



GEH' MIT OFFENEN AUGEN DURCH DIE WELT

LARS JAENSCH

WIE EIN MENSCH DENKT, SO IST ER

Kinder, wie die Zeit vergeht! Bestimmt hast du diesen Satz schon einmal gehört oder auch selbst schon einmal gesagt. Ich weiß nicht, ob es nur an meinem Alter liegt, aber ich habe das Gefühl, dass die Zeit immer schneller vergeht! Die Tage fliegen regelrecht vorbei. Mit Sehnsucht denke ich an die gefühlt endlosen Sommertage meiner Kindheit zurück. Natürlich ist das ein rein subjektives Empfinden; aber auch ganz objektiv leben wir in einer Zeit unglaublicher Beschleunigung. Jemand sagte einmal, dass wir heute pro Tag mehr Informationen bekommen und verarbeiten müssen, als ein Mensch des Mittelalters in seinem ganzen Leben. Hirnforscher haben errechnet, dass wir über unsere Sinne rund 11 Mio. Impulse und Informationen pro Sekunde aufnehmen, aber nur rund 40 davon bewusst verarbeiten können. Man kann es auch so sagen: Der Mensch kann nicht nichts denken - auch wenn man das manchen Menschen gar nicht ansieht. Aber ernsthaft: Jeder Mensch denkt pro Tag rund 6.200 Gedanken, das sind etwa 260 pro Stunde und 4 in der Minute. Jeder einzelne dieser Gedanken hinterlässt einen neurobiologischen Fingerabdruck im Gehirn. So entsteht und verfestigt sich mit der Zeit ein bestimmtes Muster. Ja, du hast ganz richtig gehört: Unsere Gedanken hinterlassen tatsächlich sichtbare Spuren in Form von Verknüpfungen im Gehirn. Je öfter wir einen bestimmten Gedanken denken, desto stärker wird diese Spur ausgeprägt und mit der Zeit zu einer regelrechten Autobahn ausgebaut. Es entstehen quasi Bahnen, in denen sich unser Denken und Fühlen dann immer wieder bewegt - positiv, wie negativ. Dies führt zu ganz individuellen Denkmustern. Es ist also durchaus sinnvoll, sich einmal ein paar Gedanken über die Inhalt und die Qualität unserer Gedanken zu machen - sie prägen nämlich im wahrsten Sinne des Wortes unser Leben.



„Denn wie ein Mensch denkt, so ist er!“ heißt es sinngemäß in Sprüche 23,7. Dein Leben, dein Selbstbild, deine Wahrnehmung der Welt um dich herum hat viel - nahezu alles - mit deinem Denken zu tun, also mit den Gedanken, die du dir machst, denen du nachhängst, über die du nachsinnst. Du entscheidest, ob du grübelst oder jubelst. Worüber du den lieben langen Tag nachdenkst, was du dir anschaust, was du dir anhörst, kurz: was dein Denken erfüllt und prägt, hat damit enorm große Auswirkungen auf deine Lebensqualität. Diese Auswirkungen auf deinen Lebensverlauf sind sogar viel größer als das, was andere Menschen dir an Gutem oder Bösem antun. Jetzt verstehst du vielleicht, warum die Bedeutung deiner Gedanken in einer bekannten Bibelstelle so eindringlich betont und hervorgehoben wird:

*SPRÜCHE 4,23 Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: **Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben!***

Unsere Gedanken kommen nicht einfach so über uns und führen ein Eigenleben (es sei denn, wir lassen das ungezügelt zu). Aber aus typisch menschlicher Trägheit denken wir fast immer in den vorgeprägten Bahnen. Wir können aber die Richtung unserer Gedanken beeinflussen und steuern, zum Guten wie zum Schlechten. Das dies tatsächlich so ist, können wir an einem Bericht des biblischen Propheten Jeremia erkennen. In seinem Buch „Klagelieder“, welches er mitten in den Wirren eines barbarischen Krieges und einer schrecklichen Hungersnot schrieb, macht er sich einmal Gedanken über - seine Gedanken:

