

Gefühle im Zaum halten

von

Andrew Wommack

Falls nicht anders vermerkt, sind alle Bibelzitate folgender Ausgabe entnommen: Die Bibel. Schlachter Übersetzung © 2000, CLV; Genfer Bibelgesellschaft.

Hervorhebungen einiger Worte aus Bibelziten in kursiv durch den Autor, Hinzufügungen in eckigen Klammern.

Gefühle im Zaum halten

ISBN 978-1-907159-93-0

Copyright © 2008 by Andrew Wommack Ministries – Europe

P.O. Box 4392, Walsall WS1 9AR, England

Herausgegeben von Andrew Wommack Ministries – Europe

Titel der englischen Originalausgabe:

Harnessing Your Emotions

Aus dem Englischen übersetzt von

Anastasia, Barbara und Josua Doering

Gedruckt in Ungarn. Alle Rechte vorbehalten nach dem Gesetz für Internationales Copyright. Inhalte und/oder Cover dürfen weder im Ganzen noch auszugsweise ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form reproduziert werden.



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Kapitel 1 — Gottes Einstellung zu Gefühlen	7
Kapitel 2 — Durch Glauben leben, nicht durch Gefühle	26
Kapitel 3 — Gedanken und Gefühle	36
Kapitel 4 — Zwei Schwachpunkte der Psychologie	54
Kapitel 5 — Ein neuer Mensch	74
Kapitel 6 — Den Sinn erneuern	93
Kapitel 7 — Wer bist du?	105
Kapitel 8 — Dein erneuerter Sinn	123
Kapitel 9 — Im Geist leben	134
Schlusswort	148
Willkommen in deinem neuen Leben!	151
Weitere lieferbare Titel in Deutsch	153
Über den Autor	160



Einleitung

In meiner Kindheit und Jugend war ich furchtbar schüchtern, befangen und ängstlich. Das sind alles negative Emotionen, von denen ich frei werden musste. Trotz emotionaler Probleme litt ich allerdings nie an ernststen Depressionen. Ich erlebte zu keinem Zeitpunkt einen der Extremfälle, von denen manche Menschen zu berichten wissen.

Am 23. März 1968 hatte ich eine persönliche Begegnung mit dem Herrn. Mit acht Jahren wurde ich zwar von Neuem geboren, aber erst mit 18 hatte ich eine Begegnung mit Gott, wo er mich mit seiner Liebe so spürbar überschüttete, dass sich mein Leben schlagartig änderte. Viereinhalb Monate lang war ich buchstäblich gefangen in dem Bewusstsein der Gegenwart Gottes, seiner Liebe und seiner uneingeschränkten Annahme – eine überwältigende Erfahrung, eindrucksvoll und lebensverändernd. Die meisten würden nun denken: *Prima, danach hast du bestimmt für immer glücklich weitergelebt!*

Ja, es war eine wunderbare Erfahrung, aber der Eindruck verblasste. Nach viereinhalb Monaten verließ mich dieses Gefühl – diese spürbare Gegenwart Gottes mit seiner beständigen Liebe. Danach ging ich durch eine Phase der Entmutigung, die schlimmer war als alles, was ich jemals zuvor erlebt hatte. Als ich noch sehr jung war, starb mein Dad und schon früh in meinem Leben habe ich viele negative Dinge erlebt. Aber all

dies war nichts gegen das, was ich durchmachte, als ich das Gefühl von Gottes Liebe und Nähe verlor.

Zu diesem Zeitpunkt war ich gerade in Vietnam und sah mich von negativen Umständen umgeben. Ich sehnte mich so sehr danach, Gottes Gegenwart wieder zu spüren, dass ich Gott über mehrere Monate hinweg bat, mich zu töten – nicht weil ich in Sünde lebte oder gesundheitliche Probleme hatte, sondern weil ich einen kurzen Einblick in eine so tiefe Liebe und Gemeinschaft mit Gott haben durfte, ohne die ich nicht mehr zu leben vermochte. Ich erlebte ein solches „High“, sodass ich mich fragte, als es vorbei war, ob ich jemals wieder normal leben könnte.

Ich will damit sagen, dass die schwerste Depression meines Lebens nicht von Sünde oder von äußeren, natürlichen Problemen verursacht wurde, sondern durch mein Verlangen nach Gott, das ich nicht mehr stillen konnte.

Einige Menschen werden depressiv und mutlos, weil sie in den Dingen der Welt gefangen sind. Sie beschäftigen sich intensiv mit Dingen, über die sie besser gar nicht nachdenken sollten, oder sie erkennen nicht, wie wichtig es ist, Gott in ihrem Leben Priorität einzuräumen. Aber das ist nicht der einzige Grund für emotionale Schwierigkeiten. Auch wiedergeborene Christen, die mit dem Geist Gottes erfüllt sind und versuchen ein gottgefälliges Leben zu führen, können emotionale Probleme haben.

Wir werden uns damit beschäftigen, warum solche emotionalen Probleme auftreten, welche Lösungen die Welt anbietet im Gegensatz zu dem, was das Wort Gottes sagt, und warum Gottes Antworten zu bleibenden Erfolgen führen. Gott hat uns mit seinem Wort ausgerüstet, damit wir in der Lage sind, unsere Gefühle – gute und schlechte – zu kontrollieren. Wir können emotionale Stabilität an jedem Tag unseres Lebens erfahren, wenn wir unseren Glauben und unser Vertrauen auf ihn setzen.



Gottes Einstellung zu Gefühlen

Im Zaum halten“ bedeutet nach einer Wörterbuchdefinition: *unter Kontrolle bringen* oder *eine Kraft in die richtige Richtung lenken*. Meiner Meinung nach beschreibt dies gut die Art und Weise, wie der Herr möchte, dass wir mit unseren Gefühlen umgehen. Er will, dass wir die Kraft unserer Gefühle im Zaum halten, das heißt unter Kontrolle bringen und in die richtige Richtung lenken.

