

Die Erneuerung unserer Gedanken

Wäre es dir egal, wenn alle deine Gedanken in dem Moment, in dem sie dir durch den Kopf gehen, sichtbar in einem Display vor deiner Stirn ablaufen würden? Wahrscheinlich nicht! Mir zumindest nicht. Ich bin froh, dass manche meiner Gedanken keiner kennt. – Unsere Gedanken sind unzählig. Oft fliegen sie uns einfach so an. Ein Gedanke zieht manchmal einen ganzen Schwarm Gedanken hinter sich her. Aus kleinen Mücken werden dann große Elefanten gedacht. Aus vielen leichten Gedanken werden auch schon mal schwere Sünden. Deshalb haben unsere Gedanken eine sehr große Bedeutung für unser Leben, und es lohnt sich, einmal darüber nachzudenken.



Vielleicht geht es dir wie mir:

Du hast den tiefen Wunsch, dem Herrn Jesus nachzufolgen, und willst gerne, dass dein Leben heiliger wird, dass es dem Herrn Jesus mehr Ehre macht. Aber du hast gleichzeitig auch ein Problem mit Sünde, vielleicht gerade das Problem unsauberer und schlechter Gedanken? Du willst zwar nicht sündigen, tust es aber doch immer wieder, vielleicht immer wieder in derselben Sache. Du wirst es einfach nicht los! Es fängt immer mit dem gleichen schlechten Gedanken an und nimmt dann seinen Lauf. Es holt dich immer wieder ein.

Du bittest Gott um Vergebung, es kommt dir aber vielleicht irgendwann komisch vor, dass du immer wieder die gleiche Sünde vor Gott bringen musst. Du fragst dich, ob Gott wohl so geduldig mit dir ist, dass er dir immer wieder das Gleiche vergibt. Oder du sagst dir: Es hat ja sowieso keinen Sinn, das mit dem Leben als Christ klappt ja doch nicht, es funktioniert nicht, ich sündige ja doch weiter, es tut sich nichts, ich merke keine Veränderung, ich komme nicht weiter.

Du möchtest gerne aus diesem Kreislauf herauskommen! Du möchtest nicht immer wieder dieselbe Sün-

de tun, du willst auch nicht ständig von solchen ungoden Gedanken geplagt werden. Du möchtest stattdessen ein Leben im Gehorsam dem Herrn Jesus gegenüber führen, schafft es aber nicht. Ich kann dir sagen: Es gibt einen Weg, den uns die Bibel aufzeigt. Und es liegt nicht an Gott, wenn das mit dem Leben als Christ bei dir und mir nicht funktioniert, es liegt an dir und an mir.

Welchen Weg zeigt uns die Bibel?

Wir können dazu einen Abschnitt aus Eph 4,17–32 zu Rate ziehen, in dem Paulus an Gläubige schreibt, die anscheinend in einer ähnlichen Situation waren wie oben beschrieben. Dabei geht es um alltägliche, aber enorm wichtige Dinge, die das Leben des Gläubigen betreffen.

In den ersten drei Versen (17–19) zeigt uns Paulus zunächst, wie ein Leben unter der Herrschaft der alten Natur, die vom Teufel bestimmt wird, aussieht. In Vers 20–22 wird klar, dass unser Leben nicht genauso weitergehen sollte wie vorher, wenn wir uns bekehrt haben und wiedergeboren sind, weil da etwas in uns passiert ist, etwas neu geworden ist. Dass dies allerdings nicht immer so einfach ist, sehen wir in den Versen 25–32. Paulus muss die Epheser auf verschiedene Sünden hinweisen, z. B. darauf, dass sie nicht mehr lügen sollen (V. 25). Es scheint so, als ob es im Leben dieser Menschen wohl noch die verschiedensten Sünden gegeben hat, obwohl sie gläubig geworden waren.

Das zeigt uns, dass auch wir nach unserer Bekehrung, also nachdem der Heilige Geist in uns Wohnung genommen hat, noch mit Sünden Probleme haben und haben werden. Aber wir wollen eines festhalten: Ein Gläubi-

ger hat andere Voraussetzungen als ein Ungläubiger.

