

Falsch programmiert? Vom Umgang mit negativen Gefühlen

Liebe Gemeinde,

„Meine Sorgen sind dir nicht verborgen, du wirst sorgen für mich“.

So haben wir in dem ersten Anbetungslied gesungen. Grund, sich zu Sorgen gibt's ja zur Genüge und Sorgen können unsere unsere Gemütsverfassung sehr stark bestimmen.

Ich denke an jenen Geschäftsmann, der sich Sorgen um seine Gesundheit machte - irgendwas war komisch mit seinem Herzen. Er ging zum Doktor, der untersuchte ihn gründlich und meinte dann:

„Kein Grund zur Sorge, mit dem Herzen können Sie leben bis Sie 60 sind.“

„Aber ich bin schon 60 warf der Geschäftsmann bestürzt ein.“

Der Doktor: „Sehen Sie, hab ich nicht recht gehabt?“

Das tröstet den Geschäftsmann herzlich wenig.

Zumal er einen Flug vor sich hat und er unter einer ausgesprochenen Flugangst leidet.

Sicherheitshalber schließt er eine Lebensversicherung ab. Eine sehr gute, und eine sehr teure.

Kaum in der Luft, wird bereits das Essen serviert. Chinesisch. Eine Glückskarte gehört zum Menü dazu. Eine Art Horoskop. Er öffnet den Umschlag und liest: „Eine unlängst getätigte Investition wird sich bald auszahlen“. Der Geschäftsmann wird bleich. Schnell ruft er die Stewardess. „Stewardess, sagen Sie mir doch mal was zu diesem Flugzeug: Wie oft kommt es denn vor, dass dieser Typ abstürzt?“

Die Stewardess: „In der Regel immer nur einmal“.

Ja, unser Leben ist voller Sorgen. Und darum wollen wir jetzt darauf hören, was uns die Schriftlesung zu diesem Thema zu sagen hat. Nur soviel will ich jetzt schon mal verraten:

Sie hören gleich das vermutlich schwerste Gebot, das es in der ganzen Bibel gibt. Ich finde, es ist noch schwerer als das Gebot, unsere Feinde zu lieben.

SchriftlesungMt 6:25-34

Liebe Gemeinde,

"falsch programmiert? Vom Umgang mit negativen Gefühlen". So lautet das Thema des heutigen Gottesdienstes.

Negative Gefühle. Manchmal wissen wir gar nicht so recht, wo sie eigentlich herkommen. Oft aber liegt auf der Hand, was unser Innenleben verdüstert.

Konflikte. Kritik. Schlechte Leistungen in Schule und Beruf.

Mangelnde Anerkennung und gesundheitliche Probleme.

Die Vergangenheit.

Die Zukunft.

Kirche, Politik, Gesellschaft.

Das Wetter. Ist ja meistens schlecht.

Die Menschen sind schlecht.

"Jeder denkt an sich. Nur ich denk an mich..."

Aber das ist dann auch nicht immer so erbaulich. Wie oft ziehen wir uns selber runter.

Seelenwetter: neblig trüb - mit nur gelegentlichen Aufheiterungen.

Klar, manche haben ein geradezu beneidenswertes Selbstbild - was für tolle und großartige Menschen sie sind. Aber häufig denken wir über uns selbst anders und lassen uns von trübseligen Gedanken bestimmen. Von unserem oft sehr niedrigen Selbstwertgefühl.

Irgend etwas geht wieder gründlich daneben und dann kommen sie wieder hoch, die Gedanken: „ich kann nix, ich taug nix, ich bin nix, ich schaff das nie!“

Selbstprogrammierung sagt man dazu auch. Oder auch Vorprogrammierung - nämlich der nächsten Bauchlandung.

Was ist das Geheimnis eines ausbalancierten Gefühlslebens? Wie schaffen wir es, ein Leben zu leben, das nicht von Selbstzweifel, Kummer und Sorgen, Kritiksucht, Neid, Furcht, Selbstmitleid und Trübsinn geprägt ist, sondern von Zuversicht, Vertrauen, Freundlichkeit, Glaube und Hoffnung? Eine Antwort auf diese Frage lautet: "Positiv Denken".

Eine ganze Lawine von Büchern zu diesem Thema hat bereits unseren Markt überschwemmt.

Grundgedanke: Ein Mensch ist wie ein Magnet, der nur in eine Richtung wirkt.

