

Wie werde ich unerwünschte Gedanken los?

Einleitende Gedanken

Grosse und siegreiche Heerführern wissen, dass gut ausgebildete Soldaten nur ein Aspekt der Kriegsführung ist. Der Wille zum Sieg muss in die Gedanken der Soldaten gepflanzt werden und das geschah und geschieht durch gute motivierende Reden. Der Gedanke, wir werden siegen und für unsere Sache bin ich bereit mein Leben zu lassen, vereint eine Armee. Auch im Sport sind es Reden, die für den Sieg einer Mannschaft entscheidend sein können. Sportler werden durch anspornende Reden motiviert. Ihre Gedanken sind entscheidend für den Sieg. In diesem Zusammenhang spricht man auch von mentaler Stärke. Ein Trainer sagt dem Boxer, den er betreut, vor dem Kampf: Es geht nicht darum, wieviel Schläge du austeilst, es geht darum wieviele Schläge du einstecken kannst und wieder aufstehst. Jedesmal, wenn der Boxer am Boden lag, dachte er an die Worte seines Trainers: Es ist wichtig, dass du wieder aufstehst. Er stand immer wieder auf und gewann den Kampf. Menschen werden durch Gedanken geleitet sei es im Sport, in Politik, in der Erziehung, in der Wirtschaft und wo auch immer. Heute beschäftigen wir uns mit unseren Gedanken: Wie werde ich unerwünschte Gedanken los? Zuerst erkläre ich, wie wichtig unsere Gedanken sind und dann werde ich euch noch drei kleine Tipps geben, wie wir unverwünschte Gedanken loswerden können.

I. Zuerst ist immer ein Gedanke

Stellen wir uns vor, wir hätten eine grosse Landparzelle, auf der wir ein Haus bauen könnten. Was müsste als erstes geschehen, damit auf diesem Land einmal ein Haus stehen wird? Zu allererst müsste sich jemand darüber Gedanken machen, auf diesem Land ein Haus zu bauen. Auf dieser Landparzelle wird nur gebaut werden, wenn jemand gedacht hat, dass er das tun will. Ob das Vorhaben gelingt, das ist eine andere Sache, aber wenn nie jemand den Gedanken hat, auf diesem Land ein Haus zu bauen, dann wird

auch niemand etwas in diese Richtung unternehmen. Bei allem was wir tun, steht zuerst immer ein Gedanke. Vielleicht ist dir das auch schon passiert, dass du aufgestanden bist, in die Küche gelaufen und kaum warst du dort, wusstest du nicht mehr, was du eigentlich hier machen wolltest. Du hattest vergessen, was du holen oder machen wolltest. Unsere Gedanken sind die Schaltzentrale für unser Tun. Deshalb benötigen unsere Gedanken besondere Aufmerksamkeit. Vereinfacht gesagt: Wie wir denken, so leben wir. Veränderung in unserem Leben werden über unsere Gedanken in Gang gesetzt. Die dramatischste Veränderung der Menschheitsgeschichte hat ihren Ursprung in den Gedanken eines Ehepaares. Die Schlange hinterfragte die Gedanken Evas: *„Sollte Gott gesagt haben: Ihr sollt nicht essen von allen Bäumen im Garten?“* Gen.3,1. Eva bist du sicher, dass du über diese Sache richtig denkst? Du musst umdenken und dann wirst du von diesem scheinbar verbotenen Baum essen und es wird dir dadurch kein Schaden entstehen. *„Ihr werdet keineswegs des Todes sterben.“* Gen.3,4. Nichts von dem wird geschehen, was du meinst, was Gott gesagt hat. Im Gegenteil: Ihr werdet nicht sterben. Ihr werdet wie Gott sein. Diese Rede der Schlange veränderte die Gedanken von Eva und dann auch von Adam und sie assen von der verbotenen Frucht. Später erinnerte Paulus die Christen in Korinth an dieses Ereignis und gab seiner Befürchtung Ausdruck, dass sich die Christen auf dieselbe Weise vom Weg des Glaubens abbringen lassen könnten. Er schreibt: *„Eva wurde durch die klugen Lügen der Schlange verführt. Ich fürchte, dass eure Gedanken genauso verwirrt werden und ihr Christus nicht mehr rein und ungeteilt liebt.“* 2.Kor.11,3. Paulus ist überzeugt, dass die Abwendung des Menschen von Gott seinen Ursprung in den Gedanken der Menschen hat. Er sagt: *„Obwohl die Menschen von Gott wussten, haben sie ihn nicht als Gott gepriesen noch ihm gedankt, sondern sind dem Nichtigen verfallen in ihren Gedanken, und ihr unverständiges Herz ist verfinstert.“* Röm.1,21. So entfernt sich der Mensch in seinen Gedanken vom lebendigen Gott. Das beklagte auch Gott gegenüber Israel: *„Die ganze Zeit über streckte ich einladend die Hände aus; aber dieses widerspenstige Volk will nichts von mir wissen. Sie folgen ihren eigenen Gedanken und gehen beharrlich ihre eigenen verkehrten Wege.“* Jes.65,2. Und weil die Abwendung des Menschen von Gott seinen Ursprung in gedanklicher Verirrung und Verwirrung hat, müssen diese Gedanken wieder zurechtgerückt werden. Deshalb ist im christlichen Glauben Lehre und Verkündigung von zentraler Bedeutung. Paulus sagt über seinen Dienst: *„Ihn, Christus, verkünden wir; wir zeigen jedem Menschen den richtigen Weg und unterrichten jeden Menschen in der Lehre Christi; wir tun es mit der ganzen Weisheit, die Gott uns gegeben hat.“* Kol.1,28. Paulus richtet sich an den Verstand des Menschen. Er will Menschen davon überzeugen, dass sie sich über Gott und die Welt verkehrte Gedanken machen. Gewalt und Macht ist kein Instrument, um in der Gedankenwelt von Menschen Veränderungen herbeizuführen. Deshalb schreibt Paulus den Korinthern: *„Die Waffen, mit denen wir unseren Kampf führen, sind nicht die Waffen dieser Welt. Es sind Waffen von durchschlagender Kraft, die dazu dienen, im Einsatz für Gott feindliche Festungen zu zerstören. Mit diesen Waffen bringen wir eigenmächtige Gedankengebäude zum Einsturz.“* 2.Kor.10,4. Die Waffe, von der Paulus spricht, ist das Wort Gottes. Mit den Gedanken Gottes werden falsche Gedankengebäude zum Einsturz gebracht. Zuerst steht immer ein Gedanke. Jede Handlung wird schlussendlich durch unsere Gedanken ausgelöst und gesteuert. Weil das so ist, ist es von grösster Wichtigkeit, dass wir lernen, unsere Gedanken unter Kontrolle zu haben, damit wir so leben, wie wir leben wollen.

