



# Sieben Tage ohne Klage

von Emmet Fox

Diese Broschüre ist lizenzfrei  
und darf gerne weitergeben werden.



## **Über den Autor:**

Emmet Fox (1886 - 1951) war ein irischer spiritueller Lehrer, Autor und Geistlicher. Er wirkt überwiegend in New York.

Der Originaltitel dieser Broschüre lautet: „*The Seven-Day Mental Diet*“ (auf Deutsch etwa: Geistige Nahrung an sieben Tagen“).

## **Sieben Tage ohne Klage**

**D**as Thema der Ernährung ist heutzutage in aller Munde. Zeitungen und Zeitschriften widmen diesem Thema einen großen Raum. Die Regale der Buchläden sind voll mit Bänden über die Geheimnisse von Proteinen, stärkehaltigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und dergleichen.

Unsere Welt ist ernährungsbewusst geworden. Ernährungsexperten sagen, dass wir körperlich zu dem würden, was wir essen. Sie behaupten, dass unser ganzer Körper eine Ansammlung der Nahrung sei, die wir bisher aufgenommen haben. Was wir heute zu uns nehmen, so sagen sie, würde stundenlang in unserem Blutkreislauf bleiben, und dieser Blutkreislauf versorge die Gewebe, welche unseren Körper bilden.

Dagegen ist nichts einzuwenden. Kein vernünftiger Mensch würde dies bezweifeln. Das Erstaunliche ist eigentlich nur, dass es so lange gedauert hat, bis sich diese Erkenntnis durchsetzte.

Doch in diesem Artikel möchte ich mich mit einer ungleich wichtigeren Nahrung befassen.

## Nämlich mit der **geistigen** Nahrung!

Der wichtigste Faktor in Ihrem Leben ist die geistige Nahrung, die Sie zu sich nehmen.

Was Sie Ihrem Geist zuführen, entscheidet über die Art und Weise Ihrer Lebensführung. Die Gedanken, welchen Sie Zutritt gewähren, und bei denen Sie verweilen, machen Sie zu dem, der Sie sind, und gestalten Ihre Lebensumgebung!

„*Habe Stärke, solange du lebst!*“<sup>\*</sup> Alles, was Ihr Leben heute ausmacht, das heißt, Ihr körperlicher Zustand (ob Sie gesund oder kränklich sind), Ihre Vermögensverhältnisse (ob Sie wohlhabend oder verarmt sind) oder Ihre Lebenszufriedenheit (ob Sie glücklich oder unglücklich sind) wurde durch Ihre bisherigen Gedanken und Gefühle verursacht. Die Qualität Ihrer überwiegenden Gedanken und Gefühle hat Sie dorthin gebracht, wo Sie sich jetzt befinden, und die Qualität Ihrer künftigen Gedanken und Gefühle wird darüber entscheiden, wie Sie nächste Woche und nächstes Jahr leben werden.

Sie entscheiden sich also für Ihre Lebensqualität: Aufgrund der Gedanken, bei denen Sie *verweilen*, legen Sie fest, wie Ihre künftigen Lebensumstände aussehen werden.

**Die Art Ihrer Gedanken ist die wahre Ursache im Leben! Es ist unmöglich, in eine bestimmte Richtung zu denken, und dann Lebensumstände aus einer anderen Richtung zu erhalten!**

Dies bedeutet, dass Sie Ihre Lebensumstände erst dann verändern können, wenn Sie zunächst die Art Ihrer Gedanken ändern. Es bedeutet auch, dass sich Ihre Lebensverhältnisse unweigerlich ändern müssen, wenn Sie fortan anders denken!

\* 5. Buch Mose, 33,25

Andere Gedanken führen zu anderen Lebensumständen! Daraus erwachsen Folgen für Ihren Körper, für Ihre Arbeitsverhältnisse, für Ihre übrigen Aktivitäten und für Ihre Wohnverhältnisse. Andere Gedanken wirken sich auf sämtliche Lebensbereiche aus. **Ob Sie meist gutgelaunt und glücklich oder niedergeschlagen und ängstlich sind, ist eine Folge der geistigen Nahrung, die Sie zu sich nehmen.**

Machen Sie sich diesem Umstand sehr bewusst! Andere Gedanken führen unweigerlich zu anderen Zuständen!

***„Ihr werdet verwandelt  
durch die Erneuerung eures Denkens!“***

Ihre geistige Nahrung ist somit das Wichtigste in Ihrem Leben!