Es liegt an dir, ob du das Leidvolle und das Böse anziehst, oder das Erfreuliche und Gute. Wenn du das Gute anziehen willst, dann musst du nur deine Gedanken richtig programmieren. Du musst an dich selbst glauben. An deine Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Du musst es nur richtig machen, dann wird dein Leben steil nach oben gehen. Lebensfreude, Gelassenheit, Phantasie, Erfolg und vor allem auch Geld werden sich von selbst einstellen, wenn du nur deine Gedanken auf die richtige Art und Weise polst.

Schau auf das, was du haben und erreichen willst - schau auf das Erfreuliche und Schöne. Richtig denken, positiv denken. Den Rest ausblenden.

Nun, so ganz neu ist diese Idee natürlich nicht: "Mach's wie die Sonnenuhr, zähl die heitren Stunden nur" - das gibt's ja schon lang. Aber der Ansatz von "Positiv Denken" ist viel umfassender. Bis hin zur Sprache.

Vor einiger Zeit brachte ich meinen völlig zusammengebrochenen Computer zum Media Markt und sagte: "Hier- ich hab ein Problem".

Der Verkäufer sah mich mit einem positiv geschulten Lächeln an und antwortete: "Bei uns gibt es keine Probleme, bei uns gibt es nur Aufgaben. Kleine Aufgaben und große Aufgaben."

"Ist mir auch recht" sagte ich - "Hauptsache, Sie kriegen die Kiste wieder zum Laufen". Nach einer Woche kam ich wieder. Diesmal kratzte er sich am Kopf und meinte: "Ich glaube, Sie haben doch ein Problem".

Ich - nicht etwa er....

Positiv denken.

Aber so einfach ist das nicht - nicht einmal bei Computern.

Und bei uns Menschen erst recht nicht. Nirgendwo brauchen mehr Menschen psychiatrische Hilfe als im Mutterland des positiven Denkens - Amerika.

Richtig in dem Konzept von positivem Denken ist, dass unsere Gedanken, unsere Einstellung ganz wesentlich unser Leben bestimmen. Natürlich auch Erfolg und Misserfolg.

Es stimmt, dass unser Wesen, unsere Gefühle stark geformt werden von dem, was immer wir uns einreden lassen oder uns selbst einreden. Von dem, womit wir unsern Kopf, unser Herz und unsere Seele füttern.

Unser Denken, unsere Einstellung prägt auch unsere Sicht des Lebens und unsere Erwartung an das Leben insgesamt. Ob uns der Hintergrund hell oder dunkel scheint.

Der entscheidende Punkt ist aber: woran orientieren wir uns, wenn wir unsere Gedanken "programmieren", woran glauben wir, wohin schauen wir? Auf uns selbst? Auf die Werte unserer Gesellschaft, die immer nur auf die Rosinen schaut, die man aus dem Leben herauspicken kann? Die sich hauptsächlich dafür interessiert, was man kaufen, essen und genießen kann?

Manche von Ihnen kennen die Geschichte von dem jungen Adler, der von einem Mann eingefangen und in einen Hühnerhof eingesperrt wurde. Der Adler bekam Hühnerfutter zu fressen und allmählich gewöhnte sich der junge König der Lüfte an das Gehege und an die Gesellschaft der vielen Hennen, Enten und Truthühnern. Er lernte, wie man scharrt und pickt und immer nach unten schaut, zum Lehm Boden, zu den Regenwürmern.

Eines Tages kam ein naturkundiger Mann und wunderte sich über den Adler im Hühnerhof. Der Besitzer erriet sofort seine Gedanken und sagte: „Dieser Vogel hat zwar Flügel von einer Spannweite von 2 1/2 Metern, aber ich habe ihn gefüttert wie ein Huhn und aufgezogen wie ein Huhn. Dieser Vogel ist jetzt ein Huhn".

Das wollte der Naturkundler nicht gelten lassen. Er hob den Adler hoch und sagte: "Der du ein Adler

bist und zum Himmel gehörst und nicht dieser Erde: breite deine Schwingen aus und fliege!" Der Adler allerdings, als er die anderen Hühner sah, sprang wieder herunter auf den Boden und pickte dort weiter.

Der Naturkundler unternahm einen zweiten Versuch. Diesmal stieg er mit dem Adler aufs Dach. Doch auch dort oben sah der Adler die scharrenden Hühner, sprang herunter und scharrte mit. "Siehst Du", sagte der Besitzer: "ich hab's Ihnen gesagt, der Adler ist jetzt ein Huhn".

