

Beschütze dein Herz

Ich möchte gleich zu Beginn unseren Hauptvers für heute vorlesen, er steht in Sprüche 4, 23:

Mehr als alles hüte dein Herz, denn aus ihm strömt das Leben.

Wir befinden uns zurzeit ja im Coronamodus – das öffentliche Leben ist in vielen Bereichen zum Erliegen gekommen. Das heisst, keine Sport- oder sonstige Vereine, keine Stammbesuche, keine geselligen Aktivitäten mehr – und diese Zeit, die du sonst in an diesen Anlässen verbringst, die hast du jetzt quasi über. Du hast plötzlich Zeit, dich mit dir selbst, deiner Situation etc. auseinanderzusetzen. Nun hat Stefan letztes Jahr in einer Predigt einmal eine Statistik zitiert, die besagte, dass bis zu 80% unseres Denkens über uns selbst negativ ist. Die Beschäftigung im Alltag ist uns oft sehr willkommen, damit wir nicht zu fest über uns selbst nachdenken. Wenn wir nämlich negative Gedanken über uns haben und in diesen drin bleiben – also quasi darüber meditieren – dann öffnen wir unser Herz für Angst, Unruhe, Schmerz und Zorn. Genau das, was uns unser heutiger Hauptvers sagt, was wir nicht tun sollen.

Vielleicht denkst du jetzt, dass da doch nichts vom Denken steht – aber genau darum geht es. Ich lese euch aus der Hoffnung für alle Übersetzung den gleichen Vers vor:

Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben! (HFA)

Das ist es, was dieser Vers uns sagen will. Ich weiss, wir haben in unserem Christsein die Denkweise entwickelt, dass wir Gott nur mit unserem Herzen und nicht mit unserem Kopf, Verstand oder Hirn lieben und eine Beziehung mit ihm pflegen können. Dieser Gegensatz ehrlich gesagt ziemlicher Blödsinn! Wenn in der Bibel *Herz* steht, dann meint das die gesamten inneren Vorgänge, also Fühlen und Empfinden – was wir heute ja immer noch dem sprichwörtlichen Herzen zuschreiben, auch wenn wir genau wissen, dass es nichts damit zu tun hat – und auch das Denken. In biblischer Zeit hat man das alles dem Herzen zugeschrieben. Lies einmal Markus 12, 30, da geht's um das wichtigste Gebot und Jesus sagt:

Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit deiner ganzen Kraft.

Da kommen sowohl Herzen als auch Denken vor. Ich behaupte aber, du kannst diesen Vers zusammenfassen mit: *Liebe den Herrn, deinen Gott ganzheitlich, mit allem, was du hast und bist.* Darum geht es doch. Dazu gehören auch deine Gedanken und deshalb finde ich die Übersetzung aus der HFA sehr gelungen. Dein Herz zu schützen heisst auch, deine Gedanken zu schützen. Besonders jüngere Menschen sagen mir immer wieder, dass Gedanken aber einfach so kommen und man sich da nicht wehren kann. Das ist nicht völlig falsch, ja die kommen einfach, aber niemand zwingt dich, dabei zu bleiben.

Einer meiner Lieblingssätze von einem meiner Lieblingsprediger ist: *Ich kann mir keinen Gedanken über mich leisten, die er (Gott) über mich nicht hat, weil dann glaube ich eine*

Lüge! Gottes Gedanken über dich sind die Wahrheit. Es überrascht vielleicht einige aber, Gottes Gedanken zu dir sind 100% positiv. Bei dieser Aussage bekomme ich immer Reaktionen wie: «Aber Gott ist doch nicht mit allem, was ich tue und denke einverstanden!» Das habe ich auch nicht gesagt. Aber vergleiche es doch einmal damit, wie liebevolle Eltern über ihre Kinder denken – Ja, sie machen manchmal Blödsinn, ja, sie können einen zur Weissglut treiben, ja, sie brauchen immer wieder Korrektur und Zurechtweisung aber nichts davon, absolut nichts davon, ändert etwas daran, dass man für das eigene Kind 100% das Beste möchte. Ähnlich ist es bei Gott, nur ist er nicht einfach ein Vater oder eine Mutter, er ist der Vater aller Vaterschaft und auch Mutter aller Mutterschaft. Er hat keinen Grund, von dir etwas Schlechtes zu denken, seine Liebe und sein volles Ja zu dir hat er dir final in Jesus gezeigt – er ist nach 2. Korinther 5, 18-19 völlig mit dir versöhnt. Wenn du jetzt aber oft negative Gedanken über dich hast, dann glaubst du etwas, das nicht stimmt. Das Schlimme daran ist aber, dass durch die Linse einer Lüge, die Wahrheit aussieht, wie die Lüge und die Lüge wie die Wahrheit. Das Ganze baut auch oft auf unsere Lebenserfahrung auf – wir glauben Lebenslügen. Ich gebe euch ein Beispiel zur Veranschaulichung:

