

Veränderung durch neues Denken

Regionale Predigtserie HerausgeFORDERT

Säe einen Gedanken und du erntest eine Tat, säe eine Tat und du erntest eine Gewohnheit, säe eine Gewohnheit und du erntest einen Charakter, säe einen Charakter und du erntest ein Schicksal.

Dieser bekannte Spruch verdeutlicht gut, was für eine Bedeutung und Einfluss unser Denken auf unser Leben hat. Wie wichtig unsere Gedanken sind. Natürlich ist ein Gedanke allein noch nicht viel. Wenn ich z.B. am Morgen kurz an eine Kollegin denke und dann doch vergesse, sie anzurufen, spürt sie wahrscheinlich nichts davon. Aber normalerweise führen unsere Gedanken dazu, dass wir handeln. Wie wir denken, beeinflusst unsere Stimmung und Gefühle, und damit auch unsere Reaktionen und Handlungen.

«Ein einziger Gedanke kann ein Leben radikal verändern, wenn man an ihm festhält, ihn weiterentwickelt und in ein Handeln umsetzt. So hat jede Annehmlichkeit, an der wir uns im täglichen Leben erfreuen, mit einer Idee im Geist des Erfinders angefangen. Ebenso hat jeder Charakterzug und jede Handlung in deinem Leben mit einem einzigen Gedanken begonnen.

Der erste Blick, den der Mann auf seine zukünftige Frau warf, hat einen Gedankenprozess ausgelöst, der zur ersten Verabredung und schliesslich zur Heirat mit ihr führte. Das erste Mal, als sich der Ladendieb überlegt, wie leicht es doch sei, sich selbst zu «bedienen», löste er einen Gedankenprozess aus, der zum Diebstahl und schliesslich ins Gefängnis führte. Die Idee, dass der Mensch doch wie ein Vogel fliegen müsste, löste eine Ereignisfolge aus, die zur Entwicklung des Flugzeugs führte. Die erste Begegnung des Kindes mit einem bellenden Hund setzte einen Gedankengang in Bewegung, der tiefsitzende Furcht zur Folge hatte, von einem Hund gebissen zu werden.

Dieser Grundsatz kann sich entweder positiv zu unserem Guten oder negativ zu unserem Schaden auswirken.» (Stephen Matthew, Umkämpfte Gedankenwelt)

Ein einziger Gedanke kann ein Leben radikal verändern, wenn man an ihm festhält, ihn weiterentwickelt und in ein Handeln umsetzt. Es geht also nicht um irgendeinen flüchtigen Gedanken, sondern darum, wie wir auf unsere Gedanken reagieren. Was wir festhalten, weiterentwickeln und schliesslich umsetzen. Es geht um unsere Denkmuster. Was wir immer wieder denken, bekommt Macht in unserem Leben und prägt uns.

Die Bibel nennt dies unseren Sinn oder unser Herz. Und diesem gibt Gott einen sehr hohen Stellenwert. *Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an.* (1 Sam 16,7)

Das Herz, das Denken und die Einstellung Davids, waren das entscheidende Kriterium für seine Berufung zum König.

Ganz ähnlich betont Jesus später, dass die Gedanken in unserem Herzen das Entscheidende sind. Nicht das Essen macht die Menschen unrein, sondern die bösen Gedanken in ihrem Inneren (Markus 7,19). Und: *Wes das Herz voll ist, des geht der Mund über.* (Lukas 6,45)

In Sprüche 4,23 steht die Ermahnung: *Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben.*

Oder moderner: *Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben!*

Dies alles zeigt wie wichtig und prägend unsere Gedanken sind und bestätigt: Was als Gedanke anfängt, wird schliesslich zu unserem Schicksal. Es zeigt auch, dass wir verantwortlich sind für unser Denken. Wir sind unseren Gedanken nicht machtlos ausgeliefert, sondern sollen und können unser Herz behüten, auf unsere Gedanken achten.