Wir können nicht leugnen, dass Gefühle existieren, dennoch gehen manche Menschen so weit und versuchen emotionslos zu werden, weil sie negative Erfahrungen mit Gefühlen gemacht haben. Sie versuchen einfach damit aufzuhören, irgendetwas zu fühlen. Oft erlebe ich das bei Pastoren, die eine enge Beziehung zu jemandem in ihrer Gemeinde hatten und verletzt wurden, weil diese Person sich von ihnen abgewendet hat oder gegen sie vorgegangen ist, was häufig vorkommt. Ich behaupte, dass sich ein Großteil der Pastoren wegen solcher negativen emotionalen Erfahrungen einfach zurückzieht und niemanden mehr näher an sich heranlässt. Aus Angst, verletzt zu werden, entwickeln sie keine engen Freundschaften. Sie mögen vielleicht einigen Verletzungen aus dem Weg gehen, aber sie verpassen auch eine der größten Segnungen Gottes.

Gott schuf uns mit Gefühlen und es ist falsch zu versuchen, emotionslos zu werden, sich so weit zurückzuziehen, dass einen nichts mehr

Kapitel 1

berühren kann – ein Zustand der Taubheit sozusagen. Das ist mit Sicherheit nicht das, was Gott will. Wir sind mit Gefühlen geschaffen worden und wir sollten sie genießen.

Gott selbst ist ein Gott der Gefühle. In 1. Johannes 4,8 lesen wir, dass Gott Liebe ist; Liebe ist ein Gefühl – oder besser gesagt, mehr als ein Gefühl, aber sie schließt Gefühle mit ein. Die Bibel erwähnt außerdem an vielen verschiedenen Stellen, dass der Herr ein eifersüchtiger Gott ist und zornig werden kann. In Epheser 4,30 heißt es, dass wir den Heiligen Geist bekümmern können. Das alles sind Gefühle.

Gefühle sind zu unserer Freude gemacht

Meiner Meinung nach ist es falsch, jede Art emotionaler Beziehung mit anderen zu vermeiden, nur weil wir Angst vor möglichem Schaden haben. Das ist nur der Versuch, Gefühle zu leugnen oder nicht zuzugeben, dass es sie gibt. Ich bin mir sicher, dies widerspricht dem Schöpfungsplan Gottes.

Wir wurden in Gottes Bild geschaffen und dazu gehört unsere Gefühlswelt. Gott gab sie uns, damit wir uns daran erfreuen. Als Gott die Welt schuf, sah er alles, was er gemacht hatte und sagte: *Siehe, es war gut* (1 Mose 1,31). Gott hat Gefühle als etwas Gutes für uns geschaffen. Sie verleihen dem Leben Würze und machen es wirklich lebenswert. Wenn es keine Liebe in unserem Leben gäbe und keine Freude, was würde es dann lebenswert machen? Stell dir vor, wie das Leben wäre, wenn wir jede Erinnerung an schöne Gefühle vergessen müssten, ebenso wie die Erinnerungen an großartige Dinge, die wir erlebt haben! Unser Dasein würde sich radikal verändern.

Obwohl Gefühle eigentlich gut sind und zu unserer Freude dienen sollten, stellen viele Menschen jedoch fest, dass ihr Gefühlsleben außer Kontrolle geraten ist. Anstatt ihre Gefühle zu beherrschen, werden sie von ihren Gefühlen beherrscht. Auch wenn Emotionen als etwas Gutes beabsichtigt waren, können sie Menschen dennoch in Depressionen treiben. Die Folge sind alle möglichen Probleme wie Ehescheidung, Ärger, Bitterkeit, verletzte Gefühle und sogar Selbstmord.

Du hast Hoffnung, emotional stabil zu werden

Ich finde, dass es in der Welt im Grunde genommen keine Hoffnung gibt, was den Bereich der Gefühle anbelangt. Weil die Menschen keine richtige Hoffnung haben, versuchen viele weltliche Psychologen ihnen einfach ein besseres Gefühl zu geben, indem sie ihnen sagen, sie sollen sich keine Sorgen über ihre emotionale Unausgeglichenheit machen. Sie sollten sich selbst nicht als abnormal betrachten, weil es allen anderen genauso schlecht geht. Das ist wohl kaum eine zufriedenstellende Antwort.

Es ist schon überraschend, dass es in der Gemeinde, dem Leib Christi, kaum eine Lehre über das Thema *emotionale Stabilität* gibt. Ich erlebe, dass meistens nur darüber gelehrt wird, wie man mit seinen Gefühlen fertig werden kann, statt sie zu beherrschen. Anstatt die Menschen zu lehren, wie sie in diesem Bereich den Sieg erringen können, bringt man ihnen in der Gemeinde bei, „die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen“ und von ihren Gefühlen „zu lernen“. Es mag ein geringer Nutzen darin liegen, aber kein dauerhafter. Mit Gottes Hilfe können Menschen nicht nur lernen, irgendwie mit ihren Gefühlen fertig zu werden und zu überleben, sie können vielmehr Hoffnung lernen und große Fortschritte in diesem Bereich machen.

In meinem Reisedienst lehre ich auch viel über Gefühle. In den Versammlungen mache ich oft einen Gebetsaufruf für diejenigen, die erfolglos gegen Depression ankämpfen. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn fast achtzig Prozent der Christen in diesen Versammlungen aufstehen, um Gebet zu empfangen; oft sogar an die neunzig Prozent. Manchmal scheint die ganze Versammlung zu stehen!

Bitte versteh mich nicht falsch! Ich verurteile diese Menschen nicht. Ich verstehe ihren Kampf und ich habe Mitgefühl für sie. Ich bete für sie, denn ich weiß, dass das *nicht* die Art ist, wie Jesus das Leben für uns vorgesehen hat. Der Herr kam nicht nur, um den ewigen Geist in uns zu erlösen, sondern auch, um unsere Seele, unsere emotionale Welt, freizusetzen. Jesus bezahlte dafür am Kreuz.

Geistige und emotionale Gesundheit ist Teil der Erlösung durch Jesus. In Gottes Wort befinden sich Wahrheiten und Anleitungen, welche

Kapitel 1

dir ohne Wenn und Aber ein emotional stabiles Leben garantieren, wenn du sie befolgst und anwendest.