*KLAGELIEDER 3:19-25 **An mein Elend und meine Heimatlosigkeit zu denken, bedeutet Wermut und Gift! Und doch denkt und denkt meine Seele daran und ist niedergedrückt in mir. Doch dies will ich mir in den Sinn zurückerufen, darauf will ich hoffen: Ja, die Gnadenerweise des HERRN sind nicht zu Ende, ja, sein Erbarmen hört nicht auf, es ist jeden Morgen neu. Groß ist deine Treue. Mein Anteil ist der HERR, sagt meine Seele, darum will ich auf ihn hoffen. Gut ist der HERR zu denen, die auf ihn harren, zu der Seele, die nach ihm fragt.***

Ich finde diese Worte extrem hilfreich. Jeremia reflektiert hier über vier Aspekte seines Denkens wie dies erneuert und zum Guten verändert wird: Zuerst einmal kreist sein Denken andauernd in „heavy rotation“, es dreht quasi „völlig am Rad“. Dann aber trifft er einen Entschluss: Das kann und darf nicht so weitergehen. Mein Grübeln ist auf Dauer wie ein Gift, es führt nur zu Bitterkeit (Wermut), lähmt und bringt mich auf Dauer um. Grübeln macht eine schlimme Situation immer nur noch schlimmer, niemals

trägt es zu einer Lösung bei. Daher hält Jeremia seiner Seele, also seinen Gedanken und Gefühlen ein Stoppschild vor und ruft sie zur Ordnung. „Doch dies will (!) ich mir in den Sinn rufen ...“, sagt er und besinnt sich auf die Treue Gottes und die göttlichen Verheißungen. Und schon bald schöpft seine Seele wieder Hoffnung, fasst neu Mut und erkennt ein „Licht am Ende des Tunnels“ (siehe Psalm 119,105).

Apropos „das will ich mir in den Sinn rufen ...“ Die zwei wichtigsten Sinne des Menschen, die Hauptquelle, aus denen sich unser Denken speist, sind unsere Augen und Ohren! Es sind Bilder und Worte: Nachrichten, Filme, Musik, Streams, Podcasts, Instagram, WhatsApp, ein wahres Wort- und Bildgewitter ohne Ende. Von morgens bis Abends prasseln ohne Unterlass Bilder und Worte auf uns herab, buhlen um Aufmerksamkeit, nehmen uns gefangen, beeinflussen uns - überfordern uns manchmal - und prägen so unser Leben. All' das macht etwas mit uns, denn „Was wir denken, das sind wir!“ Erinnerung dich: Deine Gedanken, rund 4 in der Minute und 6200 am Tag, hinterlassen sichtbare Spuren im Gehirn. „Oha!“, sagst du jetzt vielleicht, „Dann sollte ich wohl besser wirklich darauf achten, welche Worte ich mir anhöre und welche Bilder ich mir anschau!“ Ja, genau! Darauf möchte ich hinaus!

RÖMER 12,2 Lasst euch nicht in das vorgefertigte Muster des Zeitgeistes pressen. Gestaltet euch stattdessen um, indem ihr ein neues Denken beginnt.

Denkt nicht in den vorgefertigten Mustern, sondern beginnt ein neues Denken, so heißt es hier in einer modernen Übersetzung. Die gute Nachricht ist: auch wenn unser Denken mit der Zeit wie auf Schienen läuft, in den immer selben individuellen Bahnen, so kann es doch verändert, erneuert und neu geprägt werden. Das Gehirn ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Die schlechte Nachricht ist: Das passiert nicht von allein. Du bist in Verantwortung. Du musst dein Denken in neue Bahnen lenken. Und das braucht Zeit, Geduld und Training (und führt manchmal auch zu Muskelkater). Aber ich habe noch eine gute Nachricht für dich: Dabei bist du nicht allein! Gott selbst steht dabei mit seiner ganzen Kraft an deiner Seite. Der Heilige Geist - so sagt es Jesus einmal - wird dich in die ganze Wahrheit leiten. Er ist von Gott heute auf diese Erde gesandt, um dein „Personal Trainer“, dein Beistand bei der Erneuerung deines Denkens zu sein. In einer eher klassischen Übersetzung von Römer 12 heißt es darum:

RÖMER 12,2 Lasst die Art und Weise, wie ihr denkt, von Gott erneuern und euch dadurch umgestalten. So könnt ihr beurteilen, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es zum Ziel führt!