In seinem Brief an die Römer fordert Paulus die Leser auf:

Und gleicht euch nicht dieser Welt an, sondern lasst euch verwandeln durch die Erneuerung des Denkens, damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist: das Gute, Wohlgefällige und Vollkommene! Römer 12,2

Dieser Vers hat zum Predigttitle geführt: **Veränderung durch neues Denken.**

Wir beleuchten in dieser Serie «herausgefordert» verschiedene Herausforderungen, die uns in der Nachfolge begegnen. Jesus nachzufolgen, ist das Beste und Lohnendste, das es gibt. Wunderschön, ähnlich wie das Bergpanorama auf dem Bild des Flyers. Aber wie zu einer Bergwanderung auch steile Aufstiege und schwierige Passagen gehören, ist Nachfolge nicht nur einfach. Nachfolge bedeutet, dass wir uns verändern und Jesus immer ähnlicher werden. Das ist ein Privileg und gleichzeitig eine Herausforderung. Deshalb soll es heute darum gehen, wie diese Veränderung möglich ist.

Paulus betont: Lasst euch verwandeln durch die Erneuerung eures Denkens. Veränderung fängt in unserem Denken an, nicht erst beim Handeln. Unser Denken braucht Erneuerung. Wir haben viele Prägungen und Denkmuster in uns, die nicht Gottes Wesen und Wahrheit entsprechen und uns daran hindern so zu leben, wie er es für uns gedacht hat. Das zu überwinden ist möglich – Gott schenkt uns mit dem Heiligen Geist die Kraft dazu – aber es ist nicht immer einfach. Die Bibel spricht von einem geistlichen Kampf, in dem wir stehen. Jesus hat zwar schon gesiegt und alles Böse überwunden, aber Satan liefert immer noch Rückzugsgefechte, denen wir uns stellen müssen. Darum möchte ich 2 Bibelstellen zu diesem Kampf mit euch anschauen.

In Epheser 6, ab Vers 10, steht: *Seid stark in dem Herrn und in der Macht seiner Stärke. 11 Zieht an die Waffenrüstung Gottes, damit ihr bestehen könnt gegen die listigen Anschläge des Teufels.*

Nicht wir und unsere Kraft stehen im Zentrum. Sondern die Macht und Stärke unseres Herrn. *Seid stark in dem Herrn und in der Macht seiner Stärke!*

Wir müssen uns die Waffen auch nicht selbst holen oder zusammenbasteln, es ist die Waffenrüstung von Gott. Alles da, alles zur Verfügung!

Das Einzige, was wir müssen – und das ist jetzt das Entscheidende: Wir müssen diese Waffenrüstung anziehen, uns in diese Kraft von Gott hineinbegeben: «Seid stark in dem Herrn» ist eine Aufforderung. Gott stellt uns alles zur Verfügung und er ist mit uns, steht uns zur Seite, lebt sogar in uns – aber er macht uns nicht zu Marionetten. Veränderung geschieht nicht einfach automatisch. Wir sind immer wieder gefragt, aktiv zu werden und das neue Leben, das neue Denken zu ergreifen.

Die 2.Stelle ist 2. Korinther 10,3-5. Dort beschreibt Paulus etwas konkreter seinen geistlichen Kampf um die Gedanken: *Natürlich bin auch ich nur ein Mensch, aber ich kämpfe nicht mit menschlichen Mitteln. Ich setze nicht die Waffen dieser Welt ein, sondern die Waffen Gottes. Sie sind mächtig genug, jede Festung zu zerstören, jedes menschliche Gedankengebäude niederzureißen, einfach alles zu vernichten, was sich gegen Gott und seine Wahrheit erhebt. Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, dem es gehorchen muss.* (2. Korinther 10,3-5 Hfa)

Manchmal fühlen wir uns Gedanken ja einfach so ausgeliefert. «Ich mache mir halt einfach Sorgen, ich kann mich halt einfach nicht annehmen, das regt mich halt einfach auf, ich bin halt einfach gestresst, Ich brauche halt einfach ein Ventil (meine Schoggi, Pornos oder endlos Serien schauen....)» Aber das stimmt nicht. Nichts ist halt einfach so. Paulus macht deutlich: Das sind Festungen und Gedankengebäude, die wir mit Gottes mächtigen Waffen niederreißen können.

