

Ankertext 33

Das befreiende Wort – vom Umgang mit negativen Gedanken

Martin Lorch

Auf einem Seelsorge-Seminar bat der Referent um einen Freiwilligen - es meldete sich einer der Teilnehmer. Der Referent gab ihm einen Bindfaden, an dem ein Gewicht befestigt war. "Bitte lassen Sie jetzt dieses Gewicht von Ihrer ausgestreckten Hand aus frei kreisen. Nach kurzer Zeit fuhr der Referent fort: "Bitte lassen Sie jetzt unter allen Umständen das Gewicht weiterkreisen. Ich möchte Sie aber bitten, sich vorzustellen, dass das Gewicht hin und her pendelt." Er wiederholte die Bitte mehrmals. Gespannt schauten wir dem Experiment zu. Nach einiger Zeit hörte die Kreisbewegung auf, und das Gewicht fing an, hin und her zu pendeln. Wir waren alle verblüfft, am meisten aber war es derjenige selbst, der sich für den Test zur Verfügung gestellt hatte. Der Referent hatte damit ein Beispiel vorgeführt für seine These: "Unsere Vorstellungen haben die Tendenz, sich zu verwirklichen." Anders ausgedrückt: Gedanken sind eine Macht. Obwohl die Versuchsperson sich mühte, die Kreisbewegung beizubehalten, konnte der Referent ihm die Pendelbewegung "einreden".

Von den "Mächten" der Gedanken schreibt Paulus im 2. Kor. 10,4+5. Er bezeichnet sie als "Festungen", die zerstört werden müssen. Jesus bezeichnet das Herz als Sitz negativer Gedanken, die unser Leben negativ beeinflussen (Mk. 7, 20-23). Welche Gedanken beherrschen unser Herz? Welche Gedanken beeinflussen unser Verhalten? Im Kolosserbrief gibt Paulus eine hilfreiche Anleitung gegen negatives Denken. "Lasset das Wort Christi reichlich unter euch wohnen: lehrt und ermahnt einander in aller Weisheit; mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen. Und alles was ihr tut mit Worten und Werken, das tut alles im Namen des Herrn Jesus und dankt Gott, dem Vater, durch ihn." (Kol. 3,1 6 + 17)

Die Frage ist: Wer wohnt in unserem Haus? Wer hält es besetzt? Entsprechend ist unser Reden und Verhalten geprägt. Wir wollen uns diese "Hausbesetzung" an einem Beispiel veranschaulichen.

Jemand sagt: "Ich habe zwei linke Hände, deshalb kann ich diese Arbeit nicht tun." Wenn wir ihn nun dazu bringen, die Arbeit trotzdem anzupacken, wird er mit einer entsprechenden negativen Haltung an die Arbeit herangehen. Dementsprechend wird er negative Erfahrungen machen. "Siehst du, ich hab's gewusst und ich hab's dir auch gesagt!" Der "Erfolg" hat sich eingestellt. Er ist in seinem negativen Denken bestätigt worden. Vermutlich hat diesem Menschen jemand immer wieder gesagt, eingeredet: "Du hast zwei linke Hände. Lass mich das machen. Das kannst Du nicht". Solche Sätze werden gesagt, erfahren, geglaubt und dann so verinnerlicht, dass derjenige unbewusst mit der entsprechenden ablehnenden Haltung reagiert: "Das kann ich nicht. Ich habe zwei linke Hände." Ein solcher Mensch ist oft nicht mehr in der Lage, offen zu sein für neue Erfahrungen, in denen er seine verborgenen Gaben entfalten kann. Vielleicht lag es oft nur an der mangelnden Geduld einer Mutter, an der Perfektion eines Vaters, dass das, was dem Kind gelingen konnte, nie ausreichte. So entstand die Einrede: "Ich habe zwei linke Hände". Diese Aussage stimmt weder objektiv noch subjektiv. Es gibt keinen Menschen mit zwei linken Händen.

