

# **Kontrolliere deine Gedankenwelt**

Bin ich für meine Gedanken verantwortlich?

**David R. Reid**

© SoundWords, online seit: 19.09.2004, aktualisiert: 14.04.2022

© SoundWords 2000–2023. Alle Rechte vorbehalten.

Alle Artikel sind lediglich für den privaten Gebrauch gedacht. Sie können auch ohne Nachfrage privat verteilt werden. Kommerzielle Vervielfältigungen jeder Art sind nicht gestattet. Veröffentlichungen auf anderen Internetseiten sind nur nach Rücksprache möglich.

**Leitverse:** Römer 12,2; 2. Korinther 10,5; Philipper 2,3; 4,8; 1. Petrus 1,13

## Einleitung

Der Titel „Gedankenkontrolle“<sup>1</sup> soll nicht den Eindruck von hypnotischer Trance oder kommunistischer Gehirnwäsche vermitteln. Er hat mit der *Verantwortung* der Christen zu tun, ihr Denken zu kontrollieren. Die Bibel weist darauf hin, dass das Gedankenleben eines wiedergeborenen Christen eine entscheidende Rolle spielt. Was wir *sind*, wird größtenteils dadurch beeinflusst, was und wie wir *denken*. Sprüche 23,7 sagt: „Wie ein Mensch denkt, so ist er.“<sup>2</sup> Die Heilige Schrift zeigt uns nicht nur die Verantwortung über unsere Gedanken, sondern auch einige klare Richtlinien, denen zu folgen ein geordnetes und Gott wohlgefälliges Gedankenleben nach sich zieht. Betrachten wir einmal ein paar Bibelstellen genauer, die sich mit der Kontrolle der Gedanken befassen.

## Die Erneuerung des Sinnes

**Röm 12,2:** Werdet verwandelt durch die Erneuerung des Sinnes, dass ihr prüfen mögt, was der gute und wohlgefällige und vollkommene Wille Gottes ist.

In Römer 12,2 werden wir aufgefordert, unsere *Gesinnung zu verändern*. Wir sollen nicht so denken, wie die Welt denkt, sondern so, wie Gott denkt. Beachte, dass mit „die Welt“ *nicht* nur Schund oder eine Liste von Tabus gemeint ist. „Die Welt“ ist grundsätzlich ein System von Werten, das im Gegensatz zu den biblischen Werten steht. Unsere Denkweise muss der göttlichen Denkweise unterstellt werden. Zum Beispiel sagt die Welt, dass du Erster sein musst, wenn du groß werden willst. Los, mach schon, sei die Nummer eins! Aber Gott sagt: Wenn jemand wirklich groß sein will, „wird er euer aller Diener sein“ (Mt 20,25-28). Sind wir dem Wertesystem der Welt angepasst oder sind wir verwandelt nach dem Sinn Gottes? Dienen wir einander oder manipulieren wir einander? Was ist unsere wahre Motivation, wenn wir eine Führungsposition anstreben?

Wir merken, dass Christen oft leichter nach weltlichen Maßstäben handeln als nach biblischen. Wir haben meist kein Problem mit Alkohol oder Drogen, aber wir sind nach wie vor fleischlich, wenn wir durch etwas anderes, als einander zu dienen, nach Größe trachten. Das ist nur *ein* Beispiel, das zeigt, wie sich die Werte Gottes von denen der Welt unterscheiden. Wir können aber auch einige andere biblische Werte in Matthäus 6,32.33 und Lukas 6,38 betrachten und werden sehen, wie sehr sie sich vom Wertesystem der Welt unterscheiden. Christen müssen ständig ihre Motive, Ansichten und Überzeugungen überprüfen, denn Satan ist ein Meister der Täuschung, indem er uns vorgaukelt, die beiden Wertmaßstäbe wären nicht so unterschiedlich.

Außerdem sagt uns Römer 12,2, dass die beständige Erneuerung unseres Sinnes die einzige Möglichkeit ist, dass unser Denken von der Gleichförmigkeit mit dem Wertesystem der Welt weg verändert wird. Erneuerung unseres Denkens beinhaltet eine beständige Ernährung mit dem Wort Gottes. Konstante „Verdauung“ von biblischen Maßstäben erneuert und kontrolliert unseren Sinn. Unser Denken sowie unsere Taten werden nicht mehr von der Welt bestimmt, sondern immer mehr vom Willen Gottes – „das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene“.