Du musst nicht diesen ständigen Höhen und Tiefen deiner Gefühle ausgeliefert sein. Du kannst vielmehr auf einem ausgeglichenen Niveau der andauernden Freude und des Friedens leben. In Jesaja 26,3 lesen wir, dass der Herr denjenigen, der seinen Sinn auf ihn gerichtet hat und ihm vertraut, mit einem vollkommenen Frieden umgeben will. Friede ist ein Gefühl und du kannst in einem Zustand des vollkommenen emotionalen Friedens leben.

Verantwortlichkeit für Gefühle

Und alle diese Flüche werden über dich kommen und dich verfolgen und einholen, bis du vertilgt sein wirst, weil du der Stimme des Herrn, deines Gottes, nicht gehorsam gewesen bist, seine Gebote und Satzungen zu befolgen, die er dir geboten hat;

und sie werden als Zeichen und Wunder an dir haften und an deinem Samen ewiglich.

Dafür, daß du dem Herrn, deinem Gott, nicht gedient hast mit fröhlichem und bereitwilligem Herzen, als du an allem Überfluß hattest,

mußt du deinen Feinden, die der Herr gegen dich senden wird, dienen in Hunger und Durst, in Blöße und in Mangel an allem; und er wird ein eisernes Joch auf deinen Hals legen, bis er dich vertilgt hat.

5. MOSE 28,45-48

Hier ist eine Schriftstelle, die die meisten Menschen entweder noch nie gesehen oder nie auf den Bereich der Gefühle angewandt haben. In diesem Abschnitt sprach der Herr zum Volk Israel, dass er Gericht über es bringen würde, weil es bestimmte Dinge nicht getan hatte. Dieses Gericht war die Folge seiner sündigen Taten.

Im Alten Testament verurteilte Gott Sünde streng. Im Neuen Testament wurde unsere Verurteilung auf Jesus übertragen, deshalb richtet uns Gott nicht mehr, auch wenn wir nicht immer das tun, was wir sollten. Trotzdem können wir auch heute noch davon profitieren, wenn wir uns anschauen, was der Herr als falsches Verhalten verurteilt hat.

In dieser Textstelle macht Gott eine gewaltige Aussage. Er sagt, dass er Gericht über sein Volk bringen werde, weil es ihm nicht mit fröhlichem und dankbarem Herzen für den Überfluss an allen Dingen, den er ihm gegeben hat, diene. Die meisten Menschen lesen das und sagen: „Ja, Gott hasst Sünde und verurteilt sie.“ Aber diese Stelle zeigt, dass Gott nicht nur Sünde hasst, er hasst auch negative Emotionen. Er brachte Gericht über sein Volk, weil es ihm nicht mit seinen *Gefühlen* diene.

Sehr wenige Leute betrachten Gefühle in diesem Licht. Sie sind der Meinung, keine Wahlmöglichkeit zu haben. Sie hätten gerne positive Gefühle, aber sie fühlen sich nicht dafür verantwortlich, diese zu erzeugen. Ich kenne niemanden, der morgens aufsteht und betet: „Oh Gott, hilf mir einen schlechten Tag zu haben. Ich will heute so griesgrämig und depressiv sein wie nur möglich.“ Niemand wünscht sich das. Doch wenn bestimmte Dinge passieren und man anfängt, sich so schlecht zu *fühlen*, empfindet man deshalb keine Schuld. Wir meinen, nichts falsch gemacht zu haben. Im Gegenteil – wir fühlen uns sogar noch im Recht.

Wenn Menschen zu mir kommen, um nach Rat zu fragen, und ich ihnen dann erzähle, was Gott sich für sie wünscht, antworten sie sofort: „Aber sieh doch, was mir passiert ist.“ Sie berichten mir all ihre negativen Erfahrungen. Sie scheinen zu denken: *Ich bin im Recht, dass ich wegen meiner Umstände so empfinde. Wie könnte ich denn anders fühlen?*

Die meisten Menschen sind der Meinung, wenn etwas Negatives geschieht, muss auch ein entsprechend negatives Gefühl folgen. Sie sehen Gefühle einfach als eine Reaktion, nicht als eine Wahlmöglichkeit an. Für sie sind Emotionen außerhalb ihres Einflussbereichs, deshalb sind sie auch nicht für sie verantwortlich.

Gefühle geschehen einfach. Das ist die übliche Denkweise heutzutage. Doch das kann nicht wahr sein, sonst wäre Gott ungerecht, das Volk Israel zu richten, weil es ihm nicht mit seinen Gefühlen diene. Es wäre unfair von Gott, uns in einem Gebiet, das nicht unserem Einfluss unterliegt, zur Verantwortung zu ziehen.

Euer Herz erschrecke nicht!

Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich!

JOHANNES 14,1

In der Nacht vor seiner Kreuzigung sprach Jesus zu seinen Jüngern und befahl ihnen: *Euer Herz erschrecke nicht!* Das war kein Vorschlag, sondern ein Befehl. Jesus sprach zu diesen Männern nicht in einer Zeit des Wohlergehens und des Friedens, wo alles glattlief. Die meisten Menschen finden, dass sie Gott loben und in Freude und Frieden leben sollten, wenn alles wie am Schnürchen läuft. Wenn negative Dinge auf sie zukommen, sehen sie sich vielleicht noch in geringem Maße für ihre Emotionen verantwortlich, doch wenn *große* Probleme hereinbrechen, meinen sie, das nehme ihnen *jede* Verantwortlichkeit: *Das kann doch keiner von mir verlangen, in einer solchen Situation den Kopf über Wasser zu halten!*

Der Herr sprach diese Worte zu seinen Jüngern kurz vor einer schwierigen Prüfung. Er wusste dass das, was ihnen bevorstand, alles Bisherige übertreffen würde. Ihm war bewusst, sie würden das, was ihr Leben ausmachte (ihre ganze Berufung und alles wofür sie Opfer erbracht hatten) gekreuzigt, zerstört und besiegt sehen. Er wusste, sie würden nicht verstehen können, was in dieser schrecklichen Zeit der Prüfung mit ihnen geschah. Dennoch befahl er ihnen: *Euer Herz erschrecke nicht!*

Jesus wäre ungerecht, würde er jemandem gebieten, etwas zu tun, was nicht in dessen Macht stünde. Die Jünger hatten die Macht, sich nicht zu erschrecken. Sie gebrauchten sie jedoch nicht und so musste der Herr ihnen schließlich vergeben, ihnen dienen und sie trösten. Aber sein Bestes für sie war, dass sie ihm vertrauen konnten und ihre Herzen sich nicht erschrecken mussten.

