

Leben auf dem

Wie begegnen wir der Macht unserer Gedanken?

In der täglichen Sackgasse

Bert plant gerade einen Mord. Er sitzt an seinem Computer und balanciert mit dem Joystick ein feindliches Monster nach dem anderen ab. „Nein, ich mach’s natürlich nicht wirklich, aber wer wollte mir meine Gedanken verbieten? Manche Menschen sind so ätzend. Vater, der Lehrer, der Nachbar und die kleine Schwester gehen mir auf die Nerven. Und es weiß ja keiner was davon, dass sie für mich die kleinen Monster sind. Vater hält mich so kurz mit dem Taschengeld und meint, er könne mich damit an der kurzen Leine halten. Schule ist sowieso Quark, und seit der Nachbar mich mit der Sprühdose gesehen hat, glaubt er, ich sei der Graffiti-Sprayer. Und kleine Schwestern sollten sowieso abgeschafft werden, sie stören nur. Wenn die alle wüssten, was ich denke und dass ich sie abballer ... Wenn Vater mich anschreit, ich solle ihm gefälligst zuhören, kann ich nur grinsen. Das macht ihn wahnsinnig. Und ich schau einfach durch ihn durch. Er existiert für mich einfach gar nicht, für mich ist er hopps ... bäng!“



Unser persönliches Gedankenkin

Mag sein, dass du auf andere Gedankentrips abfährst als Bert, aber jeder von uns kennt den Film im Kopf, den keiner nehmen kann. Der eine genießt zeitweise dieses Gedankenkin, in dem er immer in der ersten Reihe sitzt - wann er will und so lange er will. Der andere bekommt aber vielleicht Angst vor seinen eigenen Gedanken, weil er merkt, dass sie ihn gefangen nehmen und anfangen, ihn zu quälen. Was, wenn sie zur Realität werden? Was, wenn sie ihn nicht mehr loslassen und zum Zwang oder zur Sucht werden, um der Wirklichkeit zu entfliehen oder sich Befriedigung zu verschaffen, die nicht erlaubt ist? Sind die freien Gedanken wirklich Freiheit? Oder werden sie zu einem Gefängnis, zu einer Sackgasse ohne Wendemöglichkeit? Wie viele Menschen „dröhnen“ sich zu mit Musik, Filmen und Computerspielen, mit Alkohol oder Drogen, um den eigenen Gedanken zu entfliehen ...



„Wir brauchen eine groß angelegte Initiative gegen die Umweltverschmutzung im Kopf!“

P. Gauweiler,
Bundestagsabgeordneter

Einer guckt hinter meine Stirn

Als Jesus Christus hier auf der Erde war, waren seine Zeitgenossen erstaunt und erschrocken, dass er ihre Gedanken kannte (Lukas 11,17; Matthäus 9,4; 12,25), sie wussten sich von ihm erkannt und durchschaut. Sie konnten ihm nichts vormachen.

Stell dir vor, ich könnte jetzt hinter deine Stirn schauen, könnte sehen, was du gerade denkst ... Peinlich? Wahrscheinlich säßest du - oder ich - mit roten Ohren da, oder? Manches Mal, wenn ich in einer Gemeinde predige, sehe ich in Gesichter, bei denen ich den Eindruck habe, dass sie gerade in ihren Gedanken weit, weit weg sind. Auch ich muss bekennen, dass meine Gedanken oft bei einer Predigt auf Wanderschaft gehen. Irgendein Stichwort weckt Assoziationen, lenkt meine Gedanken auf Erinnerungen oder Erlebnisse. Und schon sind die Gedanken über alle Berge. Ein alter Verkündiger



hat es einmal ganz profan ausgedrückt: „Ich möchte nicht wissen, wie viele Mittagessen während der Sonntagspredigt bereits gekocht worden sind ...“

Manch einen quälen seine Gedanken, weil sie ihn nicht

Pulverfass!

loslassen. Man fühlt sich wie auf einem Karussell, rotiert wie ein Kreisel, der sich immer schneller dreht ... Die Macht der Gedanken bringt uns schlaflose Nächte, kann uns in euphorischen Visionen und Träumen der Wirklichkeit entziehen - oder in den Strudel der Ängste und Befürchtungen wie auf einer Rutsche ins Bodenlose hinabreißen.

Können wir unsere Gedankenwelt beherrschen oder beherrschen unsere Gedanken uns?

„Dumme Gedanken hat jeder“, meint der Humorist, Maler und Schriftsteller Wilhelm Busch (1832-1908), „aber der Weise verschweigt sie.“

Ist das wirklich die Lösung, um mit nicht lösbaren Problemen fertig zu werden? Der Rückzug in die Einsiedelei meiner Gedankenwelt?

Ja, es ist schon gut, dass Gott unsere Stirnen zugemacht hat. Und doch sind wir für unser Denken vor Gott verantwortlich. Deshalb warnt der weise Salomo: *„Auch in deinen Gedanken fluche nicht dem König und in deinem Schlafzimmer fluche nicht dem Reichen! Denn die Vögel des Himmels könnten die Stimme entführen und was Flügel hat, das Wort anzeigen“*

Rückzug in die Einsiedelei der Gedankenwelt?



