

Der 7. Tag

Gedanken und Gefühle

Wie wir denken, wie wir fühlen.

Was sagt die Bibel dazu?

Die Gedanken der Menschen

- Ps 56,6 Täglich fechten sie meine Sache an; alle ihre Gedanken *suchen* mir *Böses zu tun*.
- Frage:** Kennst du in deinem Umfeld Menschen, die dich als Person ständig in Frage stellen? Das Böse dabei ist, dich von deinem Weg, von deinen Plänen abbringen zu wollen
- Spr 12,5 Die Gedanken der Gerechten sind redlich;
aber was die Gottlosen planen, ist *lauter Trug*
- Frage:** Sind deine Gedanken redlich, d. h. bist du ehrlich und aufrichtig vor allem zu dir selbst? Oder betrügst du dich selbst?
- Jes 59,7 Ihre Füße laufen zum Bösen, und schnell dabei unschuldig Blut zu vergießen. Ihre Gedanken sind *Unheilsgedanken*, auf ihren Wegen wohnt Verderben und Schaden
- Frage:** Bist du auf dem Weg, Schaden anzurichten, und Verderben, weil du dich rächen willst? Schaden wirst du eigentlich nur bei dir selbst anrichten.
- Jes 65,2 Ich streckte meine Hände aus den ganzen Tag nach einem ungehorsamen Volk, das nach seinen eigenen Gedanken wandelt auf einem Wege, der nicht gut ist.
- Frage:** Gehst du gerne deine eigenen Wege, und fragst nicht nach den Wegen des Vaters im Himmel?
- Jer 4,14 So wasche nun, Jerusalem, dein Herz von der Bosheit, auf daß dir geholfen werde. Wie lange wollen bei dir bleiben deine *heillosen Gedanken*?
- Frage:** Denkst du noch immer an das Schlimmste, z.B. an den Worst Case?
- Hes 38,10 So spricht Gott der HERR: Zu jener Zeit werden dir Gedanken kommen, und du wirst *auf Böses sinnen*
- Frage:** Sinnst du auf Böses? Sind schön böse Gedanken bei dir gekommen?

Der 7. Tag

- Weish 9,14 Denn die Gedanken der sterblichen Menschen sind *armselig* und unsre Vorsätze hinfällig.
- Weish 15,10 Die Gedanken seines Herzens sind *wie Asche*, und seine Hoffnung ist geringer als Erde und sein Leben verächtlicher als Ton,
- Bar 1,22 sondern jeder trieb es weiter nach den Gedanken seines bösen Herzens, und wir dienten fremden Göttern und taten, was böse war vor dem Herrn, unserm Gott.
- Sir 13,32 Hat er Gutes im Sinn, so blickt er fröhlich auf; wer aber *arglistige* Gedanken hegt, dem sieht man an, wie er sich damit quält.
- Sir 33,5 Des Narren Herz ist wie ein Rad am Wagen, und seine Gedanken drehen sich wie die Nabe.
- Sir 39,16 Ich habe mir noch mehr überlegt und will es sagen; denn rund wie der Vollmond bin ich voll von Gedanken.
- Sir 30,22 Gib dich nicht der Traurigkeit hin, und *plage* dich nicht selbst mit *deinen eignen Gedanken*.
- Sir 40,5 Und wenn einer des Nachts auf seinem Bett ruhen und schlafen soll, *beunruhigen ihn allerlei Gedanken*
- Röm 2,15 Sie beweisen damit, daß in ihr Herz geschrieben ist, was das Gesetz fordert, zumal ihr Gewissen es ihnen bezeugt, dazu auch *die Gedanken, die einander anklagen oder auch entschuldigen*
-

Die Gedanken des Vaters im Himmel

- Ps 33,11 Aber der Ratschluß des HERRN bleibt ewiglich, seines Herzens Gedanken für und für.
- Ps 40,6 HERR, mein Gott, *groß* sind deine Wunder und *deine Gedanken*, die du an uns beweisest; dir ist nichts gleich! Ich will sie verkündigen und davon sagen, wiewohl sie *nicht zu zählen* sind.
- Ps 92,6 HERR, wie sind deine Werke so groß! Deine *Gedanken sind sehr tief*.
- Ps 139,17 Aber wie *schwer* sind für mich, Gott, *deine Gedanken*! Wie ist *ihre Summe so groß*!
- Jes 55,8.9 (8)Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der HERR,
- (9)sondern so viel der Himmel *höher* ist als die Erde, so sind auch meine Wege höher als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.