Damit aber ist der Mensch festgelegt, begrenzt in der Entfaltung seiner Gaben, entmutigt in vielen Situationen, blockiert, wenn es um Erweiterung seiner Gaben und Fähigkeiten geht. Gefühlsmäßig wird er wohl eher resigniert sein, wenig Selbstvertrauen und wenig

Selbstachtung haben. Da diese Einrede aber objektiv falsch ist, haben wir es mit einer "Lebenslüge" zu tun, der wir im Namen Jesu widersprechen müssen. Die falschen "Hausbesetzer" (negative Gedanken) müssen weichen, um den neuen "Mietern" (dem vom Wort Christi geprägten Gedanken) Platz zu machen. Wie das geschieht wollen wir für die Praxis unseres geistlichen Lebens und unserer Seelsorge durchdenken.

1. EINE "HAUSBESETZUNG" GESCHIEHT- EINREDEN NEHMEN IN UNS WOHNUNG

Als Kind machen wir viele Erfahrungen, die für uns prägend sein können. Eine einmalige Erfahrung, die für uns schmerzhaft oder schockierend ist, mag da schon ausreichen. Aber meist folgen einer solchen Erfahrung weitere, die die vorangegangene bestätigen. Ein Beispiel: Vater geht mit dem Sohn in die Werkstatt und lässt ihn großzügig helfen. Aber nachdem der kleine Bursche das nicht so hinkriegt, wie es der Vater will, greift der Vater ein. "Lass mich es machen. Das kannst du doch nicht". Schließlich will der kleine Kerl mit der Bohrmaschine bohren. Der Bohrer bricht ab, das schöne Werkstück ist verschrammt. Der Vater explodiert: "So was Blödes wie Du ist mir noch nie unter die Augen gekommen." Können wir uns vorstellen, was in einem Kind, nach solch einer Reaktion vorgeht? Wenn nun der Vater, der es gut meint ("Aus dem kleinen Kerl soll noch mal was gescheites werden"), ständig so reagiert, weil der Sohn es nicht ganz so gut macht, wie der Vater es will, können eine ganze Reihe von Einreden entstehen: "Immer, wenn ich es anpacke, geht es schief. Das kriege ich nie hin. Ich taue zu nichts. Ich bin ein Versager. Ich bin unmöglich."

Ich fasse zusammen:

- Negative Einreden sind meist verabsolutierte Aussagen - zu erkennen an Worten wie: nie, immer, alles.
- Solche "Sätze" wurden geäußert in besonders entscheidenden, emotional bewegten Situationen (Überforderung, Verletzung, Angst)
- Sie bekommen den Charakter von Letzaussagen, die mein Verhaltensmuster prägen
- Dadurch geschieht eine unbewusste Festlegung

2. NEGATIVE EINREDEN VERHINDERN LEBEN

In einem afrikanischen Märchen wird erzählt, dass ein Bauer ein Adler-Ei fand und es einer Henne im Hühnerstall unterschob. Der Adler schlüpfte aus und wuchs ganz selbstverständlich als junges Huhn auf. Er pickte wie ein Huhn, scharrte wie ein Huhn – und konnte nicht fliegen, weil Hühner eben nicht fliegen können. Eines Tages – der Adler war schon ausgewachsen - flog ein Adler über den Hühnerstall. Er sah den jungen Adler im Hühnerstall sitzen und landete neugierig auf dem Zaun. "Was machst Du da mitten unter Hühnern?" Der junge Adler antwortete: "Ich bin ein Huhn - warum sollte ich nicht unter Hühnern sein?" Der alte Adler lachte: "Du - ein Huhn? Du bist doch ein Adler. Breite Deine Flügel aus und komm mit mir." - "Aber ich kann nicht fliegen, weil ein Huhn nicht fliegen kann." wandte der junge Adler ängstlich ein" - Da lachte der alte Adler noch mehr und rief: "Du bist ein Adler - Du kannst fliegen. Auf - komm!" Er breitete seine mächtigen Schwingen aus und flog davon. Sehnsüchtig und ängstlich zugleich schaute der junge Adler ihm nach. Dann begann er vorsichtig seine Schwingen auszubreiten und sich zu bewegen. Er bemerkte, wie er den Boden und den Füßen verlor - Er taumelte. Er konnte fliegen. Er war ein Adler.

