

Wie geht das praktisch?

## Neue Gedanken denken



Nachdenkliche Frau am See

Quelle: Pixabay

Unsere Taten sind Produkte unserer Gedanken. Und das Denken folgt bestimmten Mustern. Sind wir für immer daran gebunden? Wenn nicht – wie ist Veränderung des Denkens möglich?

«Es überkommt mich einfach. Ich kann gegen diese Anfälle von Jähzorn nichts machen», klagt Familienvater D. seinem Therapeuten gegenüber. «Ich weiss, ich sollte meine Mitmenschen lieben. Aber ich sehe so schnell so viel Negatives», erzählt Frau F. ihrer Freundin. Zwei Beispiele, die stellvertretend für viele ein zentrales Problem beschreiben: Wie können wir unsere Gedanken und Impulse verändern, die gern zu negativen und destruktiven Worten und Taten führen?

Klar ist: Erneuerung des Denkens geht nicht über Nacht. Aber unser Gehirn ist plastisch und kann neue Denkweisen einüben. Eine bekannte Stelle in der Bibel gibt uns, wenn wir sie etwas genauer anschauen, einen sehr hilfreichen Leitfaden,

wie das praktisch aussieht.

## Für etwas Neues

Im [Römerbrief \(Kapitel 12, Verse 1-2\)](#) gibt Paulus, selbst ein tiefer Denker, Schritte vor, die zur Erneuerung des Denkens führen. Der erste Schritt ist immer, dass die Eigentumsverhältnisse neu geklärt werden: «Gebt euren Körper (!) Gott hin als ein Opfer, das lebendig und heilig ist und ihm gefällt», sagt Vers 1. Ohne diese «Hin-Gabe», die eine Auslieferung des Lebens an Gott bedeutet, geht gar nichts. Jede Veränderung beginnt damit, dass ich mich selbst an Gott übergebe. Herrschaftswechsel. Ich nehme Gottes Masstäbe an (selbst wenn ich sie noch lange nicht alle erfüllen kann). Ich entscheide mich: Gott hat recht – über mich und überhaupt.

Was wie ein Todesurteil über mein grosses Ego klingt, ist in Wirklichkeit ein Schritt ins Leben. Denn wenn ich Gott gehöre, kann er anfangen, mich zu verändern – schliesslich ist er mein Konstrukteur. Er kann und wird in mir Dinge tun und Gedanken bewirken, auf die ich von mir aus nie gekommen wäre. Hingabe an Gott öffnet wirklich unbegrenzte Möglichkeiten.

## Gegen etwas Altes

Wenn ich mich an Gott verschenke, nehme ich automatisch Stellung gegen etwas Altes: «Passt euch nicht mehr dem alten System der Welt an» ([Vers 2](#)) bedeutet, dass ich anfangs, die Gedanken, Muster und Werte, die mir die Gesellschaft vorgibt, kritisch zu hinterfragen. Ist Erfolg wirklich das Höchste? Muss ich um jeden Preis schön und sexy sein? Muss ich bei jedem Geschwätz über meine Kollegen mitmachen oder wenn bei Facebook über jemanden hergezogen wird?

Wer Gott gehört, fängt an, Muster, Normen und Werte kritisch zu hinterfragen, die er vielleicht von klein auf gelernt hat oder die unsere Umwelt uns vorgibt. Das Gewissen verändert sich, wird geschärft. So bewege ich mich in einzelnen Schritten in eine neue Richtung.

Ich lerne, zwischen Impulsen und Gedanken zu unterscheiden. Oft kann ich gegen einen negativen Impuls nichts machen. Aber ich kann mich dafür entscheiden, ihm nicht nachzuhängen. «Ich kann nichts dafür, dass die Vögel über meinen Kopf fliegen. Aber ich kann verhindern, dass sie auf meinem Kopf ein Nest bauen», sagte Martin Luther schon.

Vielleicht braucht es bei bestimmten Verhaltensmustern einen längeren Prozess, unter Umständen sogar beratende Begleitung, bis sich das Denken verändert. Aber unser Gehirn lässt sich umprogrammieren, das ist gute Nachricht. Negatives und Destruktives muss uns nicht ein Leben lang beherrschen.

## Dem Guten nach-denken

In diesem Zusammenhang ist eine Anweisung der Bibel von zentraler Bedeutung: «Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zurecht gelobt wird» ([Philipperbrief, Kapitel 4, Vers 8](#)). Christliches Denken ist nicht zuerst «contra», sondern «pro». Ich kann mich dazu entscheiden, meine Gedanken auf Gutes zu richten; so entziehe ich sie immer mehr dem Sog des Kritischen, Negativen und Schmutzigen. Wer in die Sonne schaut, lässt seinen Schatten hinter sich. Versuchen Sie es einmal einen Tag lang, Ihre Gedanken auf Gutes und Positives statt aufs Negative zu richten. Sie werden staunen, wie viel Schönes es um Sie herum gibt – und was das mit Ihrem Denken macht.

Das heisst natürlich nicht, dass man unkritisch-naiv ist und Negatives generell ausblendet. Aber das Schlimme, Kritische und Schwere kann unser Denken so beherrschen (kräftig gefördert durch Medien), dass es wie eine innere Revolution ist, wenn man sich entscheidet, primär auf das Gute zu sehen.

Veränderung des Denkens ist ein lebenslanger und komplexer Prozess. Aber sie hat immer mit diesem Drei-Schritt zu tun: sich Gott hingeben, die Denkmuster unsere Umwelt kritisch zu hinterfragen und sich prinzipiell für das Gute und die Liebe zu entscheiden.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien zuerst am 06.09.2018 auf [Jesus.ch](#).*

Zum Thema:

[Glauben entdecken](#)

[I got a feeling...: Den Gefühlen machtlos ausgeliefert?](#)

[Bibel Coaching: Deine Gedanken bestimmen dein Leben](#)

[Toxische Gedanken: Frei werden von negativen Denkmustern](#)

Datum: 22.06.2023

Autor: Reinhold Scharnowski

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

[Glaube](#)