

Wenn es leise in mir flüstert

Die Macht der negativen Gedanken

Auszeit Gottesdienst am 19.2.06

Michael Rathgeb

Jeder kennt sie und hat mit Ihnen von Zeit zu Zeit zu kämpfen. Negative Gedanken. Innere Monologe, die lähmend wirken. Selbstgespräche, die destruktiv sind. Gedanken, die meinen Selbstwert schwächen oder sogar Angst machen.

Sie tauchen auf in unterschiedlichsten Lebensbereichen und Situationen auf. Um weiter zu verdeutlichen was ich meine hier ein paar Beispiele:

- Mich mag niemand wirklich.
- Ich bin nicht attraktiv.
- Ich bin nichts wert.
- Was ich auch anfangs, es geht immer schief.
- Ich kann mit Peter, so wie er ist, nicht glücklich sein.
- Gabi wird sich nie ändern.
- Ich kann nicht abnehmen.
- Zu denen wirst Du nie dazu gehören. Das schaffst Du nie.
- Nächstes Jahr wird es uns sicher auch wieder keinen Urlaub reichen.
- Ich habe so Angst, dass Anja irgendwann doch die Treppe runter fällt.
- Für Gott bin ich einfach nicht gut genug.
- Im Vergleich zu meinen Kollegen habe ich bei der Stellenbesetzung keine Chance.

Kennen Sie solche Gedanken? Innere Überzeugungen, die sich wie Bleigewichte an uns hängen. Innere Selbstgespräche, die uns in emotionale Abgründe stolpern lassen. Gedanken, die unsere Aktivitäten ausbremsen. Wenn sie Macht von uns ergreifen sind wir blockiert und angeschlagen. Schleppen uns so gut es geht weiter. Versuchen dem inneren Gericht zu entkommen ohne das über uns gesprochene Urteil wirklich anfechten zu können.

Um das ganze noch weiter zu konkretisieren, bitte ich Sie, dass Sie sich überlegen, welcher Gedanke Sie in letzter Zeit innerlich bedrängt hat. Notieren Sie sich diesen Gedanken. Wir kommen später darauf zurück.

Woher kommen diese destruktiven Überzeugungen?

Ein guter Teil dieser Glaubenssätze sind das Ergebnis von bestimmten Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben. Negative Erlebnisse, Misserfolge, Kränkungen und Verletzungen durch andere Menschen. Manche dieser Erfahrungen gehen zurück in unsere Kindheit und sind sicher auch mit Autoritätspersonen verbunden. Viele dieser Dinge schlummern in unserer Seele, sind gespeichert in unserem Unterbewusstsein wie auf einer inneren Festplatte.

Irgendwann kristallisieren sich solche Erfahrungen und Bilder zu inneren Überzeugungen, Glaubenssätzen oder Festlegungen. Diese können nicht nur einen starken inneren Schmerz verursachen. Sie prägen vor allem unser Verhalten und leiten unser Handeln in bestimmten Bereichen.

Die Bibel fasst diesen Sachverhalt sehr kurz und prägnant zusammen:
„Das ist nicht die Weisheit, die von oben herab kommt, sondern Sie ist irdisch, menschlich und teuflisch.“ (Jak 3,15)

Wenn ich erst einmal davon überzeugt bin, dass ich zu einer bestimmten Gruppe von Menschen „nie dazugehören werde“, werde ich auch kaum mehr Bemühungen in diese Richtung unternehmen. Mein negatives Selbstbild wird sich verstärken; ich werde noch weniger gute Beziehungen pflegen.

Wenn ich für mich innerlich entschieden habe, dass sich mein Partner eh nie ändern wird, höre ich auf mit ihm über bestimmte Dinge zu reden die schwierig sind in der Beziehung. Ich arrangiere mich irgendwie. Im schlimmsten Fall leben wir uns auseinander, im besten Fall leben wir nebeneinander her.

Wenn ich überzeugt bin, dass ich gegenüber meinen Arbeitskollegen keine Chance habe, wird dies mein Auftreten in entscheidenden Situationen entsprechend beeinflussen. Der Arbeitskollege macht wahrscheinlich tatsächlich das Rennen.

