigen. Jeder könne selbst etwas tun, um sein Leben zu verbessern. Wenn der Glaubenssatz „Ich bin wertlos“ auftauche, könne man sich fragen, wie alt man sich dabei fühlt. Man könne dem Glaubenssatz auch einen Namen und eine Farbe geben wie „der blaue Klaus“, so werde der Satz greifbarer. Zusätzlich könnte man sich beim Frühstück jeweils drei positive Dinge über sich selbst aufschreiben.