Einreden haben im gewissen Sinn Schutzfunktion. Damit will man das Leben meistern, aber sie engen den Lebensraum ein (Hühnerstall). Sie verhindern, dass ich der bin, der ich eigentlich sein kann. Einreden bewirken bei uns selbst Rückzug und Zurückhaltung. Anderen gegenüber dienen sie als Vorurteile zur Abwehr. Einreden haben bindende Macht: Lebenskräfte werden gebunden, Unfreiheiten entstehen - Gaben können nicht entfaltet

werden. Wir bleiben hinter unseren Möglichkeiten zurück. Das kann zu ernsthaften psychischen Nöten und menschlichem Fehlverhalten führen.

3. NEGATIVE EINREDEN MÜSSEN ENTLARVT WERDEN

Sie sind wie ein falsches Programm im Lebens-Computer: ständig kommen falsche Ergebnisse = Lebenslügen heraus, die ich schließlich sogar selbst glaube. Ich glaube etwas, was nicht stimmt und gebe damit diesem Macht über mich. Wie kann ich solche Einreden erkennen? Hier einige Beispiele:

* Bei (inneren Selbst-) Gesprächen auf solche "Sätze" achten, die sich immer wiederholen:
z.B.: bei Konflikten = "Ich bin immer an allem Schuld" - "Warum muss das immer mir passieren?" oder wie's in dem Scherz-Lied heißt: "Die Menschen sind schlecht. Sie denken an sich, nur ich denk an mich!" .

* Welche Selbst-Bezeichnungen verwende ich?

"Ich blöder Hammel . . . das habe ich verdient geschieht mir grad recht - Ich bin mal wieder unmöglich

* Welche Gedanken steigen in mir auf?

In der Stille - in Stress-Situationen - bei Konflikten - wenn ich Fehler mache?

* Welche Tagträume habe ich? Welche Rolle spiele ich dabei? Was wird über mich gesagt?
Wichtig: Ich muss diese "Sätze" bewerten: "stimmt das, was andere, was ich über mich sage?" Will ich es glauben? Eine Hilfe hierbei ist es, andere zu fragen: "Was meinst du dazu? Stimmt das?" Andere können es meist objektiver beurteilen, was ich kann und wie ich bin.

4. NEGATIVE EINREDEN MÜSSEN ENTMACHTET WERDEN

Negative Gedanken sind wie eine Macht. Deshalb müssen sie entmachtet werden. Wer versucht, sich selbst eine Einrede auszureden, weiß, wie schwer das fällt. Selbst-Gespräche und Gedanken kommen oft und gehen wieder. - Wenn aber ein anderer mir zuspricht im Namen Jesu, ist es keines der vielen Selbstgespräche, sondern das lösende Wort von außen, gesagt in der Autorität und Vollmacht Jesu unter Zeugen. Deshalb ist seelsorgerlicher Beistand hier eine große Hilfe. Wie können wir hier Schritte tun?

* Die Einrede ins Licht der Wahrheit Jesu / des Wortes Gottes stellen

Vor Gott können wir unsere Gedanken offen legen. Dazu dürfen wir die Hilfe des Heiligen Geistes in Anspruch nehmen (Joh.16, 8-11). Wenn wir die Dinge beim Namen nennen können, verlieren sie die Macht über uns.

* Die Einreden als Schuld vor Gott bekennen

Buße = griech. Metanoia bedeutet ja umdenken. Ich habe den Lebenslüge geglaubt und entsprechend gedacht und mich dementsprechend verhalten. Umdenken bedeutet, dass ich den alten Gedanken nicht mehr glaube und anderes zu denken anfangen. Indem ich die Einrede vor Gott als Schuld bekenne, mache ich mir die positive Sicht Gottes über mich zu eigen und gebe damit Gott die Ehre (Jer. 2 9,11; Rö. 15,7).