## Die Gedanken gefangen nehmen

**2Kor 10,5:** Wir nehmen jeden Gedanken gefangen unter den Gehorsam Christi.

Ein anderes Prinzip der Gedankenkontrolle ist die *Gefangennahme der Gedanken*. In 2. Korinther 10,5 lesen wir, dass wir jeden unserer Gedanken unter den Gehorsam Christi gefangen nehmen sollen. Unmoralische und selbstsüchtige Gedanken müssen unter Kontrolle gebracht werden so wie Gefangene zu Kriegszeiten. Beachte, dass es im Kontext dieser Schriftstelle um geistliche Kriegsführung geht (2Kor 10,3-5). Es ist für uns fast unmöglich, sündige Gedanken davon abzuhalten, in unserem Sinn aufzukommen, aber wir können aufpassen, dass wir uns nicht mit sündigen Gedanken beschäftigen. Martin Luther sagte einst: „Du kannst die Vögel nicht davon abhalten, über deinem Kopf zu fliegen, aber du kannst sie davon abhalten, auf deinem Kopf ein Nest zu bauen.“ Wir können aufhören zu phantasieren. Wir können aufhören, bestimmte Bücher zu lesen. Wir können aufhören, bestimmte Filme anzusehen, die unsere Gedanken verpesten – ebenso wie einige Fernsehshows! Kurz gesagt, wir können unseren Sinn davor bewahren, sich mit Gedanken zu beschäftigen, die den Herrn Jesus nicht ehren. Wir können eine Menge kontrollieren, was in unsere Gedanken hineingeht, und wir können ganz sicher kontrollieren, womit sich unsere Gedanken beschäftigen. Erlauben wir schädlichen Gedanken nicht, die Kontrolle über unser Gedankenleben zu übernehmen!

## Den anderen höher achten als sich selbst

**Phil 2,3:** In der Demut achte einer den anderen höher als sich selbst.

Eine demütige Gesinnung ist ebenfalls ein wichtiger Teil der Gedankenkontrolle. Obgleich es leichter ist, über die Verantwortung, unseren *Hochmut einzudämmen*, zu reden, als sie zu praktizieren, gibt uns Philipper 2,2-4 einige deutliche Richtlinien, wie wir Demut erlangen können. Vers 3 gibt uns einige sehr praktische Ratschläge, wie man den Hochmut eindämmen kann. *Denke* niemals von dir selbst besser oder höher als von einem Menschen, mit dem du zu tun hast – selbst wenn du geschickter oder reicher oder älter oder hübscher oder sportlicher usw. bist. Achte den anderen immer *höher* als dich selbst. Obwohl Gott alle Menschen gleich geschaffen hat, so sagt Er uns in dieser Schriftstelle, dass es ein Schlüssel für die Gedankenkontrolle im Bereich Stolz ist, den anderen höher zu achten als uns selbst. Diese Verse waren ursprünglich an Mitgläubige gerichtet. Sicherlich waren einige Christen in Philippi mehr begabt als andere, einige trugen mehr von der Arbeitslast als andere, und einige waren „geistlicher“ als andere. Und gerade in dieser Situation war Gottes Anweisung an *jeden*, den *anderen* höher zu achten als sich selbst! Du kannst dir sicher sein, dass wir den Hochmut mehr im Griff hätten, wenn wir dieser Richtlinie folgen würden und unsere Gedanken mehr unter Kontrolle hätten. Ein hochmütiger Christ *scheint* alles unter Kontrolle zu haben, aber unkontrollierter *Hochmut* breitet sich immer in verletzenden Wogen auf andere Menschen aus und ist ein sicheres Zeichen einer unkontrollierten Gedankenwelt vor Gott.

## Vorurteile ablegen

---

**Phil 4,8:** Wenn es irgendeine Tugend und wenn es irgendein Lob gibt, das erwägt.

Ebenso notwendig ist das *Besiegen von Vorurteilen* gegenüber anderen. Diese Verantwortung taucht in Philipper 4,8 auf, wo dieser Vers auf dem Hintergrund des gesamten Philipperbriefes betrachtet wird. Ein Grund, warum der Apostel Paulus diesen Brief schrieb, war eine beginnende Spaltung in der Gemeinde. Der Grund ist unbekannt, aber es ging nicht um entscheidende Lehre. Scheinbar handelte es sich um eine Nebensächlichlichkeit, in der sich die Gemeinde nicht einigen konnte – vielleicht eine finanzielle Entscheidung! Auf jeden Fall scheint es so, dass die Reibereien Rivalität und negative Einstellungen unter den Gläubigen in Philippi hervorriefen. Zwei eifrige Frauen, Evodia und Syntyche, waren besonders daran beteiligt (Phil 4,2.3). Paulus wusste nur zu gut, dass man aus einer Mücke einen Elefanten machen konnte. Deshalb fordert er die Philipper im ganzen Brief auf, den anderen selbstlos zu lieben (siehe z.B. auch den Zusammenhang der bekannten christologischen Stelle in Phil 2,5-11).

