

## Handout Predigt Röm 12,2; 2 Kor 10,4-5 "Die Macht der Gedanken"

Predigtreihe: "Auf die Haltung kommt es an", Teil IV

---

### Einstieg ins Gruppengespräch:

Inwiefern habt ihr schon erlebt, dass eure Gedanken Macht über euer Fühlen und Handeln ausüben? Kann man sagen, dass man ein Opfer seiner eigenen Gedanken werden kann? (Beispiele austauschen)

### Zum Thema:

Der Kaiser Marc Aurel sagte folgendes: „ Die Gedanken sind es, die das Leben eines Menschen glücklich oder unglücklich machen. Es sind nicht die Dinge, sondern die Gedanken über die Dinge. Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an“

Durch unsere Sichtweise, Bewertungen und Herzensüberzeugungen kann also unser Erleben und Fühlen stark beeinflusst werden. Unsere Gedanken beeinflussen uns dabei immer ganzheitlich bis in die Psychosomatik hinein. Tauscht Erfahrungen über die Aussage in **Sprüche 17,22** aus

In **Sprüche 4,23** werden wir an unsere Verantwortung für unsere Gedanken und Herzensabläufe erinnert. Daraus können wir schlussfolgern, dass wir nicht ein Opfer unserer Gedanken bleiben müssen, wenn wir unter ihnen zu leiden haben.

Hilfreich ist dabei zu überprüfen, woher eigentlich unsere inneren Denkmuster kommen können.

1. Negatives und lebensfeindliches Denken kann durch **erlernte Lebenslügen** wachsen Z.B. oft gehörte Sätze wie: „Du bist schuld, dass ich unglücklich bin“, „du darfst nie jemandem vertrauen“, „am besten sagst du gar nichts, dann kannst du auch nichts falsch machen“, „du solltest eh nicht geboren werden“ usw. brennen sich ins Denken und Fühlen ein.

Daraus folgt oft eine Haltung des Misstrauens, Vorbehalte und Distanzverhalten, Selbstablehnung und negativer Kritikgeist. Lebenslügen müssen ans Licht gebracht und entlarvt werden. Sie können im Gebet zu Jesus gebracht und abgelegt werden. In seinem Namen können wir uns von diesen Lügen trennen und die Wahrheit Gottes durch seine Verheißungen über unser Leben dagegen setzen.

Manchmal ist Seelsorge in diesem Prozess nötig, um Lebenslügen zu entlarven

2. Gehäufte **schwere Lebenserfahrungen** können destruktives Denken verstärken Die daraus folgende Überzeugung, dass es sich nicht lohnt hoffnungsvoll und zuversichtlich zu leben, lässt zu negativen Erwartungshaltungen im Alltag verleiten. Man trägt eine „schwarze Brille“, sieht das „Glas immer halbleer“ und erlebt dabei sehr oft auch genau diese Erfahrungen. Die eigene Wahrnehmung ist getrübt und führt oft zu Missverständnissen und Konflikten. Wer immer davon ausgeht, dass der andere es eh nicht gut mit einem meint, dass man vermutlich sowieso den Kürzeren ziehen wird, der wird sich genauso verhalten und oft genau diese Denkweise bestätigt vorfinden.

### Was sagt uns Gottes Wort noch dazu?

Wir können unser Denken erneuern. Lest **Römer 12,2**

Paulus fordert dazu heraus, unsere Gedanken gefangen zu nehmen und Christus zu unterstellen (siehe 2.Kor. 10,4-5)

Tauscht darüber aus, wie das praktisch gehen könnte!

- dem Negativen keinen Raum geben
- Grenzen setzen - Gedankenstopp
- dem Vogel kein Nest bieten.....

Luther: **Ich kann nichts dagegen tun, dass mir die Vögel über dem Kopf herum fliegen, aber ich kann verhindern, dass sie sich ein Nest auf meinem Kopf bauen“**

- nach der Wahrheit suchen, Gespräch suchen, Missverständnisse klären
- die Gedanken zu Jesus bringen und IHN in alles mit hinein zu nehmen
- im Gebet loslassen und dem Destruktiven keinen Raum geben
- die Perspektive von Glaubensgeschwistern zu der Sache erfragen um die eigene Wahrnehmung zu überprüfen

Wie wir mit unseren Gedanken außerdem umgehen können wird sehr praktisch in **Phil. 4,8** beschrieben. Es geht um die innere Ausrichtung, um die innere Füllung. Womit speisen wir unser Herz? In der englischen Computersprache gibt es den Begriff **GIGO** – Gi steht für Garbage in – Go steht für Garbage out. Garbage= Müll / Will heißen: ist Müll drin, kommt Müll raus!

Womit füllen wir uns schwerpunktmäßig? Destruktive Inhalte, lebensfeindliches, herunterziehendes in Filmen, Büchern, Musik, Gesprächen etc. WIRD etwas mit uns machen. Was DRIN IST KOMMT RAUS!

Achten wir auch auf unsere Tagträume und Phantasien – sie machen etwas mit uns. Wir haben Einfluss darauf.

Füllen wir uns aber überwiegend mit Gutem, mit dem was wahr ist, hoffnungsvoll, was dem Leben dient, lassen wir positive Bilder und Vorstellungen auf uns einwirken, leben wir dankbarer Grundhaltung, dann werden wir entsprechend Fühlen und Handeln. WAS DRIN IST KOMMT RAUS! **Lest dazu Lukas 6,45**

Tauscht darüber aus welche Art von Musik, Büchern, Begegnungen etc. dazu dienen würde, sich mit dem Guten zu füllen. Ist das unterschiedlich?

Das Wort Gottes ist ein wunderbares Geschenk an uns, um unser Herz und unsere Gedanken in die richtige Richtung zu führen. Ich mache Mut, sich mit dem Wesen Gottes, seinen Eigenschaften, seinen Zusagen an uns zu beschäftigen. Es reicht nicht aus, es nur zu kennen und zu wissen. Die Wahrheit des Wortes Gottes muss in uns „andocken“ können, „verkostet werden“, zur tiefsten Herzensüberzeugung werden, damit es im Denken, Fühlen und Erleben auch abgerufen werden kann und im Inneren greift.

**Gottes Wahrheit möchte auf unser Herz geschrieben werden, so dass es zu unserer eigenen Wahrheit werden kann.**

Tauscht darüber aus, welche Erfahrungen ihr damit gemacht habt

- was ist dabei hilfreich?
- wo habt ihr Schwierigkeiten Gottes Verheißungen im Alltag „abzurufen“?
- wie könntet ihr euch gegenseitig unterstützen, eure Gedanken mit dem „Guten“ zu füllen?

Lest gemeinsam **Jeremia 29,11** und betet füreinander