

Unsere Gedanken lenken unsere Gefühle



Die Gnade des Herrn nimmt kein Ende! Sein Erbarmen hört nie auf,
jeden Morgen ist es neu. Gross ist seine Treue.

Klagelieder 3,22-23 (NL)

Allgemein kann man festhalten, dass Gefühle ein Produkt der Gedanken sind. Wenn Sie nicht richtig denken und Ihre Sinne nicht erneuert werden, wenn Sie Gott und sein Wort nicht richtig wahrnehmen, dann wird sich diese Tatsache in Ihrem emotionalen Leben widerspiegeln.

Ein sehr anschauliches Beispiel über die Beziehung von Wahrnehmungen und Emotionen finden wir im 3. Kapitel der Klagelieder: Jeremia drückt in seiner falschen Wahrnehmung von Gott in den Versen 1-6 seine Verzweiflung aus und behauptet, Gott sei gegen ihn und verantwortlich für seine physischen Probleme. In den Versen 7-11 und 18 macht er seinen Gefühlen der Angst und Ausweglosigkeit Luft. Als Mensch, der seine Hoffnung auf Gott gesetzt hat, würden Sie sich wahrscheinlich auch betrogen fühlen, wenn diese Worte tatsächlich Gottes Handeln darstellten.

Was war Jeremias Problem? Gott war nicht mehr im Zentrum seiner Wahrnehmung. Nicht Gott war der Grund seiner Not. Gott ist kein ‚Monster‘, das nur darauf wartet, Menschen zu verschlingen. Aber weil Jeremias Gedanken falsch waren, weil er eine falsche Vorstellung von Gott hatte und auch seine eigene Situation falsch interpretierte, waren auch seine Gefühle und Reaktionen falsch.

Plötzlich verändert sich die Perspektive Jeremias und er schreibt: „Dennoch will ich mir dies zu Herzen nehmen, das will ich hoffen: Die Gnade des Herrn nimmt kein Ende! Sein Erbarmen hört nie auf [...].“ (Verse 21-22 NL). Welch eine Wende! Hatte sich Gott verändert? Oder waren es die Umstände, die sich verändert hatten? Nein! Jeremias Wahrnehmung von Gott hatte sich verändert und dementsprechend auch seine Gefühle.

Sie werden nicht so sehr von Ihrer Umwelt als von Ihrer Wahrnehmung dieser Umwelt geprägt. Die Ereignisse Ihres Lebens bestimmen nicht, wer Sie sind. Gott bestimmt, wer Sie sind. Und die Art und Weise, wie Sie Ihre Lebenserfahrungen interpretieren, ist massgebend für Ihren Erfolg bei der Bewältigung der Stresssituationen in Ihrem Leben. In der Tat haben wir sehr wenig direkten Einfluss auf unsere Gefühle, aber wir können unsere Gedanken steuern, die dann unsere Gefühle und Reaktionen bestimmen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre Gedankenwelt mit der Erkenntnis Gottes und seinem Wort füllen. Es ist nötig, dass Sie Ihr Leben aus der Perspektive Gottes betrachten und entsprechend reagieren.



Herr, lass meine Wahrnehmung der Umwelt immer so ausgerichtet sein,
dass sie sich mit Deiner Perspektive deckt, die in Deinem Wort zu finden
ist.