II. Gedanken müssen zugelassen werden

Die Pharisäer und Schriftgelehrten griffen Jesus an, weil seine Jünger ohne eine rituelle Waschung ihrer Hände Brot assen. In ihren Augen machten sich die Jünger dadurch unrein. Jesus antwortete ihnen: *„Nicht das macht den Menschen unrein, was er durch den Mund in sich aufnimmt, sondern das, was aus seinem Mund herauskommt!“* Mt.15,11. Die Jünger fragten Jesus, ob er nicht bemerkt hätte, wie sich die Leute über seine Aussage ärgerten. Natürlich bemerkte das Jesus und er sagte den Jüngern, dass ein Mensch eben gerade nicht durch die Einhaltung ritueller Waschungen vor Gott rein wird, sondern: *„Was aus dem Mund herauskommt, kommt aus dem Herzen, und das macht den Menschen unrein.“* Mt.15,18. Jesus denkt dabei an Handlungen des Menschen, die in seinen Gedanken ihren Ursprung haben: *„Denn aus dem Herzen kommen die bösen Gedanken und mit ihnen Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, falsche Zeugenaussagen und Beleidigungen.“* Mt.15,19. Unser Herz und damit unsere Gedanken führen uns zu niederträchtigen Handlungen. Doch der Mensch ist diesen bösen Gedanken nicht einfach ausgeliefert. Dieses böse Herz kann verändert werden. Johannes beschreibt diesen reinigenden Vorgang so: *„Wenn wir unsere Sünden bekennen, erweist Gott sich als treu und gerecht: Er vergibt uns unsere Sünden und reinigt uns von allem Unrecht, das wir begangen haben.“* 1.Joh.1,9. Möglich gemacht hat das Jesus, weil er für unsere Schuld am Kreuz starb. Und wer seine Schuld bekannt hat und Jesus nachfolgt, der wird als Mensch nicht einfach äusserlich, sondern von innen her erneuert. Paulus schreibt: *„Wenn jemand zu Christus gehört, ist er eine neue Schöpfung. Das Alte ist vergangen; etwas ganz Neues hat begonnen!“* 2.Kor.5,17. Nun lebt Gott in diesen Menschen, die zu Christus gehören und deshalb sind unsere Gedanken von Gott mitbestimmt. Paulus sagte das einmal so: *„Wir aber haben Christi Sinn.“* 1.Kor.2,16. Wir haben Gedanken von Christus, Gedanken von Gott! Weil Gott in uns lebt, haben wir kein böses Herz mehr. Wir können unsere Gedanken kontrollieren. Jetzt können wir entscheiden, welche Gedanken wir zulassen wollen und welche nicht. Wir wissen, dass böse Gedanken wie Mord, Diebstahl, Verleumdung usw. nicht von Gott kommen können. So können wir diesen Gedanken, die uns durchaus kommen können, als nicht in unser Leben passend, das Recht verweigern, in uns noch mehr Raum einzunehmen. Der Reformator Martin Luther soll einmal gesagt haben: *«Du kannst nicht verhindern, dass ein Vogelschwarm über deinen Kopf hinwegfliegt. Aber du kannst verhindern, dass er in deinen Haaren nistet.»* Wir können nicht verhindern, dass wir solche Gedanken haben, aber wir können verhindern, dass sie sich in uns festsetzen und unser Verhalten beeinflussen. Gott hat uns noch ein hilfreiches Instrument in die Hand gegeben, das uns bei den Entscheidungen hilft, welche Gedanken wir zulassen und welchen wir die Zulassung verweigern sollen. Es ist das Wort Gottes, die Bibel. Im Hebräer steht: *„Gottes Wort ist lebendig und voller Kraft. Das schärfste beidseitig geschliffene Schwert ist nicht so scharf wie dieses Wort, das Seele und Geist und Mark und Bein durchdringt und sich als Richter unserer geheimsten Wünsche und Gedanken erweist.“* Hebr.4,12. Wer nicht in der Bibel liest, wird seine Gedanken nicht unter Kontrolle bekommen. Er wird seine Gedanken nicht schärfen können. Vielleicht ist euch aufgefallen, dass ich in dieser Serie praktisch bei jeder Predigt auf die Bibel zu sprechen komme. Das sollte uns eigentlich nicht überraschen, denn es geht in dieser Serie darum, dass wir im Glauben reifer und erwachsener werden. Reifer und Erwachsener werden wir nur dann, wenn wir uns mit dem Wort Gottes, also mit den Gedanken Gottes beschäftigen und so Gottes Gedanken und Absichten immer besser verstehen können.