Ich möchte mit uns heute zwei Schlüssel betrachten, mit deren Hilfe Gott uns und die Art und Weise unseres Denken trainiert und erneuert, also in neue, gute und lebensfrohe Bahnen lenkt. Dazu kehren wir nochmals zu Sprüche 4 zurück („Achte auf deine Gedanken, sie sind lebensentscheidend“).

SCHLÜSSEL 1: HÖRE AUFMERKSAM ZU, NEIGE DEIN OHR

SPRÜCHE 4,20 Mein Kind, achte aufmerksam auf meine Worte, meinen Reden neige dein Ohr zu!

Die Bibel redet hier, mit sehr lyrisch-bildlichen Worten, von einer gewissen inneren Einstellung und Haltung dem Wort Gottes gegenüber: „Neige dein Ohr!“ Manche Christen denken ja, dass es einfach nur eine fromme Pflichtübung sei, Bibel zu lesen und eine „Zeit der Stille - Stille Zeit“ zu haben. Man möchte ja Gott gefallen und zieht dies mit mehr oder weniger Disziplin durch. Aber wenn man die Bibel allein mit einer Haltung von Pflichtgefühl oder aus schlechtem Gewissen studiert, dann erlebt man nur äußerst selten ein Aha-Erlebnis, geht einem nicht sehr häufig ein Licht auf. Andere wiederum durchstöbern die Bibel nur nach erbaulichen Kühlschranksprüchen. Sie picken sich allein die Rosinen wohlklingender Verheißungen heraus. Unwillig überlesen sie alles, was sie in Frage stellt, unbequeme Wahrheit ist oder zu einer Umkehr auffordert. Wieder andere suchen nur nach einer Bestätigung für ihren Lebensstil oder ihre Position zu gesellschaftlichen Fragen. Sie passen das Wort ihrer persönlichen Meinung an und verwerfen all' das als altmodisch und überholt, was nicht zum Zeitgeist oder aktuellen gesellschaftlichen Trends passt und peinlich konservativ erscheint.

RÖMER 12,2 Denn es kommt eine Zeit, in der die Menschen nicht mehr auf die gesunde Lehre hören werden. Sie werden sich von ihren eigenen Wünschen leiten lassen und immer wieder nach Lehrern Ausschau halten, die ihnen sagen, was sie gern hören wollen, was ihnen in den Ohren kitzelt.

So funktioniert das nicht mit dem Glauben, der Nachfolge und einem erneuerten Denken! Der erste Schlüssel hin zu einer Erneuerung des Denkens ist eine Haltung der Demut im Umgang mit der Bibel: Ich höre ihren Worten aufmerksam zu, „neige mein Ohr“, lasse das Wort - auch wenn es einmal ungemütlich wird - persönlich werden und zu mir sprechen. Ich öffne mein Herz und nähere mich dem Wort mit der inneren Bereitschaft, zu lernen und mich korrigieren zu lassen. Ich passe mein Denken, meine Meinung, meine Haltung in gesellschaftlichen Themen dem Wort Gottes an und nicht umgekehrt. Erst durch diese Haltung kann ich mich von den trügerischen Denkmustern und Gewohnheiten des Zeitgeistes, der unsere Gesellschaft prägt, befreien. Erst so kann ich mit der Zeit, wie es Römer 12,2 sagt, „erkennen, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es wirklich zum Ziel führt!“

SCHLÜSSEL 2: LASS DAS WORT NICHT AUS DEINEN AUGEN WEICHEN

SPRÜCHE 4,21 Lass sie nicht aus deinen Augen weichen, bewahre sie im Inneren deines Herzens (präge sie dir ein).

Ein erneuertes Denken bekommt man nicht durch 5-Minuten-Lösungs-Snacks, den oberflächlichen und hastigen Blick auf einzelne Bibelsprüche oder durch stylische Youtube-Kurzpredigten („Ohrenkitzel“), die man nach Belieben ein- oder ausschalten kann. Das Wort Gottes ist wie ein guter Wein. Es braucht Zeit zum Atmen. Es will bewahrt und aufmerksam betrachtet werden, damit sich seine Aromen und seine lebensverändernde Kraft wirklich entfalten können.