Dieser Umstand könnte als das „übergeordnete kosmische Prinzip“ bezeichnet werden, und diese Wahrheit ist leicht erkennbar, sobald es auf diese Weise dargestellt wird.

Kein denkender Mensch kann dies abstreiten. Die Schwierigkeit liegt nicht beim Erkennen, sondern beim Umsetzen. Schwierig gestaltet sich die Umsetzung deshalb, weil unsere Gedanken so nahe bei uns sind, dass es uns ohne entsprechende Übung nicht gelingt, geistig zurückzutreten, und uns unsere Gedanken objektiv anzusehen. Doch genau das müssen wir lernen.

Wir müssen fähig werden, zu jeder Zeit jedes beliebige Thema und auch die Gemütslage oder Stimmung auszuwählen. Das bedarf einiger Schulung.

\* Römer 12,2

Ja, selbst für unsere Gemütslage können wir uns entscheiden! Andernfalls hätten wir nicht wirklich die Kontrolle über unser Leben.

Die vorherrschende Grundstimmung erzeugt die typische Veranlagung des Menschen, und diese Neigung entscheidet letztendlich über seinen Glückszustand.

Wer zu einer schlechten Stimmung neigt, kann nicht gesund und nicht wohlhabend sein. Wer ständig gereizt, zynisch oder deprimiert ist, kann kein lohnenswertes Leben führen. Dasselbe gilt für Arroganz oder Ängstlichkeit. Wer nicht bereit ist, eine gute Stimmung zu pflegen, kann die Hoffnung, im Leben etwas Lohnenswertes zu erreichen, ebenso gut gleich begraben.

Solange Sie nicht bereit sind, jetzt mit einer Umpolung zu beginnen, und sich den ganzen Tag über bewusst für die Gedanken zu entscheiden, die Sie denken wollen, ist eine positive Lebensgestaltung ausgeschlossen, denn dies ist der einzige Weg.

Wenn Sie Ihr Leben glücklich und lohnenswert gestalten wollen, kommen Sie nicht umhin, ab sofort an Ihrer Gedankenkontrolle zu arbeiten, und sich bewusst für positive Gedanken zu entscheiden!

Die ersten Tage wird dies ein äußerst schwieriges Unterfangen sein, doch mit der Zeit wird es rasch einfacher werden. Sie werden feststellen, dass dies das interessanteste Experiment ist, das Sie je durchgeführt haben. Ein aufregenderes Hobby können Sie gar nicht haben!

Sie werden erstaunt sein ob der Dinge, die Sie über sich selbst erfahren, und Sie werden von Anfang an Ergebnisse erzielen.

Viele Menschen, die dies durchaus wissen, versuchen zwar, ab und zu ihre Gedanken zu disziplinieren, aber aufgrund der Nähe des Gedankenstroms und der Beständigkeit der Einwirkungen von außen führen solche sporadischen Versuche zu keinen dauerhaften Ergebnissen. Das ist der verkehrte Ansatz.

Ihre einzige Chance besteht darin, sich eine neue gedankliche Gewohnheit anzueignen, welche Sie auch in Zeiten von Besorgnis oder Unachtsamkeit über die Schwierigkeiten hinweg bringt. Diese neue Gewohnheit der Gedankendisziplin muss absichtsvoll angeeignet werden, und das Fundament dafür lässt sich in wenigen Tagen legen. Hierzu gehen Sie wie folgt vor:

**Entscheiden Sie sich dazu, eine Woche einzig und allein dem Aufbau einer neuen gedanklichen Kontrolle zu widmen! Während dieser Woche sollte dies Ihr Hauptanliegen sein. Alles Übrige ist während dieser Woche Nebensache.**

Falls Sie dies durchhalten, wird diese Woche die folgenreichste Woche Ihres ganzen Lebens sein! Sie wird einen Wendepunkt in Ihrem Leben einleiten.

In dieser Woche werden Sie Ihr Leben zum Besseren wenden. Dies beinhaltet nicht nur, dass Sie Ihre Schwierigkeiten besser meistern werden, sondern manche Schwierigkeiten werden künftig gar nicht erst auftauchen.

Das ist die wissenschaftliche Vorgehensweise für eine Umpolung der Lebensverhältnisse. Eine direkte Veränderung dieser Verhältnisse ist nicht möglich; viele Menschen haben dies schon oft versucht, und sind damit gescheitert. Aber sieben Tage ohne Klage werden eine Veränderung bewirken.

Dies also ist Ihre Aufgabe: Lassen Sie sieben Tage lang nicht zu, dass Sie bei einem negativen Gedanken verweilen.

