

Wirklich.

Die Macht der Gedanken

Sobald wir etwas beobachten, lesen, erleben oder uns an etwas erinnern, beginnen unsere Gedanken. Unbewusst wird das Wahrgenommene interpretiert. Die Gedanken sind einfach da. Nach der dann folgenden Weichenstellung werden wir agieren oder reagieren. Wer sich seiner Wahlmöglichkeiten nicht bewusst ist, wird reagieren – die Gedanken haben Macht!

Unbewusst werden die Gedanken zu Gefühlen und aus diesen resultieren reaktive Handlungen. Wer sich der Macht über die eigenen Gedanken bewusst ist, wird agieren können. Er ist der Herr über seine Gedanken.

Das Leben wird, meist unbewusst, mit einer individuellen Brille betrachtet, die seit der frühen Kindheit existiert. Im weiteren Lebensverlauf wird jede Wahrnehmung durch diese Brille gedeutet und gefühlt. Dazu passende Handlungen werden eingeleitet. Die individuelle Brille „Ich will, dass es ist, wie ich es will“ wird ihr Augenmerk darauf richten, dass die Dinge so laufen, wie man sie selbst will. Stärkere Menschen und andere Meinungen werden bekämpft. Jede unterstützende Meinung wird freudig begrüßt. Wer immer perfekt sein muss und nur dann das Gefühl hat, gut genug zu sein, wird immer alles perfekt machen wollen. Dabei wird gleichzeitig immer das Gefühl von „versagt haben“ mitschwingen. Nie wird der Mensch aus seiner Sicht heraus seine Taten als gut genug bewerten. Immer muss er dafür sorgen, besser zu werden. Ein Teufelskreislauf!

Obwohl die unbewusste Macht der Gedanken sehr stark ist, kann ein Ausstieg gelingen. Wenn wir erkennen, was wir wirklich über uns selbst, andere, Gott oder das Leben denken, dann ändern sich unsere Gedanken und Haltungen oft schon alleine deshalb.

Mächtig sind auch Selbsteinreden. Wer immer wieder hört, er sei dumm, wird es irgendwann glauben und es sich dann selbst sagen. Jeder weitere Misserfolg wird diese Selbsteinrede bestätigen.

In Römer 12,2 werden wir aufgefordert: „Lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet“ (NGÜ). „Lasst euch verändern“ ist Gottes Aufforderung dafür, dass wir uns aktiv seinem Veränderungsprozess in unserem Denken aussetzen. Geh und tu etwas, damit etwas an dir getan werden kann. Und genau das soll Christen von den Menschen unterscheiden, die Gott nicht kennen. Die Folge ist, dass sie den Willen Gottes besser erkennen.

Geistliche Veränderung führt zu einem klaren „Mehrwert“:

1. Es geht um Heil (also die Rückkehr in die Gemeinschaft mit Gott) und nicht nur um Heilung, indem man besser mit sich selbst und andern klarkommt.
2. Es geht um Veränderung mit Gottes Hilfe und nicht nur um Selbsthilfe.

Gottes Handeln und unsere Eigenverantwortung gehen dabei Hand in Hand.

Martina Kessler
Psychologische Beraterin

ERF TIPP
eins ERF EINS

wirklich. live Call-in
Thema: Die Macht der Gedanken – was ist dran?
5. Oktober, 22 Uhr

„Ich kann mich frei entscheiden“ - denken die meisten. Doch oft sind wir längst durch unbewusste Überzeugungen festgelegt und leiden an unseren eigenen Verhaltensweisen. Der Wunsch nach Veränderung beginnt ja bekanntlich im Kopf - doch warum ist es so schwer umzudenken und bestimmte Denkmuster und Gewohnheiten loszuwerden? Darüber diskutieren u. a. Martina Kessler, psychologische Beraterin, und Sonja Edel, die nach einer Missbrauchserfahrung gelernt hat, völlig neu über sich zu denken. Stellen Sie Ihre Fragen oder diskutieren Sie mit - per E-Mail oder telefonisch während der Sendung.

E-Mail: wirklich@erf.de
Telefon: 01805 161718

(Der Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet 14 Cent/Min., Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)

