Jesus.ch, 19.03.2018

Nie mehr Opfer der eigenen Gedanken

Wenn Gedanken Mächte werden
Viele Menschen kennen es: Schon morgens früh machen sich die Gedanken selbstständig und Sorgen, Überlegungen und Ängste lähmen sie den ganzen Tag. Um dieses und ähnliche Phänomene geht es im Buch «Wenn Gedanken Mächte werden» von Birgit Fingerhut. Und sie zeigt gangbare Wege aus solchen Gedankenfallen.

Birgit Fingerhut ist Autorin, Internetcoach und Rednerin.

«Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an», wusste bereits der römische Kaiser und Philosoph Mark Aurel. Und der biblische König Salomo unterstrich: «Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben!» (Sprüche, Kapitel 4, Vers 23).

Ideen wie diese nimmt Birgit Fingerhut (61) in ihrem Buch «Wenn Gedanken Mächte werden» auf. Sie betrachtet, wie Herkunft und Prägung unser Denken beeinflussen. Das beginnt beim Kopfkino darüber, warum die Nachbarin eben so grusslos an uns vorbeigegangen ist und hört bei Erwartungen an etwas, was gleich passieren wird, noch lange nicht auf («Bestimmt werde ich gleich wieder rot – wie peinlich …»). Etliche solcher Mechanismen beschreibt und erklärt die Autorin mit lebendigen Beispielen und hilfreichen Hintergrundinformationen. Folgerichtig landet sie am Schluss bei der Frage, wie man aus solchen Denkmustern herauskommt. Und sie benennt etliche Hilfen zur Veränderung des Denkens.

Öfter mal die Brille wechseln

Der erste Schritt zur Veränderung ist, sich einmal bewusst zu machen, welche Prägungen oder «Brillen» unsere Sichtweise bestimmen. Und was die Folgen davon sind. Vieles erkennen wir schon selbst, wenn wir einmal den berühmten Schritt zurückgehen und uns einmal von aussen betrachten. Oder noch besser: wenn wir Freunde an uns heranlassen und sie um Rückmeldung bitten. Danach können wir auch bewusst andere Perspektiven einnehmen. Dietrich Bonhoeffer umschrieb solch einen Perspektivwechsel einmal: «Man muss sich durch die kleinen Dinge, die einen ärgern, immer wieder hindurchfinden zu den Grossen, die einen stärken!»

Belastende Gedanken notieren

Buchcover «Wenn Gedanken Mächte werden»

Hier geht es darum, konkret zu werden. Viele Gedanken und Sorgen sind diffuse Begleiter. Sie sind gefühlt den ganzen Tag da, aber kaum greifbar. Wenn wir sie einmal aufschreiben, können wir sie leichter auf den Prüfstand stellen. Sind sie es wert, unseren Tag zu bestimmen? Konkrete Dinge können wir auch abgeben, nicht zuletzt an Gott, der von sich sagt: «Ich will Hilfe schaffen dem, der sich danach sehnt!» (Psalm, Kapitel 12, Vers 6).

Die Art zu reden überprüfen

Unser Reden prägt unser Denken. Wir können uns regelrecht in negative Denkmuster hineinreden. Aber wir können auch die Verantwortung dafür übernehmen und weniger Verletzendes sagen. Das betrifft genauso Dinge, die wir lesen oder hören. Birgit Fingerhut erklärt, dass sie hier schon einmal Gesprächsrunden verlässt und ergänzt: «Aus diesem Grunde habe ich beispielsweise schon nur zur Hälfte gelesene Bücher in den Papierkorb geworfen. Ich bin aus Kinofilmen mittendrin herausgegangen, weil ich mir diesen Schrott nicht antun wollte. Ich trage Verantwortung für mein Denken und Reden…»

Dankbarkeit lernen

Es geht nicht darum, die schwarze gegen eine rosarote Brille auszutauschen, aber das Konzentrieren auf das, was gut ist, verändert unsere Wahrnehmung. Und wir alle machen gute Erfahrungen, die wir ausdrücken können, indem wir einfach öfter danke sagen. Zusätzlich hilft ein Tagebuch, uns daran zu erinnern. Dieses Aufschreiben und Einüben verändert unsere Perspektive nachhaltig – betont der Dankbarkeitsforscher Robert A. Emmons: «Leute, die ein Dankbarkeitstagebuch führen, sind 25 Prozent glücklicher, schlafen eine halbe Stunde länger, haben einen um bis zu zehn Punkte niedrigeren Blutdruck und bewegen sich pro Woche 33 Prozent mehr als solche, die kein Dankbarkeitstagebuch führen.»

Gottes Wort lesen

Natürlich ist das Öffnen der Bibel kein Allheilmittel, aber alles Gute, mit dem wir uns beschäftigen, prägt uns. Und die Bibel ist dabei die erste Adresse, enthält sie doch Gottes unbedingtes Ja zu uns und allen Menschen, die Idee zu Versöhnung und Neuanfang, das Angebot zur Freundschaft durch Jesus Christus und Gottes Gedanken über uns, die voller «Zukunft und Hoffnung» (Jeremia, Kapitel 29, Vers 11) sind. Wenn wir Christus und seinem Wort in uns Raum geben, dann – davon ist Birgit Fingerhut überzeugt – zieht Frieden ein. «Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, dem es gehorchen muss.» (2. Korinther, Kapitel 10, Vers 5)

Birgit Fingerhut (61) ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Sie engagiert sich als Internetcoach bei Gottkennen.de und begleitet dort Menschen, die Antworten auf ihre

Lebensfragen suchen. Die gefragte Rednerin für Frauenfrühstückstreffen verarbeitete ihren Vortrag «Wenn Gedanken Mächte werden» zum ersten von zehn geplanten Büchern mit praktischen und seelsorgerlichen Themen. Das Buch ist leicht lesbar, aber trotz seiner Kürze fundiert und hilfreich.

Birgit Fingerhut: Wenn Gedanken Mächte werden, Verlag Gottfried Bernard, Solingen 2018, ISBN 978-3-941714-59-5, 80 Seiten, EUR 4,50/CHF 6,80.

Datum: 19.03.2018
Autor: Hauke Burgarth
Quelle: Jesus.ch
http://www.jesus.ch/themen/leben/kultur_musik/buecher/325161-nie_mehr_opfer_der_eigenen_gedanken.html
Artikel als PDF / Drucken