Beobachten Sie sich so aufmerksam, wie eine Katze die Maus beobachtet. Lassen Sie keine Ausreden zu! Jeder Gedanke, der nicht positiv, aufbauend, optimistisch oder freundlich ist, muss sogleich wieder verscheucht werden.

Diese Disziplin ist so anstrengend, dass Sie sie nicht länger als eine Woche durchhalten werden. Doch dies ist auch keineswegs nötig. Eine einzige Woche ist genug, denn nach Ablauf dieser Woche wird sich Ihr Denken stabilisiert haben. Es werden außerordentliche Verbesserungen in Ihr Leben treten, welche Sie sehr ermutigen werden, und um Ihre Zukunft brauchen Sie sich dann keine Sorgen mehr zu machen.

Diese neue Lebensart wird wesentlich attraktiver und befriedigender sein als Ihre bisherige Lebensweise, und Sie werden feststellen, dass sich Ihre Geisteshaltung beinahe wie von selbst positiv ausrichtet.

Wie gesagt, werden die sieben Tage kein Osterspaziergang sein. Rein physisches Fasten wäre im Vergleich dazu ein Kinderspiel. Körperlicher Drill, wie er beim Militär üblich ist, oder ein kilometerlanger Fußmarsch nähme sich verglichen mit dieser Aufgabe harmlos aus.

Doch es dauert nur eine einzige Woche! Danach werden Sie fürstlich belohnt werden. Danach wird alles anders und besser sein, als wenn Sie diese Übung nicht durchgehalten hätten.

Beginnen Sie diese Geistesübung nicht leichtfertig. Lassen Sie sich erst einen oder zwei Tage Zeit, und stimmen Sie sich darauf ein. Sie können an jedem beliebigen Wochentag und um jede Uhrzeit beginnen, aber sobald Sie einmal damit begonnen haben, müssen Sie konsequent dabeibleiben!

Das ist von größter Wichtigkeit. Es geht um eine ununterbrochene positive Woche, damit sich Ihr Denken neu ausrichtet.

Falls Sie straucheln, oder falls Sie nach zwei oder drei Tagen wieder rückfällig werden, müssen Sie den Sieben-Tage-Zeitraum neu beginnen. Halbe Sachen gelten nicht!

Notieren Sie sich eventuellen Rückschläge. Wenn Sie es nicht tun, wird die Natur sicherlich nicht versäumen, Buch zu führen. Falls Sie aus der Bahn geworfen werden, beenden Sie diese Übung und starten wieder von vorne!

Das Wesentliche in Kurzform:

### **1. Was ist mit „negativem Denken“ gemeint?**

Als negativer Gedanken zählt jeder Gedanke an ein Misslingen, an Enttäuschungen, Schwierigkeiten, Kritik, Verachtung, Neid, Eifersucht, Missgunst, Verurteilung, Krankheiten, Unfälle oder sonstige Begrenzungen oder pessimistische Einschätzungen.

Jeder nicht positive oder aufbauende Gedanke - egal, ob er Sie selbst oder andere betrifft - gilt als negativer Gedanke.

Zerbrechen Sie sich nicht den Kopf über die Einstufung; in der Praxis werden Sie ohne weiteres wissen, ob ein Gedanken negativ oder positiv war. Selbst wenn Ihr Verstand versuchen sollte, Sie auszutricksen, wird Ihr Herz es merken.

### **2. Es muss Ihnen absolut klar sein, dass es bei dieser Übung darum geht, nicht bei negativen Gedanken zu verweilen.**

Es geht also nicht darum, das *Auftreten* negativer Gedanken zu verhindern, sondern das **Verweilen** bei solchen Gedanken!



Dass Ihnen negative Gedanken in den Sinn kommen, ist egal - vorausgesetzt, dass Sie sich damit nicht aufhalten!

Es ist unvermeidbar, dass den ganzen Tag über negative Gedanken auf Sie einströmen. Einige scheinen von selbst zu kommen, andere werden von anderen Menschen geäußert oder durch ihr Verhalten zum Ausdruck gebracht. Medien, Schriftstücke oder Anrufe werden ebenfalls ihr negatives Schärflein beitragen.

Solche Nachrichten spielen jedoch keine Rolle, sofern Sie darauf achten, sich nicht darauf einzulassen. Solche Hiobsbotschaften können bei der Umpolung sogar als disziplinarische Helfer während dieser Woche wirken.