Mir kommen dabei einige Fragen: Was ist eigentlich los in mir, wenn ich trotz des neuen Lebens immer noch so große Probleme mit Sünde habe, und wie passiert das? Sagt uns die Bibel dazu etwas? Vor allem: Wie kann ich verändert werden? Wie komme ich z. B. von meiner Lieblingssünde los? Der Vers 23 aus Eph 4 gibt uns da schon einen Hinweis auf eine notwendige Veränderung, die in uns passieren muss. Paulus sagt dort: „... aber *erneuert werdet in dem Geist eurer Gesinnung*“.

Dass es genau diese Erneuerung unserer Gedanken ist, die in unserem Leben eine für andere sichtbare Veränderung oder Umwandlung erzeugt, bestätigt Paulus in Röm 12,2: „*Und seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern werdet verwandelt durch die Erneuerung [eures] Sinnes, dass ihr prüfen mögt, was der gute und wohlgefällige und vollkommene Wille Gottes ist.*“

Der richtige Ansatz: unsere Gedankenwelt!

Da müssen wir also ansetzen, wenn wir von Sünden loskommen wollen: bei unseren Gedanken!

Unsere Gedankenwelt muss erneuert werden, damit wir verwandelt werden, nämlich in das Bild Jesu.

Es muss ein kluger Mensch gewesen sein, der einmal Folgendes sagte:

- Du säst einen Gedanken und du erntest eine Tat.
- Du säst eine Tat und du erntest eine Gewohnheit.
- Du säst eine Gewohnheit und du erntest einen Lebensstil.
- Du säst einen Lebensstil und du erntest eine Bestimmung.

Dieser Spruch drückt das aus, was uns die Bibel über unsere Gedanken sagt. Meine Gedanken sind der Ausgangspunkt für das, was mein Leben ausmacht. Wenn sich also in meinem Leben etwas ändern soll, müssen sich meine Gedanken ändern! Die Bibel nennt Gedanken auch „Gesinnung“ oder „Sinn“.

Wie kann das geschehen?

In Mt 15,19 lesen wir, dass die Gedanken aus dem Herzen kommen, aus unserem tiefsten Inneren. Dass das bei unserem alten, verlorenen, sündigen Herzen nichts Gutes sein kann, was da herauskommt, ist uns sicher klar. Nun ist allerdings bei unserer Wiedergeburt dieses Innere durch den Heiligen Geist neu geworden. Nach Hes 11,19 hat Gott uns ein neues Herz und einen neuen Geist gegeben, wir haben neues, geistliches Leben bekommen. Durch dieses neue Leben in uns ist die Verbindung zu Gott wiederhergestellt worden.

Warum kommen aber dann trotzdem, obwohl wir durch den Heiligen Geist neues Leben haben und unser Herz neu geworden ist, diese schlechten Gedanken in unseren Kopf, die uns so oft plagen und unser Glaubensleben herunterziehen, die oft sündige Taten nach sich ziehen und die Wirkung des Heiligen Geistes in uns dämpfen?

Wir haben ein Handicap:

Unser sterblicher alter Körper hat sich nicht verändert, er ist geblieben, wie er war, und wird immer so bleiben. Dazu gehört nun einmal auch unser Gehirn, das von meinem alten sündigen Leben, meinem *Ich*, geprägt ist, d. h. in meinem Gehirn sind unzählige alte Gedankenmuster gespeichert und untereinander vernetzt, sodass in be-

stimmten Situationen immer die gleichen Dinge ablaufen.