Der 7. Tag

Jer 29,11 Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR:
Gedanken des Friedens und nicht des Leides, daß ich euch gebe das Ende, des ihr wartet.

Unsere Gedanken – vor dem Vater im Himmel / vor Jesus

sie bleiben nicht verborgen

- 1 Chr 28,9 Und du, mein Sohn Salomo, erkenne den Gott deines Vaters und diene ihm mit ganzem Herzen und mit williger Seele. Denn der HERR **erforscht alle Herzen** und **versteht** alles Dichten und Trachten der Gedanken. Wirst du ihn suchen, so wirst du ihn finden; wirst du ihn aber verlassen, so wird er dich verwerfen ewiglich!
- Ps 33,10 Der HERR macht zunichte der Heiden Rat und **wehrt den Gedanken der Völker**.
- Ps 94,11 Aber der HERR **kennt** die Gedanken der Menschen: sie sind nur ein Hauch!
- Ps 139,2 Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du **verstehst meine Gedanken** von ferne.
- Jes 66,18 Ich kenne ihre Werke und ihre Gedanken und komme, um alle Völker und Zungen zu versammeln, daß sie kommen und meine Herrlichkeit sehen.
- Jer 51,29 daß das Land erbebt und erzittert; denn die Gedanken des HERRN wollen erfüllt werden wider Babel, daß er das Land Babel zur Wüste mache, in der niemand wohnt.
- Mt 9,4 Als aber Jesus ihre Gedanken *sah*, sprach er: Warum denkt ihr so Böses in euren Herzen?
- Mt 12,25 Jesus *erkannte aber ihre Gedanken* und sprach zu ihnen: Jedes Reich, das mit sich selbst uneins ist, wird verwüstet; und jede Stadt oder jedes Haus, das mit sich selbst uneins ist, kann nicht bestehen.

Der 7. Tag

Fakt ist, daß der Vater im Himmel und Jesus uns durch und durch kennen. Ihnen bleibt aber auch gar nichts verborgen. Und da wir ja wieder redliche Gedanken denken wollen, innerlich wieder ganz, dann müssen wir folgendes tun:

Wenn du es ernst meinst mit der Aufforderung von Paulus im Epheser 4,23.24

(23)Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn

(24)und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.

Dann:

- Schau dir jede Bibelstelle an, lies dazu noch die Verse, die davor und danach stehen (wegen dem Zusammenhang)
- Bewege sie, diese Bibelstellen, in deinem Herzen und laß dich zur Wahrheit und Umkehr leiten
- Kannst du dich mit diesen Aussagen identifizieren? > Bei Ja, tue Buße, d. h. bringe deine Gedanken, die Art deiner Gedanken zum Vater im Himmel, bitte ihn um Vergebung.
- Bei ziemlich hartnäckigen Gedanken: Eph 6,11 Zieh an die Waffenrüstung Gottes, ...
- Vor allem nimm das Schwert des Geistes, sein Wort, in die Hand, denn:

2 Kor 10,5 Wir zerstören damit Gedanken und alles Hohe, das sich erhebt gegen die Erkenntnis Gottes, und nehmen gefangen alles Denken in den Gehorsam gegen Christus.

Hebr 4,12 Denn das Wort Gottes ist lebendig und kräftig und schärfer als jedes zweischneidige Schwert, und dringt durch, bis es scheidet Seele und Geist, auch Mark und Bein, und ist ein Richter der Gedanken und Sinne des Herzen

Röm 12,2 Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.

>> Distanziere dich von dem, was und wie die Welt denkt, laß dich nicht gefangen nehmen, was an Nachrichten und Meinungen und Reden kursieren.

5 Mos 30,6 Und der HERR, dein Gott, wird dein Herz beschneiden und das Herz deiner Nachkommen, damit du den HERRN, deinen Gott, liebst von ganzem Herzen und von ganzer Seele, auf daß du am Leben bleibst.