Am Beginn der Corona-Pandemie im Frühjahr 2020 habe ich mehrfach über einen Bibelvers gepredigt, der mir damals regelrecht ins Auge sprang und der auch im Rückblick betrachtet ein extrem wichtiges, Orientierung gebendes prophetisches Wort für diese Zeit gewesen ist:

2.TIMOTHEUS 1,13+14 Halte fest das Bild gesunder (hygienischer, heilsamer, gesunder) Worte, die du von mir gehört hast, in Glauben und Liebe, die in Christus Jesus sind. Bewahre das schöne anvertraute Gut durch den Heiligen Geist, der in uns wohnt.

Dieses Bibelwort gibt uns eine klare Ausrichtung für eine Zeit unheilvoller, angst- und panikmachender Worte, geprägt von den „Mustern des Zeitgeistes“. Seine Umsetzung erhält uns gesund inmitten von Krisen und in kontroversen gesellschaftlichen Diskursen, bewahrt den klaren Blick bei Fake-News und Deep Fakes (Bildmanipulation). Wer sich nicht mehr mit einer demütigen Haltung einen klaren Blick auf Gottes Wort bewahrt, wird empfänglich für ‚alternative Fakten‘, wie man reichlich euphemistisch geschickt getarnte Lügen heutzutage nennt. Dieses Bibelwort verdeutlicht uns mit einem sehr eindrücklichen Bild den zweiten Schlüssel zu einem erneuerten Denken: „Halte fest das Bild gesunder Worte“. Die Veränderung geschieht also nicht in einem Augenblick, sie braucht Zeit. Das Bild ist kein Polaroid-Schnappschuss, es ist ein kostbares Gemälde. Erst langsam, nach und nach, gewinnt es an Konturen und an Gestalt. Es dauert bis Details sichtbar werden und die Fülle an Farbe zu leuchten beginnt. Das Malen eines Gemäldes braucht einfach Zeit und genauso ist es auch mit dem Wort Gottes!

WELCHER FILM STEHT AUF DEM PROGRAMM DEINES KOPFKINOS?

Wie sehr uns innere Kopfbilder prägen, möchte ich an zwei biblischen Beispiele aufzeigen: Der Prophet Elia hatte sich voll ins Zeug gelegt und sich dafür stark gemacht, dass es in Israel eine geistliche Erweckung gab und die Menschen wieder zu Gott zurückkehrten. Er rief das Volk zur Buße und das gefiel bei weitem nicht jedem. Das Königspaar war jedenfalls ziemlich sauer und drohte damit, Elia einen Kopf kürzer zu machen. Diese Worte erschütterten Elia tief, sie trafen ihn bis ins Mark. Das Kopfkino setzte sich ratternd in Gang:

1.KÖNIGE 19,3+4 Da packte Elia die Angst. Er rannte um sein Leben und floh ... Zuletzt ließ er sich ... fallen und wünschte, tot zu sein.

Die Worte der Königin entfalteten eine fatale Wirkung in der Gedankenwelt des Elia. Sie jagten ihm sozusagen einen Heidenschreck ein. Interessanterweise steht im hebräischen Urtext (und auch in englischen Bibeln) an dieser Stelle etwas völlig anderes: „Und als Elia dieses sah, rannte er um sein Leben ...“. Angst entsteht, wenn wir eine Bedrohung regelrecht zu sehen beginnen, uns das Unglück in den düstersten Farben ausmalen und vorstellen. Mit Sorge ist es ganz ähnlich: das innere Bild einer dunklen Zukunft, entstanden durch fortgesetztes Grübeln, überlagert die Realität und vernichtet alle Hoffnung und Zuversicht. Die Folge: Elia lässt alles stehen und liegen. Kopflos (!) flieht er in die Wüste, lässt sich fallen, wirft sich unter einen Busch und will sterben. Das ist total irrational. Weil ihm mit dem Tod gedroht wird, flieht Elia in die Wüste - und will sterben. Das ist wie Selbstmord aus Angst vor dem Tod. Manchmal verleitet uns das Kopfkino schon zu seltsamen Panikreaktionen. Wenn du leben möchtest, dann ist eine überstürzte Flucht, allein und mitten hinein in die Wüste eine überaus schlechte Idee. Die Wüste ist ein lebensfeindlicher Ort, besonders wenn man alleine und ohne Vorräte ist. Wenn es also hart auf hart kommt, dann laufe nicht von Gott weg (und in die Wüste) und verlass' die Gemeinschaft der Gläubigen nicht. Das könnte fatale und manchmal auch letale Konsequenzen haben.