Ich habe mag eigentlich kein Kampfvokabular. Aber es war eine wichtige Erkenntnis und hat viel in meinem Leben verändert, als ich begriffen habe, dass es bei negativen Gedankenspiralen, die mich zur Sünde verführen nicht reicht, nur etwas zu seufzen «ich sollte eigentlich nicht». Da braucht es eine ganz klare Haltung: «Schluss damit! Das will ich nicht mehr!» Wir müssen diese Gedanken zerstören, niederreißen, gefangen nehmen und Jesus unterstellen. Das meint nicht ein Zerstören, das alles kaputt macht und uns dann leer zurücklässt. Es geht ja um eine Erneuerung unseres Denkens und es sind die Waffen von Gott, die wir brauchen. Es geht darum, dass wir Lügen und negative Gedanken ersetzen mit der Wahrheit, die Gott uns zuspricht. Es geht darum, dass Jesus unser Denken prägt. Dass wir den Willen Gottes erkennen: das Gute, Wohlgefällige und Vollkommene.

Anstatt, *ich mache mir halt einfach Sorgen*, erinnere ich mich daran: *Jesus sorgt für mich. Und egal was passiert, es muss mir letztlich zum Guten dienen.*

Anstatt *das hat keinen Sinn mehr, - Gott ist nichts unmöglich. Er kann viel mehr als ich bitten oder verstehen kann.*

Anstatt *ich brauche das halt*, weiss ich: *Satan versucht mich zu verführen, um mich zu berauben und mich noch leerer zurückzulassen. Echte Erfüllung schenkt mir nur Jesus.*

Anstatt, *ich schaffe das halt einfach nicht - In der Kraft von Jesus bin ich mehr als ein Überwinder.*

Anstatt *ich rege mich halt einfach auf*, halte ich daran fest: *Ich habe den Geist der Selbstbeherrschung. Gott hat seine Liebe in mein Herz ausgegossen.*

Möglich wird das durch die Waffen Gottes und darum möchte ich noch einmal auf die Waffenrüstung in Epheser 6 zurückkommen.

Da ist als allererstes die Rede von der Wahrheit, mit der wir uns gürten sollen und als letztes vom Wort Gottes, dem Schwert des Geistes, das wir nehmen sollen.

Gottes Wort ist Wahrheit (Joh 17,17) und es ist kraftvoll wie ein zweischneidiges Schwert (Hebräer 4,12). Gottes Wort ist also unsere Hauptwaffe. Das A und O im Ganzen, das alles zusammenhält und uns schlagkräftig macht.

Zum einen brauchen wir Gottes Wort als Gurt, den wir die ganze Zeit tragen. Wie ein Gurt bei einem römischen Soldaten dafür sorgte, dass seine Kleidung nicht herumflatterte und ihm in den Weg kam, sorgt Gottes Wort für eine gute Ausrichtung und Ordnung in unseren Gedanken. Dazu eine kleine Geschichte:

Einmal ging ein junger Mann zu einem alten, frommen Eremiten und klagte ihm, er lese zwar schon regelmässig in der Bibel, aber vergesse so viel wieder. Er könne sich das nicht merken. So bringe das ja nichts.

Der Eremit sagte nichts dazu. Er gab dem jungen Mann einen geflochtenen Korb und bat ihn, damit Wasser zu holen. Dieser verwirrt – aber was tut man nicht alles für einen weisen Eremiten.

Natürlich ist alles Wasser aus dem Korb rausgelaufen. Schon gut, geh nochmals, meinte der alte Mann. Als es dem jungen Mann doch langsam zu dumm wurde, erklärte er ihm schliesslich, worum es ihm ging: Sieh dir den Korb an. Er war ganz staubig, nun ist er sauber geworden.