Ich versuche niemanden zu verurteilen, aber ich muss trotzdem feststellen, dass wir erst den Sieg im Bereich unserer Gefühle erfahren können, wenn wir die Lüge, wir hätten keinen Einfluss auf unsere Gefühle, abgelegt haben. Gefühle geschehen nicht einfach wie eine chemische Reaktion, die wir nicht kontrollieren können. Wir sind nicht wie Tiere, die nur auf ihre Umwelt reagieren. Wir sind Menschen, im Ebenbild Gottes geschaffen, die einen freien Willen haben zu entscheiden (5 Mose 30,19). Wir haben Autorität über unsere Gefühle durch Jesus Christus

und es ist an der Zeit, in dieser Autorität zu handeln und Kontrolle über unsere Gefühle zu ergreifen.

Natürlich kontra übernatürlich

Wenn uns jemand mit Hass begegnet oder sich gegen uns stellt, ist es verständlich, sich verletzt und abgelehnt zu fühlen. Das ist eine natürliche, menschliche Reaktion. Aber wir müssen uns nicht dem Natürlichen fügen, wir können im Übernatürlichen leben.

Wenn du wiedergeboren bist und Jesus Christus dein Inneres verändert hat, hast du die Fähigkeit, jenseits natürlicher Gesetze zu handeln. Du kannst deine Gefühle unter die geistliche Herrschaft Christi setzen statt unter die physische Herrschaft der Welt.

Ich glaube nicht, dass es Gottes Absicht ist, dass wir uns von den Dingen der natürlichen Welt beherrschen lassen. Das ist ein wesentlicher, fundamentaler Unterschied zwischen biblischer emotionaler Stabilität und säkularer psychologischer Stabilität. Psychologie macht die Rechnung ohne Gott. Der Begriff *Psychologie* hat seinen Ursprung in dem Wort *Psyche*, ursprünglich der Name einer griechischen Göttin – der Göttin der Seele. Psychologie beschäftigt sich mit dem emotionalen und mentalen Bereich. Sie bezieht den menschlichen Geist nicht mit ein. Sie versucht Probleme von einem rein natürlichen, physischen Standpunkt aus zu lösen, nicht vom Standpunkt der übernatürlichen Fähigkeit Gottes aus.

Ein anderes Wort für diesen Ansatz ist *Humanismus*. Anders ausgedrückt: Wir Menschen finden alle Antworten in uns selbst, wir brauchen keinen Gott. Gemäß humanistischer Philosophie finden wir die Antwort für unsere Probleme nicht im geistlichen Bereich unseres Seins, sondern im mentalen und emotionalen Bereich unserer Seele. Das ist absolut falsch! Gott schuf den Menschen in seinem Ebenbild, welches geistlich ist (1 Mose 1,27). Gott hat uns in Abhängigkeit zu ihm erschaffen. Er hat uns nicht gemacht, um alleine zurechtzukommen. Wir müssen in Beziehung mit ihm stehen und Gemeinschaft mit ihm haben, um geistlich gesund zu sein.

Kapitel 1

All unsere Probleme begannen, als wir uns von Gott losgelöst haben und anfangen, unser eigenes Ding zu machen und eigene Entscheidungen zu treffen. Dadurch kam all die Verdorbenheit in die Welt. Die Psychologie erkennt diese Wahrheit nicht an. Völlig auf säkularen Prinzipien basierend sieht sie Gott nicht als den Ursprung allen Lebens, der die Kraft gibt, Gefühle zu überwinden und zu verändern. Stattdessen versucht die Psychologie, Lösungen durch Manipulation des physischen, emotionalen Bereichs unseres Verstandes zu erzielen. Das unterscheidet sich von der Art und Weise, wie Christen handeln sollten. Wir sollten natürliche Dinge nicht als normal ansehen.

Ja, es ist normal, verletzt zu sein, wenn mich jemand ungerecht behandelt. Aber als Christ bin ich nicht mehr nur natürlich. Ich bin wiedergeboren. Ein Drittel von mir lebt „Tür an Tür“ mit dem Heiligen Geist. In mir lebt Gott höchstpersönlich und ich bin nicht auf natürliche Mittel begrenzt. Ich habe die übernatürliche Fähigkeit Gottes in meinem Inneren. Es wäre schlichtweg dumm von mir, Gottes Kraft nicht anzuzapfen und stattdessen die Dinge nur anzuschauen, wie sie sind, und versuchen, mit ihnen fertig zu werden.

Als Christen sollen wir nicht die Ungläubigen um uns herum beobachten, um zu sehen, wie sie leben und dasselbe für uns erwarten. Ich erwarte mehr, weil ich mehr habe. Gott hat etwas Wundervolles in meinem Leben getan und wenn du wiedergeboren bist, hat Gott dasselbe in deinem Leben getan.

Wir müssen Rechenschaft ablegen für unsere Gefühle

Sorgt euch um nichts; sondern in allem laßt durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden.

Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!

PHILIPPER 4,6-7

Wir müssen Rechenschaft ablegen für unsere Gefühle. Gott hat uns die Fähigkeit gegeben, diesen Bereich unseres Lebens zu kontrollieren. Wenn er das nicht getan hätte, wäre er ungerecht, uns wegen negativer

Gefühle zu richten. Er wäre unfair, uns etwas zu befehlen, was wir nicht tun können – nämlich positiv auf die negativen Erfahrungen unseres Lebens zu reagieren.