Reinhard Bonnke pflegte zu sagen: „Du kannst nichts dagegen tun, dass Geier um deinen Kopf kreisen - aber du kannst es sehr wohl verhindern, dass sie ein Nest in deinem Kopf bauen“. Die Geier umkreisten Elias Haupt und schließlich konnten sie landen. Elia „sah“ die Bedrohung regelrecht, sie war 3D-Kino vom Allerfeinsten - und daher packte ihn die Angst. Erst das Eingreifen und eine Berührung Gottes holten ihn schließlich wieder aus seinem Loch heraus. Ein Engel stupste ihn an und sagte: „Steh auf und iss ...!“. Wenn dich also die Angst gepackt hat und du voller Panik allein und ohne Wasser in die Wüste der Gottesferne gelaufen bist, dann möchte ich dir ebenfalls einen Anstoß geben und dich auffordern, unter deinem Busch hervorzukrabbeln und wieder aufzustehen. Iss vom Brot des Wortes Gottes, trink von seinem Geist und kehre schließlich zurück in das Land der Lebendigen.

Ein zweites Beispiel berichtet uns 4.Mose 13. Das Volk Israel stand nach einer entbehrensreichen Wüstenwanderung endlich vor den Grenzen des verheißenen Landes. Zwölf Kundschafter wurden

ausgesandt, sich das Land anzusehen. Nach Erfüllung ihrer geheimen Mission erzählten sie, was sie dort gesehen hatten. Die Kundschafter Josua und Kaleb gaben einen ausgewogenen und guten Bericht. Sie schwärmten von der Schönheit und Fruchtbarkeit des Landes, benannten aber auch ganz sachlich die „Riesen“, also die Risiken und Gefahren. Sie zeigten sich dabei zuversichtlich, diese mit Gottes Hilfe überwinden zu können. Ihre Augen sahen die harten Fakten waren zugleich aber auch aufmerksam auf die Verheißung Gottes gerichtet, sie verließen sich auf die Zusage: „Jeden Ort, auf den eure Fußsohle treten wird, ihn habe ich euch gegeben!“ Zehn Kundschafter aber waren völlig auf diese Riesen, auf die Schwierigkeiten und die widrigen Umstände fixiert. Daher hielten sie die Einnahme des Landes für absolut unmöglich und ausgeschlossen. Warum? Des Rätsels Lösung finden wir in ihren eigenen Worten:

4. MOSE 13,33 Wir sahen dort auch Riesen, (...), und wir waren in unsern Augen klein wie Heuschrecken und waren es auch in ihren Augen.

Unser Kopfkino zaubert manchmal schon echt bizarre Bilder auf die innere Netzhaut. Die Kundschafter waren mit einem Geheimauftrag im Land unterwegs. Ich glaube kaum, dass sie wie ein Reporter mit dem Mikrofon in der Hand herumliefen, um die Riesen zu interviewen: „Was denkt ihr über uns und das Volk Israel? Was haltet ihr von uns?“ Woher wollten sie dann so genau wissen, was die Riesen dachten. Das war alles lediglich eine Übertragung, eine Projektion auf ihre eigene innere Leinwand. In ihrem Kopfkino stand ein Gruselfilm auf dem Programm: „Wir waren in unseren Augen wie Heuschrecken“. Hier haben wir das Problem: ihr eigenes Denken, ihr ‚Selbst-Bild‘. Sie hielten das „Bild gesunder Worte“ nicht fest, sie waren vom „Wermut und Gift“ ungesunder Worte, Gedanken und Gefühle gelähmt. So etwas führt aber immer zu Minderwertigkeitsgefühlen und Versagensängsten. Sie erstarrten in Angst und ergaben sich schließlich dem schaurigen Grusel des Horrorfilms in ihrem Kopfkino. Sie vergaßen völlig ihre Identität als „Volk Gottes“. So verließ sie jeglicher Mut und so landeten sie - wie auch wir im Angesicht von Krisen und Katastrophen manchmal - im falschen Film.

