



Gefühle und Gedanken – Stolpersteine oder Wegbereiter?

VON KATRIN KNIESEL

Heute wollen wir weiter Fortsetzung machen in unserer Reihe „Blick in den Spiegel“.

Dabei geht es heute um das Thema:

„Gefühle und Gedanken – Stolpersteine oder Wegbereiter?“

Ich weiß nicht, mit welchen Gedanken du heute hier bist oder wie du dich fühlst.

Aber ich weiß, dass das Thema der Gedanken und Gefühlswelt uns alle betrifft.

Es hat eine große Bedeutung, weil Gefühle und Gedanken zu unserem Leben dazugehören wie unser eigener Atem. Alles, was wir tun und sagen entspringt bestimmten Gedanken und Gefühlen. Wir beschreiben unsere Erfahrungen und uns selbst auch oft über Gefühle. „Das war schön“ oder „Ich fühle mich wohl“.

Und wir Frauen haben vielleicht häufiger die Tendenz, uns in Gefühlen zu verlieren oder uns von Gefühlen leiten zu lassen. Wir alle kennen es, im Gefühlschaos zu stecken oder Gefühlen so ausgeliefert zu sein, dass es keinen Ausweg zu geben scheint. Auch gehören dazu plötzlich wechselnde Gefühle, die unseren Alltag erschweren können.

Wir wollen uns heute zuerst einen Überblick verschaffen und anschauen, woher unsere Gefühle, Gedanken und Überzeugungen kommen. Dann werden wir herausarbeiten, wie wir Stolpersteine und Wegbereiter entdecken und wie wir damit umgehen. Zum Abschluss wollen wir ganz praktisch werden. Wir schauen uns einige Beispiele an und versuchen, das Gehörte dann auf unser eigenes Leben anzuwenden.

1. Woher kommen unsere Gefühle und Gedanken?
2. Wie entdecken wir Stolpersteine und machen aus ihnen Wegbereiter?
3. Wie können wir dies praktisch anwenden?

1. Woher kommen unsere Gefühle und Gedanken?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir bei dem anfangen, bei dem alles anfängt - bei unserem Schöpfer - bei Gott.

Wir als Christen gehen davon aus, dass Gott uns gemacht hat. Wir sind kein Zufallsprodukt, sondern jede einzelne von euch ist von Gott wunderbar geschaffen und geliebt.

Dabei hat Er uns als denkende Wesen gemacht und hat uns Gefühle gegeben. Denken + Fühlen ist beides sehr gut. Wir sind nach dem Bilde Gottes geschaffen und Gott selbst, ist ein Gott der denkt. Ebenso lesen wir in Seinem Wort von Seinen Gefühlen:

Gott freut sich – **Hebräer 1,9**

Gott ist zornig über Ungerechtigkeit – **Römer 1,18**

Gott trauert – **1. Mose 6,6**

Gott ist mitfühlend – **2. Mose 22,26**

Gott liebt – **Jeremia 31,3; Johannes 3,16** ... Er ist sogar selbst die Liebe. In **1. Johannes 1,16** lesen wir: „*Gott ist die Liebe.*“

Gott fordert uns auch zu Gefühlen auf:

Wir sollen uns freuen – **Philipper 4,4**

Wir sollen Frieden untereinander haben – **Römer 12,18**

Wir sollen den Nächsten lieben – **3. Mose 19,18**

Und das größte Gebot ist es, unseren Gott zu lieben. In **Markus 12,30** lesen wir: „*Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen **HERZEN** und mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen **DENKEN** und mit deiner ganzen Kraft!*“

Gott sagt in Seinem Wort in Sprüche 20,27 (Hoffnung für alle): „*Gott, der Herr, gab dem Menschen den **Verstand**, damit er seine **innersten Gedanken und Gefühle** überprüfen kann.*“

Um unsere innersten Gedanken und Gefühle überprüfen zu können, müssen wir wissen, wo diese entstehen. Auch das sagt Gott uns in Seinem Wort. In **Lukas 5,22** lesen wir: „*Da aber Jesus ihre Gedanken erkannte, antwortete er und sprach zu ihnen: Was denkt ihr in euren Herzen?*“

Die Bibel beschreibt das Herz als Wesenskern bzw. Zentrum der Person, der Ort, an dem wir Entscheidungen fällen. Dort entstehen gute Gedanken und Gefühle. Aber wir alle kennen auch Gefühle wie Bitterkeit, Wut oder Neid.

