Gedanken in der Abwärtsspirale – mit der Bibel dagegenhalten

Bruder Matthias Böker

Manchmal kommt man in eine gedankliche Abwärtsspirale, bei der die Gedanken im Rekordtempo immer dunkler werden. Als Auslöser reicht oft schon eine Kleinigkeit. Aus einer Unsicherheit wird eine Befürchtung, die sich ganz von allein zur Angst steigert. Und ich frage mich: Was ist los? Wie soll ich damit umgehen?

Wie gehen wir mit negativen Gedanken um?

Eine Variante des negativen Denkens erzählte mir eine Bekannte: Schon über Jahre verglich sie sich mit ihrer Zwillingsschwester. Und langsam verzweifelte sie, weil sie den Eindruck hatte, nie von dieser gedanklichen Abhängigkeit frei zu werden. Und ja, auch sie hat neues Leben durch Jesus. Aber diese Gedanken waren geblieben und zogen sie regelmäßig in eine Abwärtsspirale. Vielleicht fällt dir ein ähnliches Beispiel aus deinem Leben ein? Wie gehen wir damit um?

Auch Christen haben Probleme

Jesus weiß darum. Auch Nachfolger von Jesus haben ihre Probleme und müssen lernen, wie Jesus das Denken verändern will. Als viele Juden begannen, an ihn

zu glauben, sagte Jesus zu ihnen: „*Wenn ihr mir jetzt nachfolgt, müsst ihr nur eins machen: Bleibt in meinem Wort*“ (Johannes 8,31). Er meinte damit: Ruft euch in Erinnerung, was ich gesagt habe; glaubt mir; gehorcht, setzt es in die Tat um! Und er versprach, dass dann eine Revolution im Leben geschehen werde (Vers 32): „*Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch freimachen.*“ Das heißt: Ihr werdet die Wahrheit Gottes in einer ganz neuen Dimension erfassen und im Alltag eine neue Freiheit erfahren, weil Gott, der Wahrhaftige, in euch handelt.

Wir sind durch Jesus zur Freiheit befreit

Diese Wahrheit meint zuerst Jesus als Person (Johannes 14,6). Dann ist es aber auch die Wahrheit, dass er am Ostermorgen auferstanden ist (Matthäus 28,6) und uns zur Freiheit befreit hat (Galater 5,1). Deshalb nehme ich diese Freiheit für mich in Anspruch und spreche die Wahrheit in die Alltagssituation – gegen alle andersartigen, negativen Gedanken.

Wie sieht das konkret aus?

Ich nehme Verse aus der Bibel für mich und diese Situation in Anspruch, spreche sie laut und deutlich aus – etwa Psalm 23: „*Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln...*“ Oder Johannes 8,36: „*Wenn der Sohn euch frei macht, so werdet ihr wirklich frei sein.*“ Oder Paulus im Galaterbrief: „*Ich bin mit Christus gekreuzigt, ... Christus lebt in mir*“ (Galater 2,20).

Also: Sprich gegen das innere negative Gedankenkarussell die Wahrheit von der Erlösung durch Jesus auch in deine Alltagssituation hinein. Laut oder leise. Die Wahrheit seines Sieges wird dich freimachen. Dann wird dir auch in deinem Alltag der Auferstehungssieg Freiheit und Freude bringen.

Br. Matthias Böker, Leiter der Kommunität und des Lebenszentrums Adelshofen sowie theologischer Dozent