

12. Erneueretes Denken

Zurück zur Quelle - Gemeindefseminar

24. März 2019

Autor: Roger Götz

«Was denkst du gerade?» Diese Frage stellte mir meine Frau am Anfang unserer Ehe häufig. Sie wollte mich einfach noch besser kennenlernen und tiefer verstehen. Für mich war diese Frage schwierig. Ja, was denke ich gerade? Ich war nicht geübt, meine Gedanken zu reflektieren. Warum ist das so wichtig?

In meiner letzten Predigt in unserer Reihe «Zurück zur Quelle» ging es um Gnade und Umkehr. Als Jesus seinen Dienst begann, sagte er als erstes: *«Tut Buße, denn das Himmelreich ist nahe herbeigekommen!»* (Mt 4,17)

PP: Im griechischen Urtext der Bibel steht für «Busse tun» das Wort «metanoeo». Es bedeutet «neu bedenken, umdenken, sich bekehren, bereuen». Damit wir etwas neu bedenken können, müssen wir zuerst wissen, was wir denn bisher gedacht haben. Damit wir umdenken können, müssen wir einsehen, in welche falsche Richtung unser Denken bisher lief. Wir werden heute einen ganz praktischen Weg beschreiten, um unser Denken zu erneuern.

Warum Reue so wichtig ist, haben wir das letzte Mal angeschaut. Reue ist ein starkes Gefühl, das uns hilft, Dinge anders zu bewerten und anders in unserem Gehirn abzuspeichern. Rein rationale Erkenntnis ist zu wenig, um dann auch anders zu handeln. Das sehen wir bei jeder Form von Sucht. Wer etwas suchartig konsumiert, erlebt dabei ein gutes Gefühl. Da hilft es wenig, sich als Raucher klar zu machen, was auf jeder Zigarettenpackung steht – nämlich «Rauchen tötet». Oder die Erkenntnis: «Übermässiger Alkoholkonsum schädigt die Leber». Ich habe noch nie einen Alkoholiker getroffen, den diese Erkenntnis vom Trinken

abgehalten hätte. Oder «zu viel Schokolade essen macht dick.» Ja klar, aber wenn ich gerade Lust auf Schokolade habe, hält mich das auch nicht vom Essen ab. Das Gefühl der Lust auf Rauchen, Alkohol oder Schokolade ist einfach stärker als die Vernunft.

Das gleich gilt für den Geltungsdrang (Selbst-Bestätigung) für die Lust auf Erfolg (Selbst-Verwirklichung), den Drang zur Manipulation (Selbst-Herrschaft), die Habgier (Selbst-Sorge), Rechthabereier (Selbst-Täuschung), Egoismus (evtl. Selbst-Schutz) und die Lust auf Rache (Selbst-Rechtfertigung). Dies sind alles Verhaltensweisen, die auf starken Gefühlen beruhen. Und dann handeln wir lieblos, weil wir egoistisch sind. Wir übergehen andere, weil wir Erfolg haben wollen. Wir teilen nicht, weil wir habgierig sind. Wir streiten, weil wir Recht haben wollen. All das wollen wir also gute Christen ja eigentlich nicht. Aber eben, schon Paulus hat die Erfahrung gemacht:

Ich will eigentlich Gutes tun und tue doch das Schlechte; ich verabscheue das Böse, aber ich tue es dennoch. Wenn ich also immer wieder gegen meine Absicht handle, dann ist klar: Nicht ich selbst bin es, der über mich bestimmt, sondern die in mir wohnende Sünde. Ich mache also ständig dieselbe Erfahrung: Das Gute will ich tun, aber ich tue unausweichlich das Böse. Ich stimme Gottes Gesetz aus tiefster Überzeugung und mit Freude zu. Dennoch handle ich nach einem anderen Gesetz, das in mir wohnt. Dieses Gesetz kämpft gegen das, was ich innerlich als richtig erkannt habe, und macht mich zu seinem Gefangenen. Es ist das Gesetz der Sünde, das mein Handeln bestimmt. Ich unglückseliger Mensch! Wer wird mich jemals aus dieser tödlichen Gefangenschaft befreien? (Röm 7,19-24)

Was ist nötig, damit wir wirklich im umfassenden Sinn «Busse tun»? Was braucht es, damit wir anders denken, fühlen und handeln? Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht. Zuerst die schlechte: Du kannst eingefleischte Verhaltensmuster nicht einfach so verändern. Vielleicht willst du es wirklich, aber es gelingt dir nicht. Du hast es schon oft versucht, und bist immer wieder in die alten Muster zurückgefallen. Gerade jetzt in der Fastenzeit merkst du vielleicht, wie schwer es ist, etwas Neues einzuüben, z.B. auf Süßes zu verzichten.