Dazu lesen wir in **Markus 7,21-23**: „*Denn von innen, aus dem Herzen des Menschen, kommen die bösen Gedanken hervor, Ehebruch, Unzucht, Mord, Diebstahl, Geiz, Bosheit, Betrug, Zügellosigkeit, Neid, Lästerung, Hochmut, Unvernunft. All dieses Böse kommt von innen heraus und verunreinigt den Menschen.*“

Wir sehen, dass dies alles Dinge sind, mit denen wir uns vor Gott schuldig machen – mit denen wir uns an Gott und den Menschen um uns herum versündigen.

➤ Gott in Seiner Liebe und Gnade zeigt uns unsere Schuld und bezahlt für sie.

Johannes 3,16: „*Denn so hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verlorengelht, sondern ewiges Leben hat.*“

Jesus starb für dich und mich, für unsere Schuld, um uns zu erlösen. Das gilt für dich, wenn du an Ihn glaubst.

In **Hesekiel 36,26** lesen wir: „*Und ich will euch ein neues **Herz** geben und einen neuen Geist in euer Inneres legen; ich will das steinerne **Herz** aus eurem Fleisch wegnehmen und euch ein fleischernes **Herz** geben.*“

Mit diesem neuen Herz sind wir in der Lage, Gottes Wort als Wahrheit zu verstehen, unseren Gott zu erkennen, wie Er ist und uns von Ihm immer mehr verändern zu lassen.

Seine Wahrheit wird meine Wahrheit. Seine Überzeugungen werden meine Überzeugungen. Dadurch ändern sich auch meine Gedanken und Gefühle. Plötzlich bewerten wir dann Situationen und Umstände anders.

Leider sind wir aber immer noch Sünder und bleiben es auch, solange wir hier auf dieser Erde sind. Wir finden uns immer wieder im Kampf gegen unsere Sünde. Darum gibt Gott uns eine Aufforderung. In **Sprüche 4,23** (HFA) lesen wir: „*Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.* Eine andere Bibelübersetzung dieses Verses lautet: *Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben!*“

Und damit sind wir beim nächsten Punkt.

2. Wie entdecken wir Stolpersteine und machen aus ihnen Wegbereiter?

Schauen wir uns zu Beginn an, wie Gedanken und Gefühle zusammenhängen. Das haben wir alle schon einmal erlebt. Der Tag fängt gut an, alles läuft super. Wir sind voller Freude und denken, dass sich so schnell nichts daran ändern kann. Doch dann kommt ein Umstand, eine Situation, eine Äußerung und plötzlich ist alles anders. Manchmal kriegen wir gar nicht mit, was diese Stimmungsschwankungen auslöst und ein anderes Mal ärgern wir uns darüber. Da reicht manchmal schon ein einziger Schritt auf die Waage.

Wir beurteilen und bewerten jede Situation und jeden Umstand, den wir erleben. So sind wir. Wir fällen so Entscheidungen. Die Überzeugungen, die wir haben, (sei es aus Erfahrung, gelerntem Wissen, oder bestimmter Schlussfolgerungen) bestimmen, wie wir über die Situation urteilen. Daraus ergibt sich auch, wie wir die Situation erleben, welche Gedanken und welche Gefühle sich einstellen. Aufgrund dieser Gedanken und Gefühle handeln wir dann. Deswegen können auch 10 verschiedene Menschen ein und dieselbe Situation völlig unterschiedlich erleben und beurteilen. Überzeugungen sind dabei der Motor unserer Einschätzungen, unserer Gedanken und Gefühle.

Dr. Martyn Lloyd-Jones trifft es gut, wenn er sagt: „Unsere Gefühle trachten immer danach, uns zu beherrschen, und wenn wir das nicht erkennen, werden sie das auch zweifellos tun.“

Unsere Gefühle müssen auf der Realität basieren, nicht die Realität auf unseren Gefühlen. Es zählt nicht das subjektive Gefühl, sondern der objektive Zustand (die Wahrheit).

Stellen wir uns 3 Männer vor, die hintereinander über eine schmale Mauer gehen. Der 1. heißt Wahrheit, der 2. Glaube und der 3. Gefühl.