So geht es dir mit den Worten, die du liest. Auch wenn du sie nicht festhalten kannst und du denkst, es sei umsonst, bewirken sie doch etwas: Sie klären deine Gedanken und reinigen dein Herz.

Wenn wir Gottes Wort regelmässig lesen, dranbleiben, einfach auf uns tragen wie einen Gurt – dann bewirkt dies mehr als wir merken und verändert unsere Gedanken. Es ist eine stetige Prägung und Erneuerung unseres Denkens.

Ich persönlich habe als junge Christin sehr davon profitiert, die Briefe im NT zu lesen, viel Lehre und geistliche Wahrheiten, die ich mit der Zeit einfach verinnerlicht habe und die mich ganz natürlich prägen.

So wertvoll ein vertieftes Bibelstudium, dogmatische und ethische Abhandlungen sind: unterschätzen wir die Kraft des einfachen Lesens nicht. Vielleicht kann dir das auch auf deinem Weg der Nachfolge, bei deinem Aufstieg helfen: Ganz einfach die Bibel lesen wie du auch sonst ein Buch lesen würdest. In einer modernen Übersetzung, ohne Anspruch, alles zu verstehen und es dir zu merken. Einfach lesen und dein Herz, deine Gedanken mit Gottes Wort füllen. Du spürst vielleicht nicht gerade sofort einen Unterschied. Aber mit der Zeit wird es dein Denken und damit auch dein Handeln immer mehr bestimmen.

Dann brauchen wir Gottes Wort auch als Schwert, um uns ganz konkret zu verteidigen und zu kämpfen, wenn wir angegriffen werden. Wir können negativen Denkmustern Gottes Wahrheit entgegenstellen.

Ähnlich wie in den Beispielen, die ich vorher genannt habe.

Mir hilft es manchmal, wenn ich mir passende Bibelverse aufschreibe oder laut ausspreche.

Auch Lieder können Gottes Wahrheit vermitteln und unser Denken mit Seinem Wort füllen.

Diesen geistlichen Kampf in unseren Gedanken kann man mit drei Stichworten zusammenfassen: Erkennen, widerstehen, ersetzen.

Erkennen

Es fängt damit an, dass wir uns überhaupt bewusstwerden, dass es so einen geistlichen Kampf gibt. Dass wir wachsam werden und unsere Gedanken auch mal hinterfragen.

Was genau denke ich jetzt? Stimmt das mit Gottes Wort überein oder drifte ich in eine falsche Richtung? Ich merke bei mir, dass ich immer wieder dazu tendiere, mir Sachen schönzureden und nicht so klar einzugestehen, wie sie sind. Dann «belastet mich etwas» oder «braucht Kraft» – aber wenn ich ganz ehrlich hinschaue, habe ich eigentlich Angst oder bin neidisch auf andere, habe das Gefühl, dass ich zu kurz komme oder bin unversöhnt, usw. Dies offen eingestehen, ehrlich sein mit mir selbst und vor Gott, ist schon ein guter und wichtiger Schritt. Dazu gehört auch, dass ich auf das höre, was andere mir sagen und spiegeln, auch wenn ich es vielleicht nicht so gern höre.

Widerstehen

Wie ich schon gesagt habe, braucht es eine klare Haltung und wir müssen manchmal auch energisch werden und negative Gedanken klar zurückweisen. «Im Namen Jesu, ihr habt hier nichts zu suchen!»

Damit meine ich aber nicht, dass wir unbarmherzig mit uns sind.

Ja: Wenn unsere Gedanken falsch und sündig sind, dann sollen wir das bekennen. Aber vieles hängt auch mit unserer Geschichte zusammen, mit Verletzungen, die wir erfahren haben. Und da geschieht Veränderung oft nicht durch ein Wunder von einem Tag auf den anderen, sondern in einem Prozess. Gedankenmuster sind wie tiefe Fahrrinnen. Einen neuen Weg zu bahnen in unseren Gedanken, braucht Zeit und Geduld. Zeit und Geduld, die Jesus hat. Wir dürfen uns ihm hinhalten, wie wir sind.