Nun haben wir festgestellt, dass es die starken Gefühle sind, die uns dazu treiben. Aber wir können auch unsere Gefühle nicht einfach so ändern. Wir können nicht sagen: «So, ab jetzt habe ich keine Angst mehr!» Oder, «Ab sofort mache ich mir keine Sorgen mehr». Das funktioniert nicht. Wie aber kann sich Entscheidendes in unserem Leben ändern, wenn wir weder unsere Gefühle noch unser Verhalten ändern können? Nun die gute Nachricht: Wir können unser Denken erneuern! Gott fordert uns in seinem Wort immer wieder dazu auf.

PP: „Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht.“ (Röm 12,2 NL) PP: Lasst euch in eurem Denken verändern und euch innerlich ganz neu ausrichten. (Eph 4,23)

PP: Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, dem es gehorchen muss. (2 Kor 10,5)

Wie geht das ganz praktisch? Ich gebe euch nun eine Anleitung, die ich oft in der Seelsorge anwende und die ihr jetzt gerade ausprobieren könnt. Auf dem ausgeteilten Blatt seht ihr vier Spalten. Eure Aufgabe ist es nun, in der ersten Spalte 1-3 destruktive Gedanken aufzuschreiben.

PP: Destruktive Gedanken ...

- sind entmutigend.
- sind verurteilend. (Du verurteilst dich oder andere.)
- sind verwirrend.
- führen zu Angst, Sorgen oder Wut.
- widersprechen dem Wort Gottes.
- entfernen dich von Gott.
- bringen keine guten Taten hervor.
- beruhen darauf, dass du dich mit anderen vergleichst, was zu Neid, Stolz oder Minderwertigkeit führt.

Ich werde den Ablauf anhand eines persönlichen Beispiels erklären. Gestern Nachmittag war ich niedergeschlagen durch Dinge, die in unserer Lebensgemeinschaft vorgefallen sind. Dann ging ich spazieren, um die Sache mit Gott zu besprechen. Der Heilige Geist deckte bei mir den destruktiven Gedanken auf: «Es hat alles keinen Zweck, was wir da machen. All die Investition in unsere Mitbewohner bringt nichts.»

Jetzt bist du an der Reihe: Notiere in der ersten Spalte 1-3 destruktive Gedanken. Schreibe nicht einfach «Neid», sondern überlege dir, was du genau denkst. Also z.B.: «Ich möchte auch so schön sein wie ...» oder «Warum bekommt der immer die besseren Noten als ich?» Die anderen Spalten werden wir danach gemeinsam anschauen. Ich leite diese Zeit der Reflexion mit einem Gebet ein und werde sie mit einem Gebet wieder beenden.

➤ Gebet, Zeit der Reflexion

Was machst du nun mit solchen Gedanken? Wie kannst du sie überwinden? Führe dir nun einen deiner destruktiven Gedanken vor Augen. PP:

1. Bekenne diesen destruktiven Gedanken Gott als Schuld: «Herr, ich bitte dich, vergib mir, dass ich ... denke.» Bete das jetzt gerade still für dich!
2. Lade Gott ein, dir zu zeigen, mit welchem Mangel bzw. mit welchen ungestillten Ur-Bedürfnissen dieser Gedanke zu tun hat. Dazu helfen folgende Fragen (siehe Buch Seite 145, Die 7 Schritte zurück zur Quelle):
 - **Identität:** Geht es um mich als Person, um meinen Wert, meine Würde oder um etwas, womit ich mich identifiziere?
 - **Bedeutung:** Geht es um meinen Erfolg oder die Bedeutung von dem, was ich tue?
 - **Vollmacht:** Geht es um meine Verantwortung oder meinen Einfluss?
 - **Versorgung:** Geht es um das, was ich besitze oder zum Leben brauche?
 - **Erkenntnis:** Geht es um das, was ich weiß, wissen sollte oder was meine Überzeugung ist?
 - **Schutz:** Geht es um meine Sicherheit oder um etwas, das mich bedroht?
 - **Gerechtigkeit:** Geht es um meine Schuld, meine Unschuld oder um Fehler, die ich oder andere machen?