Wie wir in Johannes 14,1 gesehen haben, erwartet der Herr von uns nicht, nur dann positive Gefühle zu haben, wenn alles gut läuft. In Johannes 16,33 sagt Jesus seinen Jüngern: *Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!* Wenn wir uns Versuchungen und Bedrängnissen ausgesetzt fühlen, wird uns geboten, guten Mutes zu sein, da Jesus die Welt überwunden hat.

Der Herr hat uns die Macht gegeben, jede emotionale Reaktion zu kontrollieren, egal was auf uns zukommt. Unsere emotionale Ausgeglichenheit sollte nicht von unseren Umständen abhängen oder davon, wie die Dinge gerade laufen. Der Friede, den Gott gibt, basiert völlig auf ihm. Es kommt nur darauf an, unsere Augen auf Gott gerichtet zu lassen und im Glauben zu leben. Wenn wir Zugang zu der übernatürlichen Kraft und Fähigkeit Gottes haben, ist es unwichtig, was im Natürlichen geschieht.

Viele Menschen denken: *Wenn ich nur meinen Partner ändern könnte; wenn meine Kinder nicht so rebellisch wären; wenn ich einen anderen Job hätte; wenn ich mehr Geld hätte; wenn ich dies oder das oder jenes hätte, dann könnte ich glücklich sein!* Das ist eine Lüge, die Satan gebraucht, um Menschen in ihrem Chaos festzuhalten, damit sie bloß nicht kapitulieren und sagen: „Gott, hilf mir!“ Der Teufel lässt Leute denken: *Wenn sich doch nur diese Situation ändern würde, wäre alles in Ordnung!* Aber das stimmt so nicht. Unsere Umstände sind nicht das Problem, sondern die Art und Weise, wie wir darauf reagieren – und das ist es, was unseren Kummer verursacht. Nun, ich sage nicht, dass Umstände keine Rolle spielen. Satan gebraucht sie gegen uns, aber wir können all diese Dinge überwinden.

Stiege ich hinauf zum Himmel, so bist du da; machte ich das Totenreich zu meinem Lager, siehe, so bist du auch da!

PSALM 139,8

Kapitel 1

Wo auch immer du dich gerade befindest oder durch was du gerade hindurchgehst, Gott ist da. Es ist egal, wie deine Situation aussieht. Du magst in einer Hölle auf Erden leben, aber wenn deine Gedanken auf Gott ausgerichtet sind und auf die wunderbaren Dinge, die er für dich getan hat, kannst du dich inmitten dieser Situation freuen und Frieden erleben. In Gottes Wort finden wir buchstäblich Tausende von solchen Beispielen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass inmitten der schrecklichsten Umstände Freude und Frieden herrschen können. Wenn du ehrlich zu dir bist, schau auf dein Leben zurück und erinnere dich an die Zeiten, in denen im Natürlichen die Dinge auseinanderzufallen schienen, doch als du dich an Gott gewandt und zu ihm gebetet hast, gab der Herr dir den Frieden, der allen Verstand übersteigt – den übernatürlichen Frieden.

Sorgt euch um nichts; sondern in allem laßt durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden.

Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!

PHILIPPER 4,6-7

Solch ein Friede übersteigt natürliche Erklärungsversuche. Es mag in deiner Situation nichts gegeben haben, das dir ein gutes Gefühl vermittelt hätte, aber weil du zu Gott geschrien hast, erlebtest du seinen übernatürlichen Frieden. Du kannst das jederzeit und in jeder Situation tun. Deine Lage ist keine Entschuldigung dafür, dich geschlagen zu geben, niedergedrückt, hilflos und ohne Hoffnung zu sein.

Es gibt absolut nichts, was dich davon abhalten kann, Freude und Frieden zu erfahren, so wie Gott es für dich vorgesehen hat. Es gehört dir bereits. Es steht schon dein Name drauf. Wenn du dein Denken darauf ausrichtest, bekommst du Zugang zu dieser Freude und diesem Frieden, unabhängig von deinen Problemen.

Warte nicht, bis sich etwas in der natürlichen Welt verändert. Fange an, deine Herzenshaltung zu ändern, dann wirst du emotional ausgeglichen werden, egal was deine Umstände sind.

Die Quelle der Versuchung

Niemand sage, wenn er versucht wird: Ich werde von Gott versucht. Denn Gott kann nicht versucht werden zum Bösen, und er selbst versucht auch niemand.

JAKOBUS 1,13

Einen der ersten Schritte, um negative Gefühle zu überwinden, gehst du, wenn du sagst: „Vater, es ist nicht dein Wille, dass ich so bin.“ Gott ist nicht derjenige, der Menschen depressiv, entmutigt, ärgerlich oder verbittert macht.

Oft geben wir Gott die Schuld in der Annahme, er habe aus einem unerfindlichen, rätselhaften Grund zugelassen, dass etwas Negatives geschieht. Dies hört sich dann so an: „Gott muss mich für etwas bestrafen, das ich falsch gemacht habe, also schätze ich, ich muss mein Kreuz einfach auf mich nehmen und für ihn leiden, auch wenn es mich emotional vernichtet.“ Gott macht uns nicht zu emotionalen Wracks. Das trägt eher die Handschrift Satans.

Die Ursache für Versuchung

Sondern jeder einzelne wird versucht, wenn er von seiner eigenen Begierde gereizt und gelockt wird.

JAKOBUS 1,14

Wenn es in diesem Vers *jeder einzelne* heißt, bedeutet dies, dass es keine Ausnahme gibt. Dies ist eine universelle Wahrheit, die an die ganze Menschheit in jeder Situation appelliert, gleichermaßen an Männer und Frauen.

Wenn ich mit Menschen in dieser Sache zu tun habe, höre ich immer wieder: „Also ich bin eine Ausnahme. Meine Situation ist speziell. Du verstehst das einfach nicht.“ Das ist eine der Täuschungen Satans. Dieser Vers besagt, dass jeder von seiner eigenen Begierde gereizt und gelockt wird, was in Sünde und Tod enden kann.