Der Naturkundler ließ sich immer noch nicht beirren. Am folgenden Tag nahm er den Adler mit sich auf einen Berg. Die Sonne ging gerade auf und vergoldete den Gipfel des Berges; über dem Tal lag noch ein Nebelschleier. Da hob der Naturkundler den Adler wieder empor, ließ ihn direkt in die Sonne schauen und rief:

"Adler, du bist ein Adler. Du gehörst dem Himmel und nicht dieser Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege!" Da ging ein Zittern durch den Rumpf des mächtigen Vogels, er breitete seine gewaltigen Flügel aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers, flog höher und höher und kehrte nie wieder zurück."

Nicht die Regenwürmer, und nicht die Maiskörner, auch nicht das Verhalten der anderen Tiere haben diesmal den Blick des Adlers angezogen, sondern die Sonne.

Auch eine Form des positiven Denkens, der positiven Einstellung. Als Christen dürfen wir wissen, **welche** Sonne für uns immer scheint. Morgens und abends - und sogar nachts:

"Ich lag in tiefster Todesnacht, du warest meine Sonne, die Sonne, die mir zugebracht, Licht, Leben, Freud und Wonne. O Sonne, die das werthe Licht des Glaubens in mir zugericht, wie schön sind deine Strahlen!"

Wissen Sie aus welchem Lied das ist?

"Ich steh an deiner Krippen hier" (EG 37)

Das ist keine flache Botschaft, liebe Gemeinde, sondern das ist die Wahrheit. Das soll unsere Gedanken bestimmen, dafür sollen wir unsere Augen, Herz und Gemüt öffnen. Jesus ist unsere Sonne, unsere Hoffnung und unser Halt. Auch wenn alles andere um uns oder sogar in uns zusammenbricht.

Zu ihm sollen wir schauen, wenn uns schwere Gedanken quälen und unser Leben von Sorgen belastet ist. *All eure Sorgen werfet auf ihn, den er sorgt für euch* (1 Petr 5:7).

Was bewirken unsere Sorgen denn schon?

Kopfschmerzen und Geschwüre. Und Erschöpfung.

Sonst nichts.

Ich kenne Leute, die machen ständig einen fertigen Eindruck, obwohl sie gar nicht so hart schaffen. Aber sie sorgen sich ständig. Das macht sie fertig. Ich vermute, das ist schon Grund genug, dass sich's die anderen Geschöpfe Gottes gar nicht leisten können, sich groß Sorgen um all die Dinge zu machen, die uns oft so sehr beschäftigen - weder die Vögel unter dem Himmel noch die Lilien auf dem Felde.

Die brauchen ihre Energie für anderes.

Jesus will uns offensichtlich in der Bergpredigt sagen, dass Sorgen geradezu unnatürlich sind. Alles in Gottes Schöpfung scheint Gott zu trauen - nur wir nicht.

Und wenn wir uns das genau überlegen, hat Jesus doch wirklich recht! Sehen Sie, wenn wir uns um Dinge Sorgen machen, die wir ändern könnten, dann wäre es in jedem Fall sinnvoller, unsere ganze Energie daran zu setzen. Etwas zu verändern.

Und wenn wir uns um Dinge Sorgen machen, die wir doch nicht ändern können, dann ist das erst recht Energieverschwendung! Was immer in der Vergangenheit schief gelaufen sein mag. Die Sorgen um das, was die Zukunft bringen könnte.

Das wissen wir nun mal nicht, und wir kriegen unsere Zukunft auch nicht mit unseren Sorgen in den Griff. Auch Horoskope oder Bücher von Nostradamus helfen uns nicht weiter, sondern verstärken nur unsere Angst.

Außerdem - und das haben Sie wahrscheinlich auch schon gemerkt:

jedesmal, wenn wir uns um etwas sorgen, uns schlaflos hin und her wälzen, erscheinen unsere

Problem noch größer zu werden und uns noch tiefer ins Kopfkissen zu drücken.
Und so gibt es im Grunde nur einen vernünftigen Grund, sich Sorgen zu machen. Und das ist, wenn wir nichts von dieser Sonne wissen.

Wenn wir im Dunkeln tappen, weil Jesus für uns ein Fremder ist und wir darum auch niemanden haben, mit dem wir reden und bei dem wir abladen können. Unsere Schuld, unsere Sorgen, unsere Ängste, unsere Verzweiflung, unsere Einsamkeit.

Grund zur Sorge haben wir nur dann, wenn wir keine Beziehung zu Jesus Christus haben und darum auch keine Gewissheit über das ewige Leben.

Dann allerdings sollten wir uns Sorgen machen, denn dann steht's wirklich schlecht um uns! Wenn wir nichts wissen von der wunderbaren Hoffnung der Kinder Gottes, sondern gefangen sind im Gehege eines kleinen begrenzten Lebens, das nur den Hühnerblick nach unten kennt, nur essen, trinken, genießen oder auch sorgen und dann sterben.