„Der Gedanke scheint frei zu sein, aber im Menschen gibt es viel Mächtigeres, etwas, was den Gedanken leiten kann.“

Tolstoj

(Prediger 10,20), und in 5. Mose 15,9 wird an einem konkreten Beispiel gesagt: *„Hüte dich, dass in deinem Herzen nicht ein böser Gedanke entsteht!“* Damit sagt uns Gottes Wort aber auch, dass die Kontrolle unserer Gedanken möglich ist. Aber wie?

Leo Nikolajewitsch Graf Tolstoj (1828-1910), der russische Schriftsteller, sagt es so: „Der Gedanke scheint frei zu sein, aber im Menschen gibt es viel Mächtigeres, etwas, was den Gedanken leiten kann.“

Er sagt mit seinen Worten, was Paulus in 2. Korinther 10,5 aufzeigt:

„... indem wir Vernunftschlüsse zerstören und jede Höhe, die sich erhebt wider die Erkenntnis Gottes, und jeden Gedanken gefangen nehmen unter den Gehorsam des Christus“. Wie aber können wir unsere Gedanken selbst kontrollieren und steuern?

Der Kreisel des Grübelns

Vielleicht wirst du von den kreisenden und nie endenden Gedanken gefangen gehalten. Du grübelst nach und deine Gedanken drehen sich im

Worum kreisen unsere Gedanken?



Kreis: Sorgen, Stress, Ängste, Zweifel, Trauer, Vermutungen, Unterstellungen, Misserfolge, Angst vor Versagen oder

zwanghaftes Grübeln treiben dich um und rauben dir den Schlaf. Hiob weiß in Kapitel 7,4 ein Lied davon zu singen: *„Wenn ich mich niederlegte, so sagte ich: Wann kann ich aufstehen? - Und der Abend zieht sich hin, und ich bin gesättigt mit Unrast bis zur Morgendämmerung.“*

Sünde fängt im Denken an

Leider meinen die meisten Christen, Sünden seien erst die vollendeten Taten. Und sie könnten denken, was sie wollten, solange die Gedanken nicht in die Tat umgesetzt würden. Das ist nicht so! Du weißt selber ganz genau, wo deine Gedanken aus dem Ruder laufen. Der eine hat Mühe mit Neid oder Eifersucht, der andere mit Bitterkeit und Unversöhnlichkeit, der dritte mit Perversität und schmutzigen Gedanken.

Werde ehrlich vor Gott! Vor ihm kannst du sowieso nichts verbergen, auch wenn du nach außen der korrekte und saubere Christ bist. Wie sieht es in deinen Gedanken aus? Der bekannte Evangelist Richard Müller sagte es einmal so: *„Die meisten Menschen sündigen nur nicht in Taten aus Mangel an Gelegenheiten oder aus*

Laufen deine Gedanken aus dem Ruder?





Clean your mind!



Gedanken-Stopp ist möglich!

Häufig sieht es in meinem Denken wie auf meinem Schreibtisch aus: Das totale Chaos! Ich blicke nicht mehr durch und möchte mich am liebsten an einen neuen Schreibtisch setzen.

Skrupel darüber, was andere dann von ihnen denken könnten. Aber in ihren Gedanken haben sie alle die Taten schon verübt.“ Der Herr Jesus sagt es ganz deutlich: „Aus dem Herzen kommen hervor böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, falsche Zeugnisse, Lästerungen; diese Dinge sind es, die den Menschen verunreinigen“ Matthäus 15,19.

Clean your Mind! Säubere dein Denken!

Wie können wir unsere Gedankenwelt säubern? Können wir die Gedanken-„Festplatte“ löschen bzw. neu initialisieren wie bei einem Computer oder wie bei der guten alten Schiefertafel einfach auswischen? Du weißt selbst ganz genau, welche Gedankengänge dich auf die „Rutsche nach unten“ führen! Werde dir bewusst, welche Gedanken dich zum Grübeln und in den Sog des sündigen und negativen Denkens hinabziehen. Dieser fast automatisch einsetzende Kreislauf deiner Gedanken muss gestoppt werden! Und zwar ganz willentlich, bewusst und sofort. Du darfst dich unter keinen Umständen in deinen Gedanken treiben lassen, sonst hast du gegen sie verloren und der Teufel hat ein leichtes Spiel mit dir.