Gewöhnlich benutzen wir die Worte *Begierde* oder *Verlangen*, um sexuelle Lust oder Perversion zu beschreiben. Auch wenn dies zutref-

Kapitel 1

fend ist, beziehen sich diese Worte eigentlich auf jede Art von starken Gefühlen. In Jakobus 4,5 wird *Verlangen* auch im positiven Sinne gebraucht, wenn es heißt: *Ein eifersüchtiges Verlangen hat der Geist, der in uns wohnt*. Hier wird nicht über ein sündhaftes Verlangen unserer alten Natur gesprochen, sondern gemeint ist der Heilige Geist in uns, der sich eifersüchtig nach uns ausstreckt. In einer anderen Übersetzung, der englischen *Amplified-Bibel*, heißt es sinngemäß: *Der Geist, den er in uns hat wohnen lassen, hat Verlangen nach uns und er verlangt mit einer eifersüchtigen Liebe danach, dass wir ihn willkommen heißen*. In 2. Mose 20,5 lesen wir, dass unser Gott ein eifersüchtiger Gott ist. In Galater 5,17 wird uns berichtet: *Denn das Fleisch gelüstet gegen den Geist und der Geist gegen das Fleisch*. All diese Verse sprechen über den Heiligen Geist. Folglich sind *Verlangen*, *Lust* oder *Begierde* nicht nur auf sexuelles Verlangen begrenzt. Es kann jedes starke, überwältigende Gefühl beschreiben, ob positiv oder negativ.

Die Folgen von Versuchung

Danach, wenn die Begierde empfangen hat, gebiert sie die Sünde; die Sünde aber, wenn sie vollendet ist, gebiert den Tod.

JAKOBUS 1,15

Durch Begierde oder starke Gefühle wird eine Person versucht und zur Sünde bewegt. Wenn jemand einmal gesündigt hat, unterliegt er dem Lohn der Sünde, welcher der Tod ist (Röm 6,23).

Sünde wird im Bereich der Gefühle *empfangen*. In diesem Vers wird Sünde oder das Entstehen von Sünde mit der Empfängnis und Geburt eines Kindes verglichen.

Wenn eine Frau kein Kind haben möchte, muss sie diese Entscheidung vor der Empfängnis treffen, nicht danach. Sonst liefe es auf eine Abtreibung hinaus und ein Ungeborenes würde getötet werden. Der Zeitraum für ihre Entscheidung liegt vor der körperlichen Vereinigung, die zur Empfängnis führen kann. Es ist falsch, Abtreibung als eine Art Geburtenkontrolle zu missbrauchen. Wenn eine Frau keine Kinder will, sollte sie keine sexuelle Beziehung eingehen.

Im Natürlichen verstehen die meisten Christen diese Wahrheit und erkennen die darin enthaltene Weisheit. Doch wenn es um geistliche Dinge geht, können sie nicht nachvollziehen, dass Sünde durch negative Gefühle empfangen wird. Niemand würde jemals eine sündhafte Tat vollbringen, wenn er nicht zuvor Emotionen zugelassen hätte, durch die er diese Sünde in seinem Innern überhaupt erst empfangen hat.

Nehmen wir zum Beispiel Selbstmord. Ein Mensch würde niemals Selbstmord begehen, wenn er die Depression zurückweisen würde, die dem Selbstmord vorausgeht. Würde man depressive Gedanken als Sünde ansehen und diesen Gedanken widerstehen, dann würden diese Emotionen nie die Ausführung der Tat zur Geburt bringen, weil sie nicht im „Schoß“ unserer Gefühlswelt empfangen worden wären.

Das ist eine bedeutende Wahrheit, weil es für jede Sünde gilt, nicht nur für Abtreibung und für Selbstmord. Die meisten von uns sehen Gefühle als etwas an, das man nicht beeinflussen kann. Es ist schön, gute Gefühle zu haben, aber wenn unangenehme Gefühle auftauchen, dann ist es nun mal so. Bei Sünde würden wir das anders sehen.

Wenn wir mit Gedanken über Ehebruch versucht werden, nehmen wir diese Gedanken gefangen zum Gehorsam gegen Christus (2 Kor 10,5). Wir widerstehen diesen Gedanken, weil wir wissen, dass sie zu etwas führen, das falsch ist. Negative Gefühle jedoch ordnen wir nicht in dieselbe Kategorie ein – aber das ist genau das, was Jakobus 1,15 aussagt. Wenn wir Begierde oder negative Gefühle empfinden, wird genau zu diesem Zeitpunkt Sünde empfangen. Und wir werden das in die Tat umsetzen, was wir fühlen – es sei denn wir nehmen eine geistige Abtreibung vor. Ärger, Bitterkeit, Ehescheidung und alle Arten von Sünde werden durch das Handeln aufgrund unserer Gedanken und Gefühle verursacht, die wir von Anfang an nicht hätten zulassen sollen.

Verhütung negativer Emotionen

Emotionen dürfen nicht auf die leichte Schulter genommen werden wegen dem, was sie bewirken können. Wollen wir Sünde in unserem Leben beherrschen, müssen wir unsere Gefühle beherrschen, weil es durch sie zu einer Empfängnis der Sünde kommt. Es ist unmöglich, ein heiliges

Kapitel 1

Leben zu führen und sich Gott ganz hinzugeben, wenn unsere Gefühle nicht unter Kontrolle sind.

Angenommen eine Frau will ihr Leben lang Single bleiben und keine Kinder haben, ist jedoch in sexueller Hinsicht zügellos und schläft jede Nacht mit einem anderen Mann. Sofern sie nicht unfruchtbar ist, wird sie früher oder später schwanger werden und ein Kind bekommen.

Solch ein Verhalten erscheint uns schlichtweg dumm, doch geistlich ist es genau das, was viele Christen tun. Sie erlauben ihren negativen Gefühlen, sie zu bombardieren und ihr Leben zu beeinflussen. Und dennoch denken sie: *Das ist doch völlig normal. So etwas passiert jedem.* Doch dadurch öffnen sie sich überhaupt erst für Probleme. Wer seinen negativen Gefühlen ständig freien Lauf lässt, muss sich nicht wundern, wenn er ständig sündigt. Das liegt an den Gedanken und Gefühlen, die ungezügelt durch Kopf und Herz gehen können.