Eine Frau, wir nennen sie Katharina, hatte eine schwierige Kindheit. Ihr Vater war Alkoholiker und nur an seinem Bier interessiert. Ihre Mutter hatte starke psychische Beeinträchtigungen und war nicht einmal imstande für sich selbst zu sorgen – geschweige denn für ihr einziges Kind, Katharina. So musste Katharina sich immer allein zurechtfinden. Für sich selbst einkaufen und kochen, sich selbst alles beibringen, sich selbst erziehen. Sie wurde oft ausgenutzt, weil niemand da war, der sich schützend und zuwendend um sie gekümmert hat. Nun ist Katharina Mitte zwanzig und begegnet dir in der Migros, ihr kommt ins Gespräch, es entwickelt sich eine Beziehung und durch dich lernt sie Jesus kennen. In deinem Wohnzimmer hilfst du ihr dabei, ein Übergabegebet zu sprechen und sie lädt Jesus ein, in ihr Leben zu kommen. Dann beginnt sie, in der Bibel zu lesen und sie stösst in den Evangelien auf die Aussage, dass Jesus alle einlädt zu ihm zu kommen, die beladen sind und er wird sich um sie kümmern. Sie liest auch, dass Jesus uns verspricht immer bei uns zu sein, bis zu Ende dieser Weltzeit. Diese beiden Aussagen werden nun im krassen Gegensatz zu den Lebenslügen von Katharina stehen, denn ihre Lebenserfahrung hat sie zwei vermeintliche Wahrheiten gelehrt: 1. Ich bin allein 2. Niemand kümmert sich um mich. Dem gegenüber die Bibel mit ihrem Wahrheitsanspruch. Was tut Katharina jetzt? Sie wird nicht einfach ihre Lebenserfahrung über Bord werfen, das glauben und auch erleben. Diese Wahrheit wird für sie aussehen, wie eine Lüge oder zumindest wie eine abstrakte Wahrheit. Weisst du warum? Weil sie dieser Wahrheit noch nie begegnet ist! Wahrheit ist keine Meinung, kein Glaubenskonstrukt, kein richtig-falsch-Verhältnis und kein Dogma. Wahrheit ist eine Person – Jesus ist die Wahrheit. Es geht nicht darum, christliche Glaubenssätze einzuüben, es geht darum, in diesen Wahrheiten der Wahrheit selbst zu begegnen – eine Begegnung mit Jesus zu haben in diesen Dingen, das ist das Ziel. Mir hat einmal jemand gesagt, er glaubt, dass es nur eine Wahrheit gibt und dieser Wahrheit möchte er nahe kommen – da sind wir schon zwei, aber ich glaube nicht, dass Wahrheit eine Meinung ist, die ich mir aneigne, sondern eine Person, die ich immer näher kennenlerne. Wenn ich eine

Biografie über meine Frau lesen oder auswendig lerne, und dort drin steht jedes kleine Detail über sie geschrieben, doch ich rede nie mit ihr, verbringe nie Zeit mit ihr, dann weiss ich zwar alles, was es über meine Frau zu wissen gibt, aber ich habe keine Beziehung zu ihr, ich erlebe diese Wahrheiten mit ihr zusammen nicht. Genauso kann ich mir in der Bibel die richtigen Antworten aneignen aber nie erleben, was diese Wahrheiten in meinem Leben bedeuten.

Wir sind eigentlich immer noch bei unserem Grundvers, *achte auf deine Gefühle und Gedanken, denn sie bestimmen dein ganzes Leben*. Wie können wir in unserem Denken über uns selbst, Gottes Wahrheit Raum geben? Was können wir tun, damit negative Gedanken nicht unser Leben dominieren? Es gibt eine wunderbare Aussage aus Jeremia 29, dort heisst es in Vers 13-14

13 Wenn ihr mich sucht, werdet ihr mich finden; ja, wenn ihr ernsthaft, mit ganzem Herzen (Gedanken, Gefühlen) nach mir verlangt, 14 werde ich mich von euch finden lassen', spricht der Herr. [...]

Zuerst einmal ist das eine Verheissung – wenn wir von ganzem Herzen suchen, das heisst, wie das wichtigste Gebot, ganzheitlich. Dazu gehört auch unser Denken. In meinen Gedanken soll Gott und seine Wahrheit Raum bekommen. Wenn wir ihn suchen, dann wird er sich von uns finden lassen – das ist die Verheissung. Jetzt ist das aber dieses Wort *suchen*. Das bedeutet, man hat noch nicht gefunden, man befindet sich noch im Prozess des Findens. Ich glaube nicht, dass Gott sich vor uns versteckt und «nicht da» ist, ich glaube eher, wir brauchen manchmal Zeit, um unsere Lebenslügen abzulegen, damit wir «da» sind.