Aber, liebe Gemeinde, wir sind nun mal nicht als Hühner sondern als Adler geschaffen. Wir gehören zum Himmel.

Sehen Sie den Johannes da drüben auf dem Kirchenfenster?

Können Sie den Vogel dort erkennen?

Es ist ein Adler. Das Symbol des Evangelisten Johannes. Das Symbol für den weiten Horizont, den Menschen haben, die mit Jesus leben.

Der kennt noch was anderes, als immer nur auf dem Boden zu scharren und zu picken und vom vielen Picken Kopfschmerzen zu kriegen.

All eure Sorgen werfet auf ihn, den er sorgt für euch (1 Petr 5:7).

Das macht frei. Das macht leicht. Das beflügelt.

All eure Sorgen werfet auf ihn, den er sorgt für euch.

So spricht der Apostel Petrus, der damals dabei war, als die Jünger in dem kleinen Fischerboot in einen Sturm gerieten und Angst um ihr Leben hatten. Und es sah ja tatsächlich schlecht aus.

Hohe Wellen schlugen in das Boot. Es drohte auseinanderzubrechen.

Positives Denken hätte ihnen damals wenig geholfen...

Sie brauchten Hilfe!

Und was ihnen dann half, waren nicht etwa gute Gedanken.

Auch nicht Selbstvertrauen.

Was ihnen half, war dass sie Jesus an Bord hatten. "Warum seid ihr so furchtsam, ihr Kleingläubigen". Ich bin doch bei euch.

Und liebe Gemeinde, **darauf** kommt's an - dass wir Jesus an Bord unseres Lebens haben. Und dass wir auf ihn schauen. Wenn wir nur halb so viel auf ihn sehen und mit ihm reden würden, wie uns zu grämen und Sorgen zu machen, dann hätten wir weit weniger Sorgen.

Der alte Friedrich von Bodenschwing hat mitten in dem großen Menschenelend und -leid von Bethel die Parole ausgegeben:

„Jeden Tag ein Klagelied weniger und ein Loblied mehr!"

Und liebe Gemeinde, das ist ja auch der Grund, warum wir in der Regel am Anfang unserer Gottesdienste der Lobpreis steht. Schon das Orgelvorspiel will es in unser Herz hineinspielen und danach die Loblieder in unser Herz hineinsingen: Gott ist im Regiment, an ihm hängt unser ganzes Leben, er hält uns, er trägt uns. Davon dürfen wir ausgehen und das soll immer am Anfang stehen.

Und auch in unserem Gebetskreis am Dienstag steht das immer am Anfang. Das Lob, der Dank. Aufschauen zu Gott - der Blick in die Sonne. Und das ist ja auch eines der Geheimnisse von Menschen, die Wärme ausstrahlen und Gelassenheit im Glauben: Dankbarkeit. Dankbare Menschen sind anziehend.

Nörgler, Kritiker und Schwarzseher schaffen nur Distanz.

Mir selbst wurde ein Rat wichtig, den mir jemand mal für schwierige Zeiten gegeben hat:

Wenn du drauf und dran bist, an Menschen und an Gott zu verzweifeln, dann nimm schnell einen Bogen Papier, leg ihn auf deinen Schreibtisch und schreibe auf, was Gott Dir schon alles an Gutem getan hat. Hör nicht auf mit Schreiben, bis der Bogen voll ist.

Und dann kann sich leicht unser Zagen in Staunen verwandeln, wenn wir dann vor uns sehen, in wie viel Güte und Fürsorge Gottes unser Leben eingehüllt ist. Wie warm seine Liebe auf uns herabscheint.

Und darum sagt uns auch das Wort Gottes:

"Sorget euch nicht". Das ist die Botschaft des Apostels Petrus, die er von Jesus gehört und gelernt hat. "Sorget euch nicht um euer Leben" (Mt 6:25). Und Jesus fügt hinzu: *Euer himmlischer Vater weiß doch, was ihr braucht* (V. 32).

Genau das ist der Grund, warum wir unseren negativen Gedanken, unserer Kritiksucht, unserem Neid, unserer Furcht, unseren Sorgen, unserem Selbstmitleid, unserem Ärger nicht unnötig Raum geben sollten.

Unser himmlische Vater sorgt für uns.

All unser Kummer ist bei ihm gut aufgehoben. Ihm dürfen wir alles abgeben. Abgeben - nicht verdrängen, nicht ausblenden, nicht überspielen. Nein, Aussprechen und Abgeben. Und dann seine Hilfe in Anspruch nehmen. Er sorgt für uns.

Amen.