Glaube erzeugt positive Emotionen

Dann werdet ihr euch jubelnd freuen, die ihr jetzt eine kurze Zeit, wenn es sein muß traurig seid in mancherlei Anfechtungen,

damit die Bewährung eures Glaubens (der viel kostbarer ist als das vergängliche Gold, das doch durchs Feuer erprobt wird) Lob, Ehre und Herrlichkeit zur Folge habe bei der Offenbarung Jesu Christi.

Ihn liebt ihr, obgleich ihr ihn nicht gesehen habt; an ihn glaubt ihr, obgleich ihr ihn jetzt nicht seht, und über ihn werdet ihr euch jubelnd freuen mit unaussprechlicher und herrlicher Freude.

1. PETRUS 1,6-8

Es ist nicht in Ordnung, negative Emotionen zuzulassen (wie Sorge, Ärger, Verbitterung oder Niedergeschlagenheit), wenn der Herr uns aufgetragen hat, es nicht zu tun. Wir mögen durch Prüfungen gehen und sehen vielleicht noch nicht, wie uns Gott hindurchhilft. Trotzdem können wir uns *jubelnd freuen mit unaussprechlicher und herrlicher Freude*. So sollten Christen eigentlich sein.

Petrus sagt nicht, dass das, was wir im Glauben tun, von ganz alleine geschieht. Nur weil wir wiedergeboren sind, heißt das noch lange nicht,

dass wir automatisch voller Freude und Herrlichkeit sind. Er spricht davon, dass es nur geschieht, wenn wir daran *glauben*, dass wir jubeln und voller Freude sein können.

Uns ist die Fähigkeit gegeben, in Freude und Herrlichkeit zu leben; diese wird jedoch durch Glauben freigesetzt. Dafür müssen wir aber als Allererstes unsere Erwartungen ändern. Wir müssen aufhören, auf die Welt zu schauen und zu sagen: „So läuft es nun mal.“ Wir müssen auf das Wort Gottes schauen und sagen: „Moment mal, das ist nicht die Art und Weise, wie Gott es beabsichtigt hatte. Gott wollte doch, dass ich positive Gefühle habe.“ Wir müssen glauben, dass Gott uns die Kraft zur Veränderung unserer Gedanken und Gefühle gegeben hat – ja, sogar zur Veränderung von uns selbst und unseren Umständen –, indem wir unseren Glauben ausüben.

Leben oder Tod, Segen oder Fluch

Ich nehme heute Himmel und Erde gegen euch zu Zeugen: Ich habe euch Leben und Tod, Segen und Fluch vorgelegt; so erwähle nun das Leben, damit du lebst, du und dein Same.

5. MOSE 30,19

Der Herr sprach zu den Israeliten: *Ich nehme heute Himmel und Erde gegen euch zu Zeugen.* Das heißt mit anderen Worten ausgedrückt: „Hört alle her.“ Es war etwas, das das ganze Universum hören sollte, als er sagte: *Ich habe euch Leben und Tod, Segen und Fluch vorgelegt; so erwähle nun das Leben, damit du lebst, deine Kinder und Kindeskinde, und es euch gut geht.*

Als der Herr darüber sprach, das Leben zu wählen, bezog er sich nicht nur auf unsere Gefühlsebene. Er meinte unser irdisches Leben, das wir anstelle des Todes wählen sollten. Gott hatte den Kindern Israels verheißen, dass er ihnen finanziellen Wohlstand schenken und sie gesundheitlich segnen würde, wenn sie ihm dienten. Aber er machte ihnen auch klar, dass sie in Gefangenschaft kommen würden und zusehen müssten, wie ihre Nation verfällt, wenn sie ihn verließen.

Auch wenn der Herr sich in diesem Vers auf das irdische Leben und den Tod bezog, ging es gleichzeitig auch um das geistliche Leben

Kapitel 1

beziehungsweise den geistlichen Tod. Ich glaube wirklich, dass ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, das Gott sich für seine Kinder wünscht, emotionale Ausgeglichenheit ist.

Der Dieb kommt nur, um zu stehlen, zu töten und zu verderben; ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es im Überfluß haben.

JOHANNES 10,10

Frieden hinterlasse ich euch; meinen Frieden gebe ich euch. Nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch; euer Herz erschrecke nicht und verzage nicht!

JOHANNES 14,27

All dies und vieles mehr ist Teil dessen, was Jesus uns zur Verfügung gestellt hat durch sein Leben, seinen Tod und seine Auferstehung.

Als Gott sagte: *Wähle das Leben!*, dachte er dabei auch an emotionale Stabilität. Gott gab uns die Wahl über Leben oder Tod, Frieden oder Aufruhr, Freude oder Furcht. Gott wird diese Entscheidung nicht für uns treffen. Gott ist nicht derjenige, der unser Leben kontrolliert und uns unglücklich macht. Nein, es ist vielmehr so wie Jakobus es uns sagt: Jeder Einzelne wird durch seine eigene Begierde versucht und bringt diese negativen Dinge in sein Leben hinein (Jak 1,14). Wir können nicht einmal dem Teufel die Schuld geben. Satan kann nichts für uns entscheiden, weil Gott *uns* die Wahl gegeben hat.

Gott hat uns die Fähigkeit gegeben, Entscheidungen zu treffen. Du magst vielleicht denken: *Moment mal, ich bin niedergedrückt und entmutigt, das habe ich mir bestimmt nicht so ausgesucht.*

Natürlich haben wir es nicht bewusst so gewählt, indem wir gesagt haben: „Gott, bitte lass mich niedergedrückt sein!“ Trotzdem entscheiden wir uns, Gedanken zu denken oder Dinge zu tun, die negative Emotionen erzeugen. Also haben wir doch eine Wahl getroffen, auch wenn es keine offenkundige Entscheidung gewesen ist, sondern eher eine unbewusste. Nichtsdestotrotz liegt es an unseren Entscheidungen, dass wir Probleme haben und emotional aufgewühlt sind.

Sei nicht ärgerlich

Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan samt aller Bosheit.