Beispiel: Ein Mann hat sich jahrelang darauf gepolt, immer dann, wenn er eine attraktive Frau sieht, sie vor seinem inneren Auge auszuzeichnen. Solange er noch kein Christ war, war das kein Problem für sein Gewissen, und er hat es willentlich getan. Jetzt ist ihm aber als Christ bewusst geworden, dass es Sünde ist, und er will diese Gedanken nicht mehr haben, wenn er eine Frau sieht. Er wünscht sich, Frauen mit den Augen Gottes als geliebte Geschöpfe zu sehen und nicht mehr als Objekte seiner Begierde. Aber diese Gedanken kommen immer wieder über ihn, obwohl er doch neues Leben aus Gott hat. Die alten eingepprägten Gedankengänge laufen immer wieder ab. Und wenn das anders werden soll, muss sein Denken erneuert werden. Das alte Denkmuster muss überdeckt werden durch gute, heilige Gedanken. Die Voraussetzung dazu hat er in sich – durch den Heiligen Geist, der in ihm wohnt.

Die Frage ist:

Wie kann ich diesen Prozess der Erneuerung meines Denkens beeinflussen? Klar ist: Ich muss bei meinen Gedanken anfangen! Die alten Gedankenmuster müssen durch neue ersetzt werden. Das ist möglich durch das neue Herz und den neuen Geist in uns. Unsere neue Gedankenwelt wird jetzt nicht mehr von der Sünde beherrscht, sondern vom Heiligen Geist. Er ist jetzt Herr über unser Denken und will auch die alten Gedankengänge, die mich immer wieder einholen, verändern.

Es kommt jetzt auf den richtigen Umgang mit den schlechten Gedanken an. Es kommt darauf an, ob ich zulasse, dass sie mein Denken aus-

füllen, ich mich mit ihnen beschäftige und ihnen nachgehe oder ob ich meine Gedanken sofort auf den Herrn Jesus richte und dabei die schlechten Gedanken nicht beachte. Sobald ich sie aufnehme und mich weiter mit ihnen beschäftige, hat der Teufel sein Ziel erreicht.

Die Bibel gibt uns Hilfen:

1. Nimm deine Gedanken gefangen!

In 2Kor 10,5 lesen wir: „... und jeden Gedanken gefangen nehmen unter den Gehorsam des Christus“. Was aber heißt das?

Eine gute Anschauung dazu findet sich in der Versuchungsgeschichte des Herrn Jesus in Mt 4,8–10. Er hat den Teufel abgewehrt, ihn verscheucht mit dem Hinweis, dass man nur Gott allein gehorchen soll. Der Herr Jesus wollte seinem Vater gehorchen, und er hat es vollkommen getan.

Weil jetzt der Herr Jesus selbst in uns wohnt, können wir uns auf seinen Gehorsam berufen, die schlechten Gedanken verscheuchen und auf ihn sehen.

Luther hat einmal sinngemäß gesagt: „Ich kann nicht verhindern, dass die Vögel über meinem Kopf hin- und herfliegen, aber ich brauche es nicht zu dulden, dass sie auf meinem Kopf Nester bauen.“

Oder anders gesagt: Ich kann nicht verhindern, dass der Dieb in mein Fenster schaut, aber ich brauche ihm nicht die Tür aufzumachen.

Wenn also ein schlechter Gedanke kommt, nehme ich ihn unter den Gehorsam Christi gefangen, indem ich meinen inneren Blick sofort auf den Herrn Jesus richte und diesen Gedanken nicht weiter beachte. Sobald ich mich aber weiter damit beschäftige und ihm nachgehe, wird dieser Ge-

danke einen Schwarm weiterer Gedanken nach sich ziehen und entsprechende Gefühle in mir erzeugen, und diese werden irgendwann, wenn ich ihnen freien Lauf lasse, zu Tatsünden führen.

Der Ausgangspunkt ist also der Gedanke, und da müssen wir ansetzen. Wir müssen ihn gefangen nehmen, indem wir auf Christus blicken. Die Frage ist, ob ich das will! Hasse ich diese bösen Gedanken oder nicht? Daraus leitet sich mein Umgehen mit ihnen ab!