Sobald sich ein negativer Gedanke bemerkbar macht, knipsen Sie ihn aus! Halten Sie sich fern von Zeitungen, unschönen Briefen oder dummen Bemerkungen.

Sobald Ihnen der negative Gedanke bewusst wird, schicken Sie ihn sofort weg, und denken an etwas anderes.

Nehmen wir als Veranschaulichungsbeispiel einen Mann, der an einem offenen Kamin sitzt. Auf einmal fliegt eine heiße Schlacke auf seinen Ärmel.

Falls er die Schlacke sofort wegschnipst, entsteht kein Schaden. Falls er sie aber auf seinem Ärmel weiterglühen lässt, wird sie Schaden anrichten, auch wenn er noch so gute Ausreden parat hatte, um sie nicht sogleich zu entfernen. Dasselbe geschieht bei negativen Gedanken.

**Wie sieht es nun bei negativen Gedanken oder Umständen aus, denen wir nicht ohne weiteres ausweichen können, sei es am Arbeitsplatz oder zu Hause?**

Solche Dinge werden Sie dann nicht beeinträchtigen, wenn Sie sie nicht akzeptieren, sich nicht davor ängstigen, nicht daran glauben und sich davon nicht traurig machen lassen, das heißt, solange Sie ihnen keine Macht geben.

Wenn Sie mit der Haltung „*Das ficht mich nicht an*“, an diese Dinge herangehen, wird kein Schaden entstehen.

Angenommen, Sie sitzen mit einigen Freunden beim Essen, und es wird negativ geredet. Versuchen Sie nicht, den Lauf des Gespräches zu verändern. Lassen Sie Ihre Freunde reden, aber lassen Sie sich innerlich davon nicht berühren.

Oder Sie kommen nach Hause, und werden mit einer Jammerlitanei empfangen. Fangen Sie nicht zu predigen an! Lassen Sie sich davon einfach nicht beeinflussen.

Ob Ihre geistige Nahrung beeinträchtigt wird, hängt also davon ab, inwieweit Sie ihr zustimmen!

Nehmen wir an, Sie sind Zeuge eines Unfalls oder eines unerhörten Vorfalles. Statt entrüstet zu reagieren, lehnen Sie den Anschein einfach ab. Sofern Sie etwas tun können, um die Sache besser zu machen, tun Sie es. Dabei belassen Sie es.

Solche Vorkommnisse gelten nicht als Unterbrechung Ihrer Sieben-Tage-Übung.

Dennoch ist es hilfreich, wenn Sie während dieser Woche Personen meiden, die Sie üblicherweise auf die Palme bringen.

Leuten, die Ihnen auf die Nerven gehen, gehen Sie in dieser Woche besser aus dem Weg. Sollte dies nicht möglich sein, brauchen Sie eben eine Extradosis Disziplin.

Sagen wir, dass Ihnen nächste Woche eine besonders zermürbende Angelegenheit bevorsteht. Zwar haben Sie bereits ein genügend großes spirituelles Verständnis davon, wie Sie diese Situation meistern können, dennoch wäre es ratsam, mit dem Beginn Ihrer Übung erst noch abzuwarten, bis dieses Ereignis vorbei ist.

**Viele Menschen berichten, dass ihnen zu Beginn dieser Übung besonders viele Schwierigkeiten zugestoßen wären.**

Auf einmal scheint alles schiefzugehen.

So beunruhigend dies auch erscheinen mag, ist es in Wirklichkeit doch ein gutes Zeichen. Es bedeutet nämlich, dass etwas in Bewegung geraten ist.

Sie haben also den Eindruck, als sei alles aus den Fugen geraten? Bleiben Sie standhaft. Lassen Sie es schaukeln. Und nachdem es sich ausgeschaukelt hat, wird das Bild wieder zurechtgerückt, und Sie sind Ihrem Herzenswunsch nähergekommen.

Das ist ein wichtiger, wenngleich subtiler Punkt. Sich weiter mit diesen Schwierigkeiten zu beschäftigen, wäre an sich bereits negatives Denken. Die Abhilfe besteht natürlich nicht darin, das „Schaukeln“ zu verleugnen, sondern den Anschein für die Realität zu halten.

**Schweigen Sie sich aus.**

Erzählen Sie niemanden, dass Sie diese Übung machen oder vorhaben. Nachdem einige Zeit verstrichen ist, können Sie im Anschluss darüber reden.

Andere Menschen oder Umstände können Sie nicht aus der Bahn werfen - nur Ihre eigenen Reaktionen auf das Verhalten anderer Menschen kann Sie sabotieren!