EPHESER 4,31

Manchmal sind unsere Umstände einfach nur eine Folge davon, dass wir uns entschieden haben, das Falsche zu glauben. Viele von uns sind der Meinung, wenn jemand wütend auf uns ist, können wir nicht anders, als ebenfalls mit Wut zu reagieren. Wenn wir das glauben, werden wir voller Ärger sein und dieser Ärger wird negative Auswirkungen auf unser Leben haben.

Die Bibel lehrt, dass wir wählen können, ob wir uns über diejenigen ärgern, die uns mit Ärger begegnen. Sie lehrt sogar, dass wir uns entscheiden können, Bitterkeit, Wut und Bosheit zu beherrschen. Jesus selbst hat denen vergeben, die ihn kreuzigten und verspotteten. Er konnte vom Kreuz auf sie herabschauen mit Liebe in seinem Herzen und beten: *Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!* (Lk 23,34). Wir haben die Fähigkeit, dieselbe Entscheidung jeden Tag zu treffen.

Wähle das Leben

Eine der wichtigsten Eigenschaften, die Gott dem Menschen gegeben hat, ist die Tatsache, dass wir eigene Entscheidungen treffen können – Entscheidungen, die nicht einmal Gott außer Kraft setzen kann. Gott sagt: „Entscheide du!“ Er wird uns die Entscheidung nicht abnehmen, aber er sagt uns, was wir wählen sollen: „Wähle (A) das Leben oder (B) den Tod“ (5 Mose 30,19)! Und dann sagt er: „(A) ist die richtige Antwort, wähle das Leben!“ Gott ist ein liebender Vater, der uns in allen Dingen hilft, aber letztendlich sind wir diejenigen, die entscheiden, wie wir sein wollen.

Nicht das was andere uns antun, verursacht uns Probleme mit unseren Gefühlen, sondern das was in uns ist. Unsere Probleme entstehen im Prinzip durch die Art und Weise, wie wir uns entscheiden, auf Dinge zu reagieren. Das mag ziemlich weit hergeholt erscheinen, aber du kannst mir glauben, es ist wahr.

Kapitel 1

Gott stellt uns vor die Wahl, unsere Gefühle zu beherrschen oder nicht. Wir müssen uns dieser Verantwortung bewusst sein, noch bevor wir die entsprechenden Schritte lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen. Um die uns gegebene Macht und Befähigung einsetzen zu können, müssen wir zuallererst die Tatsache akzeptieren, dass wir uns verändern können. Es ist nicht die Chemie, die unser Handeln bestimmt. Wir sind keine Tiere, die automatisch ihrem Instinkt folgen.

Geistlich ausgerichtet sein

Denn das Trachten des Fleisches ist Tod, das Trachten des Geistes aber Leben und Frieden.

RÖMER 8,6

Dieser Vers besagt nicht, dass das Trachten des Geistes zu Leben und Frieden *tendiert*. Es heißt, geistlich gesinnt zu sein *ist* Leben und Frieden. Es gibt keine Ausnahme. Wer kein Leben und keinen Frieden erlebt, ist nicht geistlich gesinnt.

Geistliche Gesinnung bringt Frieden hervor, genau so wie das Säen von Weizenkörnern Weizen hervorbringt. Du pflanzt nicht Weizen an und erntest Mais. Du erntest, was du säst. Jeder, der behauptet Weizen gesät zu haben, aber Mais auf seinen Feldern hat, liegt falsch. Er dachte vielleicht, er hätte Weizen ausgesät, aber seine Ernte beweist, was er wirklich gesät hat. Ebenso offenbart die Ernte deiner Gefühle, was in deinen Gedanken ist.

Geistlich gesinnt zu sein bedeutet nicht unbedingt, dass wir die ganze Zeit über religiöse Dinge nachdenken. In Johannes 6,63 sagt Jesus: *Die Worte, die ich zu euch rede, sind Geist und sind Leben*. Gottes Wort ist Geist. Mit dem übereinzustimmen, was Gottes Wort sagt, erzeugt Leben und Frieden. Es gibt keine Ausnahmen – so ist es nun mal.

Das Wort *Fleisch* bedeutet in diesem Zusammenhang nicht unbedingt „sündhaft“, es bedeutet einfach „körperlich“; auf den Körper und die Schwachheit unserer menschlichen Natur ausgerichtet sein; beherrscht von dem, was man sieht, schmeckt, hört, riecht und fühlt. Wenn du fleischlich gesinnt bist, wirst du sterben, doch wenn du geistlich gesinnt bist, wirst du Leben und Frieden haben. Vergleiche diesen Vers mit 5. Mose 30,19, wo Gott sagt: *So erwähle nun das Leben, damit du*

lebst, du und dein Same. Das Leben, das wir wählen sollen, beinhaltet Ausgeglichenheit der Gefühle. Dies können wir durch eine geistliche Gesinnung, welche zu Leben und Frieden führt, erreichen.

Leider werden viele Menschen Gottes Leben und Frieden nie erfahren. Meiner Meinung nach gibt es buchstäblich Millionen, die sich hinter der Denkweise verstecken, dass ihre Probleme aus einer Art chemischem Ungleichgewicht resultieren. Aber das ist nicht alles. Es sind nicht ihre Hormone, die das verursachen, und es ist nicht die Chemie ihres Körpers, die sie zu dem macht, was sie sind. Die Bibel lehrt in Sprüche 23,7: *Wie er in seinem Herzen denkt, so ist er* (übersetzt nach dem Wortlaut der englischen *King James*-Bibel). Ich zweifle nicht daran, dass manch einer im chemischen Ungleichgewicht ist. Ich kenne Menschen, die mir erzählt haben, dass dies genau ihr Problem war. Durch gezielte Medikation bekamen sie ihr Leben wieder in den Griff. Es ist natürlich möglich, dass jemand ein chemisches Ungleichgewicht hat, aber wohl eher die Ausnahme als die Regel.

Wenn du glaubst, dass dies dein Problem ist, solltest du wissen, dass es nicht die Lösung sein kann, für den Rest deines Lebens Pillen zu schlucken. Du kannst geheilt werden. Du kannst ein Überwinder sein. Du kannst das Leben wählen – das wahre Leben. Die Entscheidung liegt bei dir. Wähle das Leben!