

WIE DU NEGATIVE GEDANKEN ABWEHREN KANNST



TEACHING:

Kennst du Momente in deinem Leben, wo bestimmte äußere Umstände an deine Herzenstür klopfen? Schlechte Noten, Preiserhöhung bei Benzin und Lebensmittel, Krieg... oder du schaffst es, Kaffee über deinen Laptop zu schütten ☹. Wenn solche Umstände an unsere Herzenstür klopfen, kann das schnell zu inneren Stürmen führen. Schließlich entstehen „Gedanken-Hochburgen“, und es wird ganz schön ungemütlich in unserem Herzen. Die Bibel fordert uns in Sprüche 4,20-23 unter anderem auf: „*Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.*“

Wer ist der Hüter deines Herzens?

Denn was wir in unser Herz hineinlassen, sind nicht immer unsere eigenen Gedanken. Du kannst selbst wählen, welcher Stimme du glaubst. Es gibt drei Quellen deiner Gedanken:

- Gott
- Der Feind
- Du selbst

Nehmen wir das Beispiel Benzinpreise: Gott sagt: Ich versorge dich, mach dir keine Sorgen. Negative Gedanken dagegen lösen negative Gefühle aus, und diese ziehen dich dann runter.

Bist du ein Gefangener der eigenen Gedankenwelt?

In Römer 6,16 steht dazu: „*Wenn ihr euch jemand unterstellt und bereit seid, ihm zu gehorchen, seid ihr damit seine Sklaven.*“ Glauben wir der teuflischen Stimme, die Zerstörung bringt, oder der göttlichen Perspektive? Je nachdem, was wir wählen, sind wir **frei** (ein Kind Gottes) oder **Sklaven** (das möchte der Feind). Aber wir sind nicht allein – das Volk Israel hat ähnliches erlebt. Im 2. Mose erfährt ihr mehr darüber. Hier sind auch die zehn Plagen aufgeführt, die Gott nach Ägypten schickte. Wobei die ersten neun Plagen nur die Ägypter betrafen. Bei der zehnten Plage aber mussten die Israeliten ihr Vertrauen zu Gott durch eine konkrete Handlung ausdrücken.

Glaubst du Gott, dass er dich retten kann?

Die Israeliten mussten ihre Türpfosten mit dem Blut eines Opferlammes bestreichen, damit sie von der zehnten Plage nicht auch selber betroffen wurden (2. Mose 12). Jesus verlässt den Himmel und wird Mensch. Er feiert mit seinen Jüngern das Passahfest. Er offenbart sich dort als dieses Passahlamm.

Du brauchst einen Türsteher für dein Herz.

Dafür kannst du Jesus in dein Herz lassen. Du brauchst einen Türsteher, der über deine Gedanken wacht. Der Türsteher passt nicht nur auf, er ist auch dafür da, die Störenfriede rauszuwerfen. In 2. Korinther 10,4-5 ist so ein Türsteher beschrieben. Er soll Gedanken gefangen nehmen unter den Gehorsam Christi. Frage Gott nach seiner Perspektive.

Das Ziel Gottes für dein Leben ist die Entwicklung deines Herzens.

Du entwickelst dein Herz zu Gott hin, indem du auf seine Worte vertraust. In Hesekiel 36,26 steht: „*Und ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist in euch geben.*“ Lass Jesus über dein Herzen wachen. Er bewirkt, dass dein Leben nach Leben schmeckt, und nicht nach Tod.

WIE DU NEGATIVE GEDANKEN ABWEHREN KANNST



AUSTAUSCH: GEDANKEN-QUELLEN (15-30 min)

1. Was hat dich in der Predigt besonders angesprochen?
2. Die drei Quellen: Wieviel Prozent deiner Gedanken würdest du Gott, dem Feind bzw. dir selber zuordnen?
3. In welchen Situationen hast du mehr der Stimme der Zerstörung bzw. der göttlichen Perspektive Raum gegeben? Wie hat sich das gezeigt?



STUDY: ES GEHT UM DEIN HERZ (25-50 min)

Was sagt die Bibel über dein Herz? Nehmt euch jetzt etwas Zeit, geht in eure Bibel-App (z.B. **YouVersion**) und sucht damit nach „Herz“. Alternativ könnt ihr eine Konkordanz verwenden oder bei Google „Bibelverse Herz“ eingeben.

- ➔ Welche der angezeigten Bibelstellen spricht euch besonders an – und warum?
- ➔ Tauscht euch kurz darüber aus.

Wenn du das noch nie gemacht hast, lade Jesus doch bewusst als Wächter deines Herzens ein! Die vier Symbole aus der Predigt können deinem Herz dabei helfen, sich ganz für Jesus zu öffnen:



Der Sinn des Lebens ist Liebe – zu Gott, meinem Nächsten und mir selbst.



Wir leben leider nicht danach und erleben Zerstörung. Das nennt die Bibel Sünde.



Jesus nimmt die Sünde und alle Folgen auf sich. Dafür stirbt er am Kreuz.



Wer dazu Ja sagt, findet Frieden, festen Halt und eine ewige Hoffnung.



GET FREE: JESUS ALS TÜRSTEHER (20-40 min)

Nehmt euch jetzt einen Moment Zeit, um über Folgendes nachzudenken:

- Was hat mich letzte Woche gefangen genommen?
- Gibt es Bereiche in meinem Leben, die eher nach Tod als nach Leben schmecken?

Geht gemeinsam zum Kreuz und ladet Jesus als Türsteher vor eurem Herzen ein (➔ 2. Korinther 10,4-5). Tauscht Gedanken, die euch gefangen nehmen, gegen göttliche Perspektive ein, und tauscht Tod gegen Leben.

Ans Kreuz bringen:

Schlechte Noten, Minderwert
Preissteigerung
Krieg
...



Von Jesus geschenkt bekommen:

Identität in Christus
Gott ist dein Versorger
Gott ist deine Sicherheit
...



NEXT STEP: DIE ENTWICKLUNG DEINES HERZENS (zu Hause)

- Suche dir drei Bibelverse aus – drei göttliche Wahrheiten – und lerne sie in der kommenden Woche auswendig. Wiederhole diese Verse mehrmals täglich!
- Was kannst du persönlich tun, um dein Herz zu entwickeln bzw. charakterlich zu wachsen?
- Hört euch gern diese Woche folgende **Predigt** von Tobias Teichen zum Thema Identität an.