Jetzt kann natürlich Folgendes passieren: Ich bin mir an manchen Stellen meiner schlechten Gedanken gar nicht bewusst, weil ich vielleicht die Bibel zu wenig kenne. Dann muss Gott unter Umständen besondere Maßnahmen ergreifen. Vielleicht muss er mich züchtigen, um mir zu zeigen, dass meine Gedankenwelt an bestimmten Stellen nicht in Ordnung ist, um mich dahin zu bringen, dass ich auch zu einer Veränderung, zu einer Korrektur meiner Gedanken bereit bin.

Wenn ich dies erkannt habe und weiß, dass mein Denken an dieser Stelle verändert werden muss, und ich das auch will, wie geht es dann weiter?

2. Neuer Input

Wenn es um eine Veränderung meines Denkens geht, kommt es auch auf den Input an, auf das, was ich aufnehme und womit ich mich beschäftige. Denn das, was ich aufnehme, prägt meine Gedanken!

In 4Mo 15,38–40 gibt Gott den Israeliten eine Hilfe dafür, wie sie sich gute Gedanken machen und verhindern können, ihren natürlichen bösen Gedanken nachzugehen: „Rede zu den Söhnen Israel und sage zu ihnen, dass sie sich eine Quaste an den

Zipfeln ihrer Oberkleider machen sollen für alle ihre künftigen Generationen und dass sie an die Quaste des Zipfels eine Schnur aus violetterm Purpur setzen sollen. Und das soll euch zur Merkquaste werden, und ihr sollt sie ansehen und dabei an alle Gebote des Herrn denken und sie tun, und ihr sollt nicht eurem Herzen und euren Augen nachfolgen, deren Gelüsten ihr nachhurt, damit ihr an alle meine Gebote denkt und sie tut und heilig seid eurem Gott.“

Wir müssen neuen Input bekommen! Wir müssen sozusagen umprogrammiert werden! Im übertragenen Sinn sagt uns diese Bibelstelle, dass wir auf den Herrn Jesus sehen sollen, wenn solche Gedanken aufkommen. Es ist nicht egal, womit ich mich beschäftige, denn meine Gedanken werden durch das, was ich tue, geprägt. Das wird auch durch säkulare Untersuchungen bestätigt, die belegen, dass z. B. das häufige Spielen von Baller- und Gewaltspielen dazu führen kann, die Hemmschwelle für Gewaltanwendung herunterzusetzen.

Warum gibt es immer mehr Fälle von sexuellem Missbrauch? Das kommt in vielen Fällen davon, dass in unserer sexualisierten Gesellschaft unser Sexualtrieb ständig durch Bilder, Filme usw. angereizt wird, die daraus resultierende Begierde aber nicht gestillt werden kann. Im schlimmsten Fall entlädt sie sich dann in solch einer schlimmen Art und Weise.

Warum ist es heute selbst für viele Christen normal geworden, vor der Ehe Sex zu haben oder ohne Trauschein zusammenzuleben? Weil sie in der Gesellschaft, speziell in den Medien nichts anderes sehen, hören und lesen. Täglich! Immer und überall! Da werden durch falschen Input sündige Gedanken genährt, bis sie so groß ge-

worden sind, dass Tatsünden daraus folgen.

Wenn schlechte Gedanken uns anfliegen, sollten wir auf den Herrn Jesus schauen und uns ganz bewusst gute Gedanken machen. Damit vertreiben wir die bösen Gedanken und lassen dem Heiligen Geist Gelegenheit, unsere Gedankenwelt zu erneuern.

Deshalb schreibt Paulus auch in Phil 4,8: *„Übrigens, Brüder, alles, was wahr, alles, was würdig, alles, was gerecht, alles, was rein, alles, was lieblich ist, alles, was wohlklingend, wenn es irgendeine Tugend und wenn es irgendein Lob gibt, dieses erwägt“*, und in Kol 3,2: *„Sinnt auf das, was droben ist, nicht auf das, was auf der Erde ist.“*

3. Verbindung zum Herrn Jesus halten

In Phil 4,6.7 sagt uns Paulus: *„Seid um nichts besorgt, sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und euren Sinn [eig. eure Gedanken] bewahren in Christo Jesu.“*

Hier finden wir eine interessante Kombination. Paulus fordert uns auf, Gott zu vertrauen, indem wir in allen Situationen unsere Anliegen im Gebet mit Dankbarkeit vor *ihn* bringen. Daraus resultierend werden wir den Frieden Gottes erfahren, und dieser wird unsere Gedanken bewahren. Die beste Garantie für die Kontrolle unserer Gedankenwelt ist also die Verbindung zum Herrn Jesus.