Welches Ur-Bedürfnis könnte in meinem Beispiel zugrunde liegen? Bedeutung! Schreibe nun in die zweite Spalte, mit welchen ungestillten Ur-Bedürfnissen dein destruktiver Gedanke zu tun hat.

3. Welche Verheißung Gottes kannst du in Anspruch nehmen, um den destruktiven Gedanken zu überwinden? Was verspricht dir Gott in seinem Wort in Bezug auf die zugrundeliegenden Ur-Bedürfnisse? (siehe Buch Seite 152, 18.3 *Biblische Verheißungen zur Glaubensstärkung*) Einmal mehr sehen wir, wie wichtig es ist, Bibelworte zu kennen.

Die Zusage Gottes, die ich für mich in Anspruch nehmen konnte, lautet: «*Arbeitet mit Freude als Christen, die nicht den Menschen dienen, sondern dem Herrn. Denn ihr wisst ja: Der Herr wird jedem für seine guten Taten den verdienten Lohn geben ...*» (Eph 6,7-8)

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um Gott zu fragen, was er uns ganz persönlich verspricht. Ich leite diese Zeit der Stille mit einem Gebet ein und werde sie mit einem Gebet wieder beenden. (Gebet, Zeit der Stille)

Notiere nun in der dritten Spalte, was Gott dir gerade jetzt ins Herz gesprochen hat. Diese Zusagen Gottes kannst du für dich in Anspruch nehmen, im Vertrauen auf Gott festhalten und sie proklamieren. Danke Gott immer wieder dafür. Dankbarkeit ist ein starkes Gefühl und wir haben ja gesehen, wie sehr Gefühle unser Leben prägen.

4. Welchen konstruktiven Gedanken kannst du dem destruktiven Gedanken aus der Spalte 1 entgegensetzen?

PP: Konstruktive Gedanken...

- sind ermutigend.
- sind klar, stark und wahr.
- lassen dich zur Ruhe kommen.
- bewirken inneren Frieden.
- bringen dich näher zu Gott.
- verstärken deine Freude an Gott.
- befähigen dich, zu lieben.

Der konstruktive Gedanke, den ich neu fassen konnte, lautet: «Was ich tue, hat für Gott Bedeutung. Ich tue es für ihn und er gibt mir Wertschätzung dafür.» Ich kam total aufgestellt vom Spaziergang nach Hause!

Nimm dir nun einen Moment Zeit, um einen konstruktiven Gedanken in der 4. Spalte zu notieren. Ich leite diese Zeit der Stille mit einem Gebet ein und werde sie mit einem Gebet wieder beenden.

➤ Gebet, Zeit der Reflexion

Falls es dir schwerfällt, eine Verheissung Gottes für dich zu finden, oder einen konstruktiven Gedanken zu formulieren, dann besprich dich mit einem Mitschüler. Nutze deine Rechenschaftsbeziehung. Ich hoffe, du hast jemanden, mit dem du solche Dinge besprechen kannst. Gerne stehen Anette und ich nach dem Gottesdienst für ein Gespräch zur Verfügung. Nimm dieses Blatt zu Hause wieder hervor und gehe diese Schritte mit den anderen

Gedanken durch, die du aufgeschrieben hast. Du kannst mich auch gerne kontaktieren, wenn du nicht weiterkommst.

Ich empfehle euch, diese Übung immer wieder zu praktizieren, um euer Denken zu erneuern. Es ist erstaunlich, wie viele destruktive Gedanken wir den lieben langen Tag wälzen. Durchbrecht diese Abwärtsspirale. *«Lasst euch in eurem Denken verändern und euch innerlich ganz neu ausrichten.» (Eph 4,23)*

PP. Zum Schluss noch eine Proklamation für uns alle:

Gottes Wort ist wahr! Ich unterstelle alle meine Gedanken Jesus!