Gedanken-Stopp in der Bibel

Die Bibel nennt uns etliche Beispiele, wo Menschen beschreiben, wie sie ihre Gedanken bewusst unterbrochen haben. Hier zwei Ereignisse, die uns helfen können:

Gedanken-Stopp bei Hiob: In seinem Gespräch mit seinen Freunden - (sie hatten die Vermutung geäußert, dass er möglicherweise geheime Schuld in seinem Leben haben könnte) - bezeugt der kranke Hiob, wie er mit den visuellen Versuchungen bewusst umgegangen ist und seine Gedanken kontrolliert hat: „Einen Bund habe ich mit meinen Augen geschlossen. Wie hätte ich da auf eine Jungfrau lüstern blicken sollen? Denn was wäre dafür die Zuteilung von Gott droben gewesen und das Erbteil vom Allmächtigen in den Höhen?“ Hiob 31,1-2

Gedanken-Stopp bei David: Da ist er auf der Flucht vor Saul und versteckt sich mit seinen Getreuen in dem hinteren Teil einer der Höhlen bei En-Gedi. Sein Verfolger legt

sich nichts ahnend im vorderen Teil der Höhle schlafen. Das ist *die* Gelegenheit, sich seines Feindes zu entledigen! Davids Männer nähren und verstärken den Gedanken und David lässt sich verleiten, heimlich den Zipfel von Sauls Oberkleid abzuschneiden. Doch an diesem Punkt schlägt Davids Gewissen und er merkt, wie schädlich ein Weiterdenken dieser Überlegungen und deren Ausführung für ihn ist. Er unterbricht alle weitere Rachedenken und wehrt auch seinen Männern, sich an Saul zu vergreifen (vgl. 1. Samuel 24,1-8)!

Wir merken, Gedanken-Stopp ist keine Sache, die ich - wie z.B. die Bekehrung - ein für alle Mal getan habe, sondern eine Übung, die Tag für Tag meinen Willen erfordert, dem Herrn Jesus zu gehorchen statt meinen eigenen Gedanken.

Häufig sieht es in meinem Denken wie auf meinem Schreibtisch aus: Das totale Chaos! Ich blicke nicht mehr durch und möchte mich am liebsten an einen neuen Schreibtisch setzen. Aber es hilft nur eins: Um wieder Ordnung auf meinem Schreibtisch zu schaffen, muss ich mich zu Disziplin zwingen. Das heißt, Vorgänge, Akten und Dokumente sichten, sortieren und ablegen - und vieles in den großen Papierkorb werfen.

Ähnlich ist es in meinem Denken: Am Anfang muss die Erkenntnis und das Eingeständnis stehen, dass in meinem Denken - und oft in mei-

**„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“**

Talmud

n Pulverfass!

nem Leben - das Chaos (tohuwabohu) herrscht statt die Ruhe der Gedanken Gottes.

Vielleicht hast du dich bereits vor Jahren bekehrt und dem Herrn Jesus deine Todsünden gebracht. Aber das Hinterzimmer deiner Gedanken hattest du weiter unter deiner eigenen Regie gehalten. Und heute merkst du, dass daraus eine Rumpelkammer geworden ist, die du vor dem Herrn Jesus zu verbergen suchst. Dann mach ihm heute die Tür zu deinem Denken auf, tue Buße und bekenne ihm alles, was darin ist. Er weiß es sowieso.

Buße über mein falsches und sündiges Denken

Hast du schon einmal Buße über deine Gedanken getan? Ich brauche die Reinigung meiner Gedankenwelt durch den Herrn Jesus! Und die geschieht nur über Buße, Bekennen, Vergebung und Umdenken!

Deshalb hier einige Schritte, die dir dazu helfen können:

1. Bekenne Gott ehrlich deine negativen Gedanken!

Sag Gott im Gebet, wo und wie oft du über andere negativ denkst, und bitte ihn um Vergebung. „Prüfe mich und erkenne meine Gedanken“ Psalm 139,23.

2. Bekenne ihm deine sündigen, perversen Gedanken

Leg vor Gott deine schmutzigen Gedanken offen. Sag ihm ehrlich, was dich in deinen Gedanken belastet und wovon du frei werden willst.

3. Bekenne ihm deine sorgenvollen Gedanken, deine Zweifel und Ängste

Sorgenvolles Grübeln ist im Grunde mangelndes Vertrauen gegenüber Gott und damit Unglaube.

„Ihr müsst von neuem geboren werden!“

Jesus Christus in Johannes 3,7



4. Bekenne ihm dein egoistisches Denken

Bekenne ihm deinen Stolz, deine falsche Selbsteinschätzung, deine Minderwertigkeitskomplexe, dein mimosenhaftes Gekränktheitsein, deinen Neid, deine Vermutungen, Erinnerungen und Ahnungen. Alles das lässt dich um dich selbst drehen. Damit steht aber der Herr Jesus nicht mehr im Mittelpunkt, sondern dein Ich.

Der Herr Jesus hat uns versprochen, uns unsere Sünden, die wir ihm bekennen, zu vergeben! In 1. Johannes 1,9 heißt es: „Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist Gott treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.“

Vergebung unserer Gedankensünden gibt eine wunderbare innere Befreiung und ein geistliches Aufatmen, das unser Herz wirklich froh macht und unser Leben verändern wird! Der Herr Jesus nennt die „glücklich, die reinen Herzens sind“ (Matthäus 5,8).

Eberhard Platte



Buchhinweis

Eberhard Platte
Leben auf dem Pulverfass?

Wie gehen wir mit unseren Gedanken um?
Paperback, 96 Seiten
ISBN 3-89436-403-3, 5,90 Euro
Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

