

Man verhält sich so, wie man denkt!



Keiner, der in den Krieg zieht, verstrickt sich in die Angelegenheiten des täglichen Lebens, um dem zu gefallen, der ihn in seine Armee aufgenommen hat.

2. Timotheus 2,4 (NL)

Die gedankliche Beschäftigung mit einer Versuchung führt zu einer gefühlsmässigen Reaktion und anschliessend zu einer Entscheidung für Plan B. Sie werden dann nach dieser Entscheidung handeln und das entsprechende Verhalten wird sie prägen. Sie bereuen später vielleicht, was Sie damals getan haben oder lehnen jegliche Verantwortung ab. Leider sind Sie aber für Ihr Verhalten in diesem Stadium verantwortlich, weil Sie es versäumt haben, die Versuchung gleich beim ersten Erscheinen an der Schwelle Ihrer Gedanken gefangen zu nehmen.

Die Verhaltensforscher sagen uns, dass sich aus einem bestimmten Verhalten eine Gewohnheit entwickelt, wenn man es sechs Wochen hintereinander pflegt. Und wenn man dann diese Gewohnheit lange genug pflegt, entsteht eine Festung. Wenn eine Festung der Gedanken und Gewohnheiten erst einmal errichtet worden ist, wird es sehr schwierig, dagegen anzugehen.

Eine gedankliche Festung kann das Ergebnis einer kurzen Begegnung oder langfristiger Lebensumstände sein. Eine Frau zum Beispiel erlebt jedes Mal, wenn sie eine Sirene hört, eine tiefe Depression. Es stellt sich heraus, dass sie 20 Jahre zuvor einmal vergewaltigt wurde, während in der Ferne eine Sirene heulte. In den Wochen und Monaten nach dem schrecklichen Erlebnis rief jede Sirene traumatische Erinnerungen in ihr hervor: Statt den Schock aufzuarbeiten, durchlebte sie die Tragödie in ihren Gedanken immer wieder neu, was die seelischen Wunden nur noch vertiefte und sie in eine gedankliche Sackgasse führte, aus der sie nicht mehr herauskam. Das ist eine Festung.

Andere Festungen entstehen durch langfristige Denk- und Verhaltensmuster: Nehmen wir einmal an, ein neunjähriger Junge habe einen Vater, der alkoholabhängig ist. Wenn der Vater jede Nacht betrunken und aggressiv nach Hause kommt, ist der Junge dermassen verängstigt, dass er sich blitzschnell aus dem Staub macht und sich versteckt. Weil der Junge nun dieses defensive Verhalten seinem feindseligen Vater gegenüber weiterhin pflegt, beginnt sich ein Verhaltensmuster zu entwickeln. Wenn er zehn Jahre später einer ähnlich feindseligen Verhaltensweise begegnet – was denken Sie, wird er tun? Er wird sich aus dem Staub machen. Sein tief verwurzelt Denk- und Verhaltensmuster hat in seiner Psyche eine Festung errichtet.



Vater, erlaube dem Feind nicht, mich durch Willensschwäche zu Handlungen zu verleiten, die mein Zeugnis und meine Wirksamkeit als Christ abschwächen würden.