Da unser Herz der Garten Eden ist, und wieder sein sollte, so stell dir doch deinen Garten vor als Schrebergarten, Park u.ä., deren Pflege und Hege über einen sehr langen Zeitraum vernachlässigt wurde. Da müssen zurückgeschnitten und beschnitten werden. Manches sogar vollkommen samt Wurzeln entfernt. Läßt du dich darauf ein, ist der Schmerz gering. Wehrst du dich dagegen, tut es viel mehr weh.

Die Gefühle

Und die Gefühle? Den Begriff Gefühl kennt das hebräische gar nicht. Viel eher das „Gemüt“:

Lexikon zur Bibel S. 395

Im Hebr. steht für diesen Ausdruck *näfäsch* (Seele) oder *ruach* (Geist). Das Gemüt ist nach bibl. Verständnis der Ursprung der Willensäußerung in der Tat (vgl. Röm 7,25). Das Gemüt ist der Sitz des neuen geistlichen Lebens eines wiedergeborenen Menschen

>> Wie gehen wir mit unseren Gefühlen um? Die Palette der Gefühle ist recht groß.

- Prediger 3 **Alles hat seine Zeit, seine Stunde** > trauern, lachen, lieben, hassen etc.
 - Es gibt also eine Zeit für das Trauern, eine Zeit für Freude etc.

>> Was machen wir mit dem Zorn, der Wut?

- Eph 4,26.27 **Zürnt ihr, so sündigt nicht; laßt die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen, und gebt nicht Raum dem Teufel.**
 - Nimm den Zorn, deine Wut nicht mit in die Nacht, trage sie nicht weiter am nächsten Tag.
 - Gut ist es, wenn du dem, der Zorn bei dir ausgelöst hat, noch am selben Tag vergibst, auch wenn es schwerfällt.
 - Schau auf dich selbst, was Zorn und Wut bei dir auslöst – welche inneren Haltungen dahinter stecken.
- Eph 4,31 **Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit**
- Kol 3,8 **Nun aber legt alles ab von euch: Zorn, Grimm, Bosheit, Lästerung, schandbare Worte aus eurem Munde**

Ablegen wie ein altes, verschlissenes Kleid. Und das ganze so entsorgen, daß sie uns nicht mehr beherrschen. Gar nicht so einfach. Daher müssen wir an die Wurzel allen Übels – an die Ursachen. Da spielen die Gedanken wieder eine starke Rolle sowie festgelegte Einstellungen im Herzen .

Gefühle und Gedanken bedingen einander, sie beeinflussen sich gegenseitig.

Der 7. Tag

>> Wie gehen um mit Angst und Furcht?

Hierzu gibt es viele Bibelstellen, besonders im AT. Dort fordert bzw. ermutigt uns der Vater im Himmel, daß wir uns überhaupt nicht zu fürchten brauchen.

Ich habe eine Liste erstellt zu „Fürchte dich nicht,...“ Diese kannst du ebenso downloaden und dir ausdrucken. Die Lücke dazwischen dient dazu, daß du deinen eigenen Namen reinschreibst. Und auf diese Weise dir selbst zusprichst.

Gefühle und Gedanken voneinander trennen

Um wieder klar denken zu können, müssen wir die Gedanken und Gefühle wie beim Zug durch Schilfmeer trennen. Auf der einen Seite meine Gedanken zu dem Thema, das mich gerade sehr beschäftigt. Die andere „Wasserwand“ sind die Gefühle.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Kopf zu klären

1. Eine Übersichtstabelle:

Situation		
Meine Gedanken		Meine Gefühle

2. Eine Art „Mind Map“
 - a. In der Blattmitte ein breiter Weg
 - b. Rechts bzw. links entsprechend alle meine Gedanken, alle meine Gefühle

Ich überlasse dir, wie du das machst, sei kreativ. Vielleicht hast du noch eine andere Idee, wie du Gedanken und Gefühle einander auf Abstand bringst. Je nach Situation und Dauer der Situation mußst du evtl. diese Interaktionen wiederholen, bis du das Thema wirklich hinter dir lassen kannst, und es endgültig der Vergangenheit angehört.