Die Vergebung, die Gott in Jesus mir zueignet, macht erst das Freiwerden von falschen Gedanken und dieses Umdenken möglich. Der zerstörerische Teufelskreis der Sünde: negatives Denken, negative Verhaltensweisen, negative Erfahrungen - hat keine Macht mehr über mich. Umkehr und Veränderung (Buße) wird möglich.

* Der Einrede im Namen Jesu widersprechen

Der Gültigkeit, der Absolutheit der Einrede wird im Namen Jesu widersprochen. Jesus ist der Weg, die Wahrheit und das Leben. Er ist Herr. Ich anerkenne seine Herrschaft. Ich nehme die Sicht Jesu für mein Leben, für das Leben anderer und die Gedanken Gottes über mich

oder über andere in Anspruch (Mt. 16,19). In der Seelsorge ist es hilfreich, wenn der Ratsuchende selbst eine solche Einrede widerruft und sich davon lossagt. Der Seelsorger kann im Gebet den Ratsuchenden im Namen Jesu lossagen.

* Der negativen Einrede eine positive Einrede entgegen setzen.

Es gibt viele hilfreiche positive Einreden: Dem: "Ich kann nicht" kann ein - "Jetzt probier ich's einfach" entgegengesetzt werden; dem - "Ich bin nichts" - ein: "Ich bin doch auch wer," ; dem: "Das habe ich noch nie gemacht" - ein: "Auf meine alten Tage kann ich mich ja mal auf was neues einlassen; dem: "Ich bin ein Versager" - ein: " Jetzt werden wir ja sehen, ob es klappt. "

Als Christen können wir noch einen Schritt gehen, indem wir nämlich nicht nur uns selbst mit menschlichen Worten gut zureden, sondern das göttliche als Gegenrede in Anspruch nehmen.

5. DIE GEGENREDE DES WORTES GOTTES IN ANSPRUCH NEHMEN

Im Buch des Propheten Jesaja lesen wir (Jes. 55,11): Das Wort Gottes "wird nicht wieder leer zu mir zurückkommen, sondern wird tun, was mir gefällt, und ihm wird gelingen, wozu ich es sende." Hinter dem Wort Gottes - niedergeschrieben in der Bibel - verkündigt durch Menschenmund in vielerlei Gestalt - steht Gott selbst mit seiner ganzen Macht. In Sprüche 4,20-23 wird deutlich, dass das Wort Gottes verändernde Kraft hat: "Sie sind das Leben denen, die sie finden und heilsam ihrem ganzen Leibe." Geist, Ohr, Auge und Herz des Menschen sind beteiligt, um das Wort Gottes aufzunehmen und sich daran festzuhalten. Aber die Kraft zur Veränderung ist begründet in der heilsamen, lebensschaffenden Kraft Gottes. Deshalb ist es wichtig, das Wort Christi, die vielen Verheißungen Jesu aufzunehmen und in uns wohnen zu lassen. In Mt. 42,43ff gebraucht Jesus das Bild von dem Haus, aus dem die falschen Hausbesetzer (Mächte und Dämonen) ausgetrieben und hinausgeworfen wurden. Jetzt kommt es darauf an, dass neue Mieter einziehen. sonst kommen die alten Mächte zurück und treiben ihr Unwesen schlimmer als je zuvor. Paulus gibt dazu ganz praktische Anweisungen (Kol.3,16+17):

* sich einander mit aller Weisheit (Christi) belehren und ermahnen.

Den Einreden: "Es hat alles keinen Wert. ich komme immer zu kurz, ich bin allein auf weiter Flur" – können wir den Psalm 23 entgegensetzen. "Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln."