„Es kam, wie es kommen musste“, sagt der Volksmund ... Psychologen sprechen hier von „self fulfilling prophecies“.

Noch besser ist es wahrscheinlich in diesem Zusammenhang tatsächlich von einem Teufelskreis zu sprechen. Egal ob die Ursprünge – um nochmals mit Jakobus zu sprechen – irdisch, menschlich oder wirklich teuflisch sind. Im Ergebnis verursachen sie das Gegenteil dessen, was Gott für unser Leben will.

Gott will ...

Gott will uns ein Leben in Fülle schenken. Gott will, dass wir aus einer inneren Freiheit heraus handeln. Gott will, dass wir einen gesunden, in ihm gegründeten Selbstwert besitzen. Gott will unser Heil. Deshalb kam Jesus in unsere Welt. Deshalb starb Jesus für uns am Kreuz. Dass all unsere Verletzungen und Schmerzen und all die daraus resultierende Schuld von uns genommen wird. Damit wir wieder aufrecht gehen können und unser Leben mit ihm in Freiheit gestalten.

Negative Gedanken verursachen oft das Gegenteil: Lähmung, innere Verurteilung, Beziehungsstörungen, Selbsthass. Deshalb, und ich sage es nochmals, führen diese Dinge in einen Teufelskreis und sind das Gegenteil dessen, was Gott für uns will.

Drei Schritte Richtung Freiheit - Unser Umgang mit negativen Gedanken

Negative Gedanken bauen sich oft über einen langen Zeitraum auf. Deshalb kann es wichtig sein, sie von verschiedenen Seiten her anzugehen.

1. Vertrauen in Gottes Wort – Misstrauen gegenüber eigenen „Wahrheiten“
„Die Wahrheit wird Euch freimachen“ (), sagt uns das Johannes Evangelium.

Entscheidend kann sein, sich vor Augen zu halten, wie gut und positiv Gott über uns denkt. Weil das eigene, negative Selbstbild so tief sitzt, muss ich mir die Aussagen Jesu immer wieder vor Augen halten. Und ich sollte mich dazu entscheiden meine eigenen Glaubensüberzeugungen und Festlegungen über Bord zu werfen.

2. Mit einem guten Freund oder Seelsorger Gott meine negativen Erinnerungen hinhalten. Damit deren Macht gebrochen wird muss in meiner Seele Heilung passieren.
3. In einem weiteren Schritt könnten diese negativen Erfahrungen und Bilder durch ermutigende, konstruktive und positive Bilder ersetzt werden. „Wir sind sehr präzise in unseren Befürchtungen aber sehr vage in unseren Hoffnungen.“, formulierte der französische Dichter Paul Valery einmal. Warum sind wir nicht etwas präziser im bildhaften Sinnieren über uns, über Gott, über unsere Zukunft?! Das könnte uns ungemein inspirieren und nach vorne bringen. Innere Bilder, Visionen und Vorstellungen beeinflussen unser Handeln nachhaltig. Auch und gerade im Positiven. (Räubers Poster Margret / Gruppe Menschen / Arbeitsstelle)

Ich glaube, dass die Kombination dieser drei Schritte uns wirklich Richtung Freiheit bringen kann:

- Ich verlasse mich auf Gottes Sicht, was meine eigene Person betrifft.
- Ich halte ihm meine Verletzungen und negativen Erfahrungen hin.
- Ich entwickle positive Bilder und Vorstellungen über mein Leben nach vorne

In der Folge werde ich nicht nur innerlich froher und freier werden. Ich werde auch mehr Verantwortung für mich selbst und mein Handeln entwickeln können. Und zunehmend beobachten, dass mich auch meine Mitmenschen anders wahrnehmen.

Auf diesem Weg zu einer befreiten Persönlichkeit brauchen wir Geduld, Wachsamkeit und vor allem den Mut zum ersten Schritt, die Festung unserer negativen Gedanken zum Einsturz zu bringen. Sie könnten hier und heute morgen einen ersten Schritt gehen. Nehmen Sie doch den kleinen Zettel, den Sie vor einigen Minuten beschriftet haben. Ich werde ein kurzes Gebet sprechen und Sie können dieses Papier am Ende zerreißen.