III. Hartnäckige Gedanken werden bekämpft

Nun, es gibt in unserem Leben unerwünschte und hartnäckige Gedanken, die wir eigentlich gar nicht haben möchten, aber die wir leider auch nicht so leicht loswerden, obwohl wir Christen sind und ein geistliches Leben führen. Das sollte uns zunächst nicht überraschen, denn der Widersacher Gottes wird versuchen, auf unsere Gedanken Einfluss zu nehmen, damit er uns von unserem Vertrauen zu Jesus abbringen kann. Petrus meinte: *„Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge.“* 1.Petr.5,8. Seine Taktik wird dieselbe sein, wie bei Eva. Er wird versuchen unser Denken zu beeinflussen, damit wir uns von Gott entfernen. Doch damit ist die Frage noch nicht beantwortet, was wir mit lästigen, unerwünschten und hartnäckigen Gedanken machen. Ich möchte euch drei kleine Tipps geben: Tipp 1: Lass die Gedanken vorbeiziehen. Will man mit aller Gewalt Gedanken bekämpfen, erreicht man meist das Gegenteil. Die Gedanken werden sich eher verstärken und häufiger auftreten, weil wir ihnen durch die Bekämpfung soviel Aufmerksamkeit schenken. Gedanken, die einem lästig sind, sollte man wie Wolken vorbeiziehen lassen, wie eine Schlechtwetterphase. Wir sollten diesen Gedanken keine grosse Bedeutung geben und sie als ein Störfaktor ansehen, den wir nicht beeinflussen können. Wir lassen die Wolken vorüberziehen. Tipp 2: Entziehe den Gedanken den Nährboden. Wenn sich dieselben lästigen Gedanken trotzdem immer wieder melden oder einfach nicht vorüberziehen wollen, könnte es sein, dass du diese Gedanken fütterst. Das kann durch Filme, Zeitschriften, Bücher, Podcast, Internet und was auch immer geschehen. Überlege wo deine Gedanken gefüttert werden und dann entziehe ihnen den Nährboden. Sie werden mit der Zeit verschwinden. Je intensiver wir die Gedanken gefüttert haben, desto länger kann es dauern, bis wir sie wieder los sind. Da braucht es halt Geduld. Tipp 3: Lass dir helfen. Wenn du selber keinen Weg findest lästige und quälende Gedanken loszuwerden, dann lass dir helfen und suche einen Seelsorger oder eine Seelsorgerin. Warte damit nicht zu lange.

Schlussgedanke

Gott hat uns so geschaffen, dass wir uns, bevor wir etwas tun, Gedanken darüber machen, was wir tun werden und wie wir etwas tun werden. Damit hat uns Gott die Fähigkeit geschenkt, dass wir unser Leben reflektieren und steuern können. Zum Schluss möchte ich eure Gedanken auf etwas sehr ermutigendes lenken. Bei Gott ist es ja auch so, dass bei ihm zuerst der Gedanke ist und aufgrund seines Gedankens handelt er. Und Gott sagt durch den Propheten Jeremia etwas über seine Gedanken, das bestimmt nicht nur für das Volk Israel gilt, sondern für alle, die Jesus nachfolgen. Also – Gott sagt: *„Ich weiss wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.“* Jer.29,11. Halten wir diesen Gedanken in uns fest, dass wir einen Gott haben, der Gedanken des Friedens über uns hat und der die Absicht hat uns Zukunft und Hoffnung zu geben.