Wir haben den Psalm 23 sicher schon oft gehört. Jetzt geht es aber darum, ihn in unser Leben, in unseren Alltag, in unsere Kämpfe, in unsere Gefühle hinein zu nehmen und ihn solange zu meditieren, bis wir merken, wie unsere Gedanken, unser Verhalten, unsere Gefühle von daher geprägt werden (Spr. 4, 20ff.). Vielleicht müssen wir diesen Psalm auch mal jemand am Ende eines seelsorgerlichen Gesprächs im Gebet zu-beten und zu-sprechen.

Einige weitere Beispiele:

Jes .43,1+2 "Fürchte dich nicht, ich habe dich erlöst, Du bist mein . . . " gegen "Ich bin nichts wert" ,

Rö.8,31-39 "Nehmet einander an, wie Christus euch angenommen hat zu Gottes Lob" gegen "Ich kann mich selbst nicht annehmen und komme deshalb auch mit anderen nicht klar"

Rö.8,31-39 "Ist Gott für uns, wer kann gegen uns sein? Nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn." gegen "Ich bin nicht geliebt"
Gott dankbar Loblieder singen im Herzen

* Gott dankbar Loblieder singen im Herzen

"Loben zieht nach oben, danken schützt vor Wanken." Auch mitten in den Schwierigkeiten unseres Alltags, auch mitten in bedrückenden Leiderfahrungen, die besonders geeignet sind, unbewusste Einreden in uns aufsteigen zu lassen, können wir versuchen, das Lob Gottes anzustimmen.

Mit einfachen Gebetsliedern, die sich leicht wiederholen lassen, mit auswendigen Liedern aus dem Kirchengesangbuch. Im Lob wenden wir uns Gott zu, dem Vater, der sich um seine Kinder kümmert. Sich zu Gott wenden heißt, seine Zuwendung erfahren an Liebe, an Kraft, an konkreten Gaben "Im Angesicht unserer Gegner schenkt er uns voll ein." (Ps. 23). Eine erstaunliche "Therapie" für geistliche Durststrecken; 14 Tage lang 1x täglich aufschreiben = Wofür bin ich Gott dankbar? Worüber kann ich mich freuen. Das ist eine wirksame Gegenrede gegen Resignation und Depression.

* Alles im Namen Jesu tun

Falsch verstanden, klingt dies nach Überforderung, nach schier unerfüllbarer Leistung. Aber es im Namen Jesu tun heißt, es in seinem Auftrag und auf seine Rechnung tun, Jesus gibt uns nicht nur die Berufung, sondern er gibt uns auch die Ausrüstung. Im Namen Jesu reden und handeln heißt, als Empfangende leben dürfen. Er stellt alles zur Verfügung: Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld, Vergebung, Liebe, Friede (Kol. 3,12 - 15). Das sind die neuen Mieter unseres Lebenshauses, freigesetzt durch die Gegenrede des Wortes Christi, abrufbar durch das vertrauensvolle Gebet.

Vielleicht gibt es Situationen, in denen es mir schwerfällt, allein zu beten, zum Lob durchzubrechen. Es ist wichtig, dass wir uns vergegenwärtigen, dass Paulus seine Anweisung im Plural geschrieben hat. Wir brauchen keine Einzelkämpfer und Einzelkünstler zu sein. Jesus hat uns als Glied in seinem Leib, der Gemeinde, anderen Gliedern zugeordnet. Wir sollen uns einander dienen mit der Gabe, die jeder empfangen hat. Jeder hat die Gabe, in irgendeiner Weise dem anderen das Wort Christi zuzusprechen als Gegenrede gegen die Negativkräfte dieser Welt.

Wichtig ist es, dass wir Christen uns über den Sonntagsgottesdienst hinaus mindestens 1x in der Woche zusammenfinden zum gemeinsamen Stehen vor Gott, zum Gebet, zum Lob, zum Singen, zum Hören auf das befreiende Wort Christi und dazu, dass wir dieses Wort einander zu-beten, zu-sprechen und zu-sagen.