Dazu gehört unbedingt auch die Beschäftigung mit der Bibel, dem Wort Gottes.

- Wie soll mein Vertrauen auf Gott wachsen, wenn ich nicht weiß, wie Gott ist?

- Wie will ich mir Gedanken über den Herrn Jesus und seine Sache machen, wenn ich ihn kaum kenne?

- Wie will ich mir Gedanken über die Größe Gottes und seine großen Taten machen, wenn ich kaum etwas darüber weiß?

Die Beschäftigung mit dem Wort Gottes zeigt uns auch, welche Gedanken schlecht sind und somit verändert bzw. erneuert werden müssen. Deshalb heißt es in Hebr 4,12: *„Denn das Wort Gottes ist lebendig und wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert und durchdringend bis zur Scheidung von Seele und Geist, sowohl der Gelenke als auch des Markes, und ein Richter der Gedanken und Gesinnungen des Herzens.“*

Fassen wir noch einmal zusammen:

Die Gedanken sind der Ursprung alles Bösen. Erst kommen sie aus meinem von Geburt an bösen Herzen, nach der Wiedergeburt plagen sie mich noch, weil sie in meinem unerlösten Körper, genauer im Gehirn, noch gespeichert sind.

Wenn ich verwandelt werden will, muss also meine Gedankenwelt erneuert werden. Dazu muss sie aus dem erneuerten Herzen, dem neuen Geist gespeist werden. Dieses neue Leben in mir ist eine Quelle alles Guten und bringt nur gute Gedanken hervor. Das hat Gott in mir geschaffen, und damit hat er mir alles gegeben, damit meine Gedankenwelt erneuert werden kann, was für die persönliche Heiligung und mein Wachstum im Glauben unbedingt nötig ist.

Meine Verantwortung

Zunächst geht es um meine Bereitschaft, meine Gedanken kontrollieren

und sie unter den Gehorsam Christi gefangen nehmen zu wollen.

Und dann geht es darum, dass ich die schlechten Gedanken wie Aussätzige behandle, weil ich mir bewusst bin, dass diese gar nicht mehr zu mir gehören. Ich bin doch eine neue Kreatur. Diese Gedanken gehören zu meinem alten Ich, das ja mit Christus gekreuzigt worden ist.

Aber die Erneuerung meiner Gedanken wird für den Heiligen Geist schwierig, ja oft unmöglich sein, wenn ich mich immer wieder mit schlechten Dingen beschäftige und damit meine alten Gedankengänge im Gehirn festige und so der alten Natur Nahrung gebe.

Wenn mir diese Zusammenhänge bewusst sind und ich weiß, dass viele meiner Gedanken Sünde sind und erneuert werden müssen, werde ich z. B. manche Filme nicht mehr anschauen, manche Sendungen nicht mehr sehen, manche Zeitschriften und Bücher nicht mehr lesen und manche Seiten im Internet nicht mehr aufrufen. Es wird Einfluss haben auf mein Denken, meine Gefühle, mein Reden, mein Tun.

Fang bei den Gedanken an, lass dich da erneuern, und es wird Auswirkungen auf dein Leben haben, sichtbar für andere. Kontrolliere deine Gedanken!

Eine letzte Frage an dich (und mich):

Willst du dich von deinen Gedanken gefangen nehmen lassen oder willst du deine Gedanken gefangen nehmen und so allmählich etwas von dem Reichtum erleben, den ein Leben zur Ehre Gottes gibt?

Reiner Ginsberg