Wenn ich verstecken spiele, und ich bin mit suchen dran, dann ist der Parameter, in welchem ich suche, einigermassen logisch. Wenn ich vor meinem Haus in Lindau verstecken spiele, ich zähle bis zwanzig und beginne zu suchen, dann steige ich nicht in mein Auto, fahre nach Winterthur und suche dort – ja dort sind sicherlich auch Menschen, aber die, die ich suche, sind nicht da! Gott hat uns die Parameter gegeben, in denen wir ihn suchen sollen – sie sind in der Bibel aufgeschrieben. Die Bibel ist kein Wortmagisches Zauberbuch, sie ist auch kein Gesetzesbuch und kein Tu' und Tu's nicht Katalog. Sie ist ein Kommunikationsmedium, in welchem wir Gott begegnen können. Ihre Wahrheiten sind wahr, aber sie werden für uns nur dort erlebbar, wo wir wirklich Gott darin begegnen. Hier kommt das Festhalten an der Wahrheit ins Spiel. Es ist für Katharina sicherlich schwer, die Wahrheit «ich bin bei dir, bis zum Ende der Zeit», anzunehmen, weil sie es so noch nicht erlebt hat. Sie ist auf Alleinsein gepolt. Was kann sie jetzt tun? Sie kann diese biblische Wahrheit nehmen, sie steht übrigens in Matthäus 28,20, und mit ihr immer wieder vor Jesus kommen. Sie kann sie sich aufschreiben und regelmässig unter Tags lesen, einfach als Erinnerung. Sie kann in jeder Gebetszeit, die sie hat, diesen Vers vor Jesus hinlegen und ihn einladen, ihr darin zu begegnen. Sie kann Jesus fragen, wo ihr Herz hier noch nicht ganz nach ihm sucht, wo sie vielleicht noch andere Lebenslügen hat, die mit dieser verknüpft sind, wo sie sich noch alternative Wahrheiten zurechtlegt usw. einfach gesagt, wo sie eben noch nicht «da» ist. So gibt sie Gott und seiner Wahrheit Raum in ihrem Denken, und immer, wenn

Gedanken kommen, die auf der Lüge «ich bin allein» aufbauen, darf sie diese Wahrheit entgegenhalten und sagen «Nein, ich bin nicht allein. Ich fühle mich gerade allein, meine Erfahrung sagt mir gerade, ich bin allein, aber die Wahrheit ist, Jesus ist jetzt mit mir hier!». Das tut sie, bis die Wahrheit in ihrem Herz ein Abbild bekommt, das sagt: «Er ist bei mir, bis zum Ende der Welt». Das nicht, weil sie es sich lange genug eingeredet hat, sondern weil eine echte, lebensspendende Begegnung mit Jesus stattgefunden hat. Und Katharina darf das sehr lange machen, weil Gott uns verheissen hat, dass er sich von uns finden lassen wird.

Diese Wahrheiten dürfen wir als Schutz für unser Leben und Denken gebrauchen. Gott denkt positiv über uns – Jesus ist das Zeugnis davon. Bevor ich zum Schluss komme noch eine kleine Randbemerkung. Ich weiss, dass bei diesem Thema immer wieder Leute sagen, dass das doch alles nur Psychologie ist. Man kann sich Sachen einreden, so think pink Politik mässig. Ich glaube, zu einem gewissen Grad ist das nicht mal falsch. Ja, Autosuggestion ist hier auch ein Teil davon. Aber es gibt einen Unterschied zwischen einem Mann, der Bettler in Paris ist, sich aber einredet, König zu sein, und einem Mann, der wirklich König von Frankreich ist, aber sich selbst nicht bewusst ist, dass er es ist. Beim ersten Mann steckt keine Wahrheit dahinter, beim zweiten Mann tut sie das aber, und sie wird sich bemerkbar machen. Und genauso glaube ich, dürfen wir die Wahrheiten, die Gott uns in der Bibel zuspricht nehmen, auch wenn wir sie noch nicht verstehen oder wenn sie im Gegensatz zu unserem Leben stehen.

Ein kleiner Ablauf, wie achte ich denn jetzt konkret auf mein Denken und Fühlen?

1. Wo denke ich schlecht über mich?
2. Was sagt Gott darüber?
 - a. Er hat nur gute Gedanken über mich
 - b. Ich kann mir keine Gedanken leisten, die er nicht hat
3. Ich ersetze die Lüge mit der Wahrheit
4. Ich gehe immer wieder in diese Wahrheit und suche Gott
5. Gott hat verheissen, wenn wir ihn von ganzem Herzen suchen, wird er sich finden lassen.

Diesen Prozess darfst du auf jeden negativen Gedanken über dich anwenden. Wir wollen Jesus näher kommen, seine Wahrheiten hören und ihn darin suchen, damit sie in uns und an uns lebendig und sichtbar werden können.