Er ist nicht gekommen, um uns zu verurteilen, sondern um uns zu heilen und diesen Weg mit uns zu gehen. Und auf diesem Weg braucht er auch andere Menschen, die uns zur Seite stehen. Menschen, die zuhören, die für uns beten und mit uns auf Gott hören.

Dass es trotzdem oft so viel Überwindung braucht, sich jemandem zu öffnen und Seelsorge in Anspruch zu nehmen, hängt auch mit Lügen zusammen, die Satan uns einflüstert, um uns in der Isolation und in den alten Denkmustern zu behalten. Nein, Seelsorge ist nichts Peinliches. Es ist nicht nur etwas für besonders schlimme Fälle. Seelsorge ist, wie das Wort schon sagt, schlicht Fürsorge und Versorgung für deine Seele. Training fürs neue Denken. Und ich möchte dich ermutigen: Wenn du spürst, dass du irgendwo anstehst, dann warte nicht lange, sondern wage diesen Schritt. Es lohnt sich – das habe ich bei mir selbst und anderen schon oft erlebt.

Ersetzen

Gottes Wort als Gurt auf uns tragen und als Schwert einsetzen. Seine Wahrheit verinnerlichen und unseren negativen Gedanken gezielt entgegenhalten. Auch das habe ich schon beschrieben und möchte jetzt nur einen Aspekt noch hervorheben.

Beim Ersetzen geht es nicht nur um einzelne Lügen und Wahrheiten, sondern auch ganz allgemein um unsere innere Blickrichtung. Wie schnell sehen wir doch, was alles nicht so gut ist, was noch Veränderung braucht, wofür man auch noch beten müsste oder etwas unternehmen...

Vielleicht völlig korrekt, aber doch nicht hilfreich.

Und da müssen wir uns manchmal zusprechen wie David:

Lobe den Herrn meine Seele – Richte deinen Blick weg von den Umständen hin auf Gott und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. – Nimm das in den Blick, was schon gut ist.

Oder wie es in Phil 4,8 steht:

Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewundernswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.

Ersetzen wir Sorgen und Kritik mit Dankbarkeit und Lob. Konzentrieren wir uns in unseren Gedanken auf das Gute und Schöne.

Mir hilft es, mir immer wieder zu überlegen: Wofür kann ich dankbar sein? Was ist schon gut an einer Situation oder einer Person? Was verdient meine Anerkennung?

Das, worüber wir nachdenken, das prägt uns.

Erkennen, widerstehen und ersetzen – mit den Waffen und in der Kraft unseres genialen Gottes.

So geschieht Veränderung durch neues Denken.

Lasst euch verwandeln durch die Erneuerung des Denkens, damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist: das Gute, Wohlgefällige und Vollkommene! Römer 12,2

Ich wünsche uns allen, dass wir diese Herausforderung an der Hand von Jesus anpacken und so auf unserem Weg der Nachfolge weiterkommen und Jesus immer ähnlicher werden. Amen.

Vertiefungsfragen

- Wo erkennst du in deinem Leben die Macht der Gedanken?
- Hast du schon Veränderung in deinem Denken erlebt? Wie hat sich dies ausgewirkt?
- Wie füllst du dein Denken mit Gottes Wort, damit es dich prägen kann?
- In welche negativen Gedankenmuster fällst du? Kannst du sie erkennen und klar benennen? Entscheide dich dazu, ihnen zu widerstehen. Mit welcher Wahrheit aus Gottes Wort kannst du sie ersetzen?
- Gibt es einen Bereich, in dem du deiner Seele etwas Gutes tun und Seelsorge annehmen solltest? Wage diesen heilsamen Schritt!
- Wofür kannst du heute dankbar sein? Was hat Gott dir Gutes getan?