DER SCHLÜSSEL ZU LEBEN UND GESUNDHEIT

Warst du im Kino schon einmal im falschen Saal? Da hilft nur eines, auch wenn es dir noch so peinlich erscheint: Du musst aufstehen und Popcorntüte und Softdrink durch die Reihen balancierend, dich bei Sitznachbarn entschuldigend, den dunklen Kinosaal verlassen und dann den richtigen Saal suchen. Dies genau nennt die Bibel übrigens Umkehr, Buße - oder auch: Erneuerung des Denkens! Wir haben gesehen, welche Folgen es hat, wenn wir im falschen Film sind und dort bleiben. Was aber passiert, wenn wir tatsächlich das Kino wechseln und unser Hören und Sehen von Gottes Wort durchdringen lassen? Was wird möglich, wenn sein Wort die Bilder im Film unseres Kopfkinos prägt. Was geschieht, wenn wir das „Bild gesunder Worte“ festhalten? „Leben sind sie denen, die sie finden!“, ist die Schlussfolgerung von Sprüche 4. Anders formuliert heißt es dort:

SPRÜCHE 4,20-22 Mein Kind, hör gut zu und pass auf, was ich dir sage! Verachte meine Worte nicht, sondern präge sie dir fest ein! Sie sind der Schlüssel zum Leben und erhalten deinen ganzen Körper gesund.

Eine demütige, belehrbare Haltung und der anhaltende aufmerksame Blick auf das Wort Gottes sind die Schlüssel für ein erneuertes Denken. Mittels ‚Ohr und Auge‘ entsteht das „Bild gesunder Worte“ in deinem Inneren, läuft ein Film mit Prädikat „Sehr wertvoll“ in deinem Kopfkino an. Durch das von Gott erneuerte Denken legst du schließlich neue neuronale Verknüpfungen an, egal wie alt du auch bist.

3. JOHANNES 1,2 Geliebter, ich wünsche, dass es dir in allem wohlgeht und du gesund bist, wie es deiner Seele wohlgeht.

So kehrt dein Leben aus Niedergeschlagenheit, Tod und Wüste in Lebensfreude, Gemeinschaft und das Land der Lebendigen zurück. Auf diese Weise wird mit der Zeit auch dein Selbstbild geheilt und deine Sicht auf die Welt und unsere Zeit himmlisch geprägt. Gottes Wort ist eine Wohltat für Körper, Seele und Geist. Es ist der Schlüssel zu Leben, Lebensfreude und -mut. Ich möchte dich nun zum Abschluss einladen, gemeinsam mit mir frei nach Epheser 1,18-19 um „geöffnete Augen des Herzens“ zu beten:

Gott unseres Herrn Jesus Christus, Vater der Herrlichkeit. Schenke mir den Geist der Weisheit und Offenbarung, damit ich dich erkennen und immer besser kennenlernen kann. Öffne du mir das innere Auge und erleuchte mein Herz, damit ich sehe, welche Hoffnung du mir gegeben, zu welchem großartigem Ziel du mich berufen hast und welche wunderbare Zukunft vor mir liegt. Lass' mich erkennen, wie reich du mich beschenken willst und welche Herrlichkeit in der kostbaren Gemeinschaft der Gemeinde verborgen liegt. Und ich bete darum, dass ich erkennen kann, wie unermesslich und überwältigend groß deine Kraft ist, mit der du in mir, der/die ich an dich glaube, wirkst.

FREIE CHRISTENGEMEINDE KIEL E.V.

im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

KONTAKT: Wertstraße 208 | 24143 Kiel | office@fcgkiel.de | +49 431-9089220
Pastor Lars Jaensch: pastor@fcgkiel.de | +49 173-2413789

GOTTESDIENST: Sonntags | 10.00-11.30 Uhr | Wertstraße 208 | 24143 Kiel

SPENDENKONTO: Evangelische Bank e.G.

BIC: GENODEF1EK1 | IBAN: DE18 5206 0410 0106 4072 26