In Philipper 4 wird die Ermahnung bezüglich der Einheit fortgesetzt:

- Die Philipper waren aufgefordert, mit *allen* Gläubigen Milde zu üben (Selbstbeherrschung bei Provokation; Phil 4,5).
- Sie sollten sich um nichts sorgen in den bestehenden Umständen – auch wenn es nicht nach *ihren* Vorstellungen ging (Phil 4,6).
- Der Friede des Sinnes und des Herzens durch Gebet (und nicht durch manipulative Überredung anderer) war *der* gangbare Weg (Phil 4,6.7).

Und nun wird in Philipper 4,8 den Philippern eine letzte „Empfehlung“ auf ihrem Weg zu größerer Einheit gegeben: Sie sollten positiv übereinander denken! Das gilt auch uns! Wir sollen unsere Gedanken nicht um die Fehler der Geschwister kreisen lassen, sondern uns ihre guten Eigenschaften ins Gedächtnis rufen. Richten wir unser Augenmerk auf die edlen und ehrenhaften Eigenschaften des Bruders, an dem wir uns reiben. Es muss *irgendetwas* an ihm geben, was gut ist! Denken wir an das Aufrichtige und Liebenswerte an der Schwester, die hinter unserem Rücken über uns redet. Auch sie hat *einige* vortreffliche Eigenschaften! Beim geringsten Anschein von Vortrefflichkeit oder dem geringsten Punkt, den man loben kann, sollten wir mit unseren Gedanken dabei verharren. Jeder Gläubige hat Schwächen und Stärken – auch du! Aber wenn wir uns bemühen, unseren Blick auf die Stärken statt auf die Schwächen einer Person zu lenken, werden wir merken, dass es möglich ist, Vorurteile unseren Geschwistern gegenüber abzubauen. Versuche, eine Liste aufzustellen, auf der du alles Positive des Menschen vermerkst, der dich derzeit stört, und beobachte einmal, wie sich das in größerer Kontrolle bezüglich deiner Gedanken anderen gegenüber auswirkt. Diese Art der Gedankenkontrolle wird nicht nur Frieden in deine Gemeinde, sondern auch die Gegenwart Gottes in dein Herz bringen (Phil 4,7), weil es Gott gefällt, wenn du Vorurteile überwindest (Phil 4,9).

## Prioritäten setzen

**1Pet 1,13:** Umgürtet die Lenden eurer Gesinnung.

Ein weiteres Prinzip der Gedankenkontrolle ist das Setzen der richtigen *Prioritäten*, wie wir in 1. Petrus 1,13 sehen. Die „Lenden der Gesinnung umgürten“ bedeutet, diszipliniert zu denken. Dieser Ausdruck stammt aus biblischen Zeiten, als die Menschen ihre Gewänder hochrafften oder umgürteten, um sich freier bewegen zu können. Zu viele Nebensächlichkeiten können unser Denken und unsere Prioritäten behindern und sich negativ darauf auswirken. Mit Blick auf unsere großartige Errettung (1Pet 1,3-12), sollen wir „deshalb“ dementsprechend unsere Gedanken disziplinieren und unsere Prioritäten dementsprechend setzen. Wie viel Zeit verschwenden wir mit Gedanken an Dinge, die in hundert Jahren keine Rolle mehr spielen werden – oder auch nur in *einem* Jahr!? Warum lenken wir unsere Gedanken nicht mehr auf ewige Wahrheiten, wie dieser Vers uns anweist? Der Punkt ist nicht, dass wir niemals über Mode, Aktien, den Superbowl<sup>3</sup> oder andere weltliche Themen nachdenken dürften, sondern dass wir es vielmehr nötig haben, uns in der Gewohnheit zu üben, mehr über *wirklich* wichtige Dinge nachzudenken. Vielleicht sollten wir damit beginnen, dass wir die Priorität einüben, täglich einige Zeit allein mit dem Herrn zu verbringen – durch Lesen in seinem Wort und durch das Gespräch mit Ihm im Gebet. Eine *regelmäßige* Stille Zeit mit Gott einzuhalten, ist keine leichte Gewohnheit, aber solch eine disziplinierte Gedankenkontrolle ist von oberster Wichtigkeit, weil sie uns dazu führt, alle anderen Prinzipien der Gedankenkontrolle umzusetzen.

Vergiss nicht: Deine Gedankenwelt ist von Bedeutung! Halte sie unter Kontrolle!

---

Originaltitel: „Mind Control“  
Quelle: [www.growingchristians.org](http://www.growingchristians.org)

Übersetzung: SM

## Anmerkungen

[1] Anm. d. Red.: Der Artikel heißt im englischen Original: „Mind Control“.

[2] Anm. d. Red.: Übersetzung aus der englischen King-James-Bibel.

[3] Anm. d. Red.: Der Superbowl ist das Endspiel um die US-amerikanische Football-Meisterschaft.