Wenn Wahrheit vorweg geht und Glaube auf Wahrheit schaut und Gefühl folgt, ist alles okay. Wenn Glaube sich aber umdreht und auf Gefühl schaut, sich an Gefühl orientiert, läuft er Gefahr zu straucheln.

Gerade wir als Frauen haben oft mit unseren Gefühlen zu kämpfen und geben ihnen die Macht, über unseren Tag zu entscheiden. Kreationen wie „bad hair day“ sind dann die Folge.

Wer diesen Tag nach dem Gefühl abstempelt, schaut nicht auf die Wahrheit und verpasst es, dem Tag die Chance zu geben, wunderbar zu werden.

Ein anderes gutes Bild, das dies verdeutlicht, ist das Bild von einem Zug.

Stellen wir uns unser Leben als Zug vor.

Jeder Mensch fragt sich irgendwann in seinem Leben:

Woher komme ich?

Warum bin ich hier?

Wohin gehe ich?

Christen kennen dazu die Antworten, da Gott sie selbst gibt.

Wir kommen von Gott – wir sind von IHM geschaffen.

Wir sitzen in diesem Lebenszug, um Gott mit unserem Leben die Ehre zu geben und uns für immer an Ihm zu erfreuen.

Und wir werden einmal zu Gott, in Seine Herrlichkeit, gehen.

Wenn wir diese Wahrheit nicht haben, dann denken wir, das Leben ist dazu da, dass wir glückliche Momente erleben. Dann richten wir unseren Lebenszug nach unseren Gefühlen aus und das wird sehr gefährlich.

Schauen wir uns das genauer an:

Stellen wir uns also unser Leben als einen Zug vor.

Vorne die Lokomotive, dann die einzelnen Wagons. Die Lokomotive sollte die Wahrheit sein, das Wort Gottes – Gott selbst. In den folgenden Wagons sind dann auch unsere Gedanken und Gefühle. Wenn ich nun den Wagon mit meinen Gefühlen zur Lokomotive mache und ihnen damit die Macht gebe meinen Lebenszug anzuleiten, dann fahre ich schnell Achterbahn.

In einem Moment fühle ich mich gut und im nächsten passiert irgendwas und ich fühle mich ganz anders.

Wenn wir aber Den zur Lokomotive machen, Der die Lokomotive sein soll, nämlich Gott, dann fahren wir sicher. Er ist unser Gott, der uns gemacht hat, der den besten Plan für unser Leben hat. Ihm können wir vertrauen und Seine Wahrheiten und Verheißungen stehen fest. Mit Ihm fahren wir keine Achterbahn mehr, sondern können voller Gnade und Zuversicht jede Situation angehen.

Psalm 23,3-4: „*Er erquickt meine Seele; er führt mich auf rechter Straße um seines Namens willen.*“

Und auch in unseren schwersten Stunden ist Gott da. **Vers 4:** „Und wenn ich auch wanderte durchs Tal der Todesschatten, so fürchte ich kein Unglück, denn **du bist bei mir**; dein Stecken und dein Stab, die trösten mich.“

Mit Gott selbst als Lokomotive, mit Seinem Wort als Richtschnur, fährt unser Zug beständig und gleichmäßig. In Ihm ist Ruhe und Verlässlichkeit. Denn „Jesus Christus ist derselbe gestern und heute und auch in Ewigkeit!“ (**Hebräer 13,8**)

Richtige Gedanken und Überzeugungen sind wichtig, um unsere Gefühle richtig zu speisen. Sind sie das und entsprechen sie der Wahrheit, dem Wort Gottes, sind sie als gute Gefühle auch **gute Wegbereiter**. Sie helfen uns und bringen uns in die Gemeinschaft mit Gott.

Nun sind wir aber Sünder und unsere Gedanken und Gefühle sind nicht alle gut. Gott allein ist ohne Sünde und Seine Gefühle sind immer rein und gut. Bei uns ist dies anders. Aber wir können schlechte Gefühle wie Neid, Bitterkeit, Wut, Hass, Ungeduld etc. in unserem Leben als **Warnsignale** nutzen – als **Stolpersteine**, die uns inne halten lassen. Bin ich bitter und unzufrieden, dann weiß ich, dass in meinem Herzen etwas nicht stimmt.

Meine Überzeugungen und Gedanken muss ich überprüfen. Was glaube ich? Glaube ich vielleicht einer Lüge? Stimmt das, was ich glaube mit Gottes Wort überein? Wenn nicht, muss ich mich mit der Wahrheit konfrontieren. Ändern sich meine Überzeugungen, dann ändert sich auch, wie ich eine Situation beurteile und welche Gedanken und Gefühle ich habe.

Paulus beschreibt dies in **2. Korinther 10,3-5** so:

„Denn obgleich wir im Fleisch wandeln, so kämpfen wir doch nicht nach Art des Fleisches; denn die Waffen unseres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern mächtig durch Gott zur Zerstörung von Festungen, sodass wir Vernunftschlüsse zerstören und jede Höhe, die sich gegen die Erkenntnis Gottes erhebt, und jeden Gedanken gefangen nehmen zum Gehorsam gegen Christus.“

In einer anderen Übersetzung heißt es:

„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 stolz gegen Gott und seine Wahrheit erhebt. Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, dem es gehorchen muss.“

Das Wort Gottes ist dabei unser Schwert im Kampf um die richtigen Überzeugungen, Gedanken und Gefühle. Gottes Wahrheit hat eine sehr, sehr große Kraft.

Hebräer 4,12: „Denn das Wort Gottes ist lebendig und wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert, und es dringt durch, bis es scheidet sowohl Seele als auch Geist, sowohl Mark als auch Bein, und es ist ein Richter der Gedanken und Gesinnungen des Herzens.“

Das Wort Gottes ist ein Richter der Gedanken, der Überzeugungen und Absichten. An dem Wort können wir erkennen, ob unsere Überzeugungen, Gedanken und Gefühle **Wegbereiter oder Stolpersteine** sind. Stimmen sie mit Gottes Wort überein, sind es Wegbereiter, andernfalls Stolpersteine, die einer Korrektur bedürfen.

Gott kommt dabei in Seiner Güte und Gnade an unsere Seite und möchte unsere Herzen verändern. Er ist ein Gott, der nicht an unserer äußeren Leistung interessiert ist. Er möchte unsere Herzen gewinnen. Er ist an unseren Überzeugungen, Motiven, Gedanken und Gefühlen interessiert. Gott möchte uns ganz. Wir sollen Ihn lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele, mit unserem ganzen Denken und unserer ganzen Kraft (**Markus 12,30**).

Er weiß, dass ER allein es ist, den wir brauchen und dass Er uns alles geben wird, was wir wirklich brauchen. Und in Ihm ist auch das größte Glück und die größte Freude und das in Ewigkeit.

Unsere Verantwortung ist es, unsere Herzen zu prüfen. Wir sollten nicht immer alles glauben, was wir denken und fühlen. Durch Gott sind wir in der Lage gegen falsche Überzeugungen zu kämpfen, falsche Gedankengebäude zu zerstören und unsere Gedanken und Gefühle auf die Wahrheit auszurichten – Sein Wort als Lokomotive vornean zu stellen.

Psalm 119,105: „*Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Weg.*“

3. Wie können wir dies praktisch anwenden?

Ich möchte in 3 kurzen Beispielen darauf eingehen, wie Gottes Wahrheit unsere Überzeugungen und damit unsere Gedanken und Gefühle ändert.

1) Ein Beispiel aus dem Alltag mit Kindern

Die Kinder streiten sich. Wenn ich die Überzeugung habe, dass ein Familienleben immer harmonisch sein soll und jeder Streit zu bekämpfen ist, dann reagiere ich vielleicht gereizt und erbost. Ich werde ungeduldig, wenn sich ein Streit nicht schnell klären lässt. Fülle ich aber mein Herz mit der Wahrheit – Kinder sind, wie wir, Sünder, dann darf ich damit rechnen, dass Sünde mir heute begegnet. Dann ist ein Streit eine Chance Sünde zu entlarven, das Herz des Kindes anzusprechen, Motive zu ergründen und den Kindern das Evangelium nahe zu bringen.

Ebenso werde ich, als Mutter, daran wachsen können. Streiten sich nun die Kinder, hilft diese neue Überzeugung dabei, meine Gedanken und Gefühle richtig zu informieren. Ich werde vom Streit der Kinder nicht überrumpelt und überrascht, sondern rechne damit, dass er irgendwann kommt. Statt ihn als Feind zu bekämpfen, sehe ich ihn nun als Chance, als Gelegenheit für das Evangelium.

- Die neue, mit Wahrheit gespeiste Überzeugung, produziert andere Gedanken und Gefühle. Wir sind also unseren Gefühlen nicht ausgeliefert. Gefühle haben uns etwas zu sagen, aber nichts vorzuschreiben.

- 2) Freude in allen Lebensumständen – wie gehen wir mit der Aussage aus **Philipper 4,4** um: „*Freuet euch in dem Herrn alle Wege, und abermals sage ich: Freuet euch!*“

Wie gehen wir mit dem Gebot um? Sollen wir uns immer freuen? Auch, wenn Unrecht geschieht oder uns etwas Schlimmes zustößt? Nein – das ist damit nicht gemeint. In Gottes Wort lesen wir auch, dass alles seine Zeit. Weinen hat seine Zeit und Lachen hat seine Zeit (vgl. **Prediger 3,1** und **4**).

Aber wir Christen haben darüber hinaus noch einen Schatz. Wir haben eine Basis, die uns voller Freude jubeln lässt. Und an dieser Basis kann niemand etwas ändern. Niemand kann uns diese Freude nehmen, diese Freude ist tief in uns verankert, diese Freude zu dem König zu gehören – ein Kind Gottes zu sein. Das kann uns niemand nehmen. Die Freude der Errettung, die Freude an Jesus Christus und an Seiner Herrlichkeit. Die Freude, mit ihm eins in der Ewigkeit sein zu dürfen. Die Freude wird auch überdauern, wenn wir in schweren Zeiten stecken. Diese Freude ist da, für den, der errettet ist. Und diese Freude darf uns alle Kraft geben und uns neu erfüllen – diese Freude überdauert auch ein Gefühlschaos.

Wie es in **Nehemia 8,10** heißt: „*Die Freude am Herrn ist eure Stärke.*“

- 3) Wenn wir denken und fühlen, Gott wäre nicht da

Ich fühle mich allein gelassen und alles geht schief. Ich fühle mich von Gott im Stich gelassen. Bete ich, so habe ich das Gefühl, er hört mich nicht. Ich fühle mich ungeliebt und ich empfinde nicht die Gegenwart Gottes. Er muss mich vergessen haben. Er meint es nicht gut mit mir. Er liebt mich nicht.

Wir lassen zu, dass das Gefühl uns zur Wahrheit wird.

Was sagt Gott dazu? Was sagt Sein Wort?

Matthäus 28, 20: „*Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.*“

Römer 5,8: „*Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren.*“

Unser dreieiniger Gott ist die Liebe. Und Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern vor Allem auch eine Entscheidung. Gott hat sich für dich **entschieden** und was Er sagt, das bleibt.

In **Römer 8,38-39** lesen wir: „*Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.*“

Hier gilt es jetzt, sich von der Lüge abzuwenden und die Wahrheit zu sehen. Wir müssen uns vor Augen führen, wer Gott ist, was Er getan hat, was Er gerade tut und was Er verheißen hat. Meistens dauert es etwas, bis das Herz hinterherkommt, aber wenn wir uns beharrlich die Wahrheiten über unseren Gott anschauen, anstatt uns in unserem

Leid zu verlieren, folgen das Herz und die Gefühle. Unsere Perspektive ändert sich. Die äußeren Umstände ändern sich vielleicht nicht, aber die Herzens-Einstellung dazu ändert sich. Wir wissen uns geborgen in Gottes souveränen liebenden Armen und wissen, dass wir das Schlimmste Leid (Trennung + Verlassenheit von Gott) nie erdulden müssen, da Jesus dieses Leid für uns am Kreuz getragen hat.

Gott ist treu. Sein Geist wird uns in die Wahrheit leiten und Er wird uns stets den richtigen Weg zeigen. In **Psaln 19,11** lesen wir: *„Du wirst mir den Weg des Lebens zeigen; vor deinem Angesicht sind Freuden in Fülle, liebliches Wesen zu deiner Rechten ewiglich!“*

AMEN

Überprüfung der eigenen Gefühle & Gedanken

„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Weg.“

Psalm 119,105

„Du tust mir kund den Weg zum Leben: Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich.“

Psalm 16,11

Gefühl / Gedanke $\rightarrow$ Lüge $\rightarrow$ Wahrheit

Lüge

(eigene Gedankenkonstruktionen)

Wahrheit

(Gottes Wort)