

## Die Bewältigung von Krisen – Teil 42

Quelle:

<https://www.youtube.com/watch?v=WIZqqENPF4M&list=PLlvzikYtsFA5vLiZwM4dS6x9aQ5KtORVg&index=16>

3. April 2021 – Pastor Brandon Holthaus

## Depressionen – Teil 8

### Die Gefangennahme unbiblischer Gedanken

Wir wollen hier noch ein wenig mehr darüber reden, wie wir das bewerkstelligen können und darüber, wie wir biblisch denken können, um geistlich gesund zu bleiben. Das ist wichtiger als alles Andere auf der Welt.

Unbiblisches Denken kann Dich zerstören. Es wird Dich an den Rand bringen. Es wird Dich körperlich, emotional und geistlich ruinieren, wenn Du nicht die richtigen Gedanken hast über:

- Gott
- Die Realität
- Dich selbst
- Über andere Menschen

Unbiblisches Denken ist der eigentliche Hintergrund hinter einer Depression. Selbst ihre Selbstgespräche sind bei Depressiven unbiblich, zum Beispiel wenn sie sich sagen „Ich bin ein Opfer“. Das war vielleicht einmal vor 20, 30 oder 40 Jahren in der Kindheit und/oder im Teenager-Alter der Fall, als die schlimme Erfahrung stattgefunden hat, aber heute nicht mehr. Denn inzwischen ist die betroffene Person vielleicht 45 oder gar 50 Jahre älter und schon längst kein Opfer mehr; doch sie redet sich das immer noch ein.

Dazu sagt die Bibel: „Nein, du sollst Verantwortung übernehmen“.

### Philipperbrief Kapitel 4, Vers 8

**Endlich (im Übrigen), liebe Brüder: Alles, was wahr ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was anständig ist, sei es irgendeine Tugend (Tüchtigkeit) oder etwas Lobenswertes, darauf seid bedacht!**

Das bedeutet, dass wir alles aus unserer Gedankenwelt verbannen sollen, was:

- Unbiblisch
- Falsch
- Unmoralisch
- Ungerecht
- Verwerflich
- Lieblos
- Anstößig
- Unehrenhaft

ist.

Das gilt zum Beispiel für Aussagen wie:

- „Gott liebt mich nicht“
- „Gott lehnt mich ab“
- „Gott ist nicht für mich da“
- „Gott hilft mir nicht“
- „Gott sorgt nicht für mich“

Das ist - laut Bibel - nicht „wahr“ und ist nicht „ehrbar“.

Um „rein“ und „gerecht“ zu denken, stehen wir in der Verantwortung, die Dinge in unserem Leben richtig zu sehen. Deshalb ist es so wichtig, die Bibel gründlich durchzuarbeiten, darüber nachzudenken und das Gelesene entsprechend in unserem Leben anzuwenden.

Beim Lesen von Gottes Wort wird uns der Heilige Geist, der seit unserer Bekehrung zu Jesus Christus in uns wohnt, auf Dinge aufmerksam machen, die in unserer Denkart nicht korrekt sind.

Wenn das bei Dir der Fall ist, solltest Du etwas tun, um das zu korrigieren. Es gilt, Dich in Deiner Identität Deinem HERRN und Erlöser immer mehr anzugleichen. Das ist reine Übungssache. Manchmal hilft es, Dich dabei von einem bibelkundigen, geistlich reifen Christen beraten zu lassen. Es kann sein, dass Du Dich in Deinen Gedanken zu tief in das Falsche verrannt hast, dass Du das Richtige nicht erkennen kannst, so dass Dich jemand von außen darauf aufmerksam machen muss. Auf diese Weise kommen Instruktionen von geistlich gereiften Menschen im Leib Christi ins Spiel, die Dir dabei helfen können, Dinge wahrzunehmen, die Du bis jetzt noch nicht gesehen hast.

Es gilt, die Erfahrungen, die man im Leben gemacht hat, biblisch aufzuarbeiten. Es ist nicht leicht, falsches Denken, das sich einmal festgesetzt hat, loszulassen.

Es gibt jedoch einige, welche die biblische Wahrheit gehört haben, sie also dadurch kennen und sie angenommen haben; allerdings ist sie bei ihnen nicht ins Herz vorgedrungen, weil sie immer noch das Falsche im Sinn haben. Und mit dem falschen Denken über Gott, über sich selbst, über die Realität und über andere ging das Vergnügen an der Sünde einher. Satan belohnt Menschen immer dafür, wenn sie seinen Lügen glauben. Ich weiß, es klingt verrückt, aber in der Bibel ist tatsächlich vom Genuss der Sünde die Rede und zwar in:

#### **Hebräerbrief Kapitel 11, Verse 24-25**

**24 Durch Glauben verschmähte es Mose, als er herangewachsen war, ein Sohn der Tochter des Pharaos zu heißen; 25 lieber wollte er mit dem Volke Gottes Drangsale erleiden, als einen vorübergehenden Genuss von der Sünde haben; 26 Er achtete die Schmach Christi für einen größeren Reichtum als die Schätze Ägyptens; denn er hatte die (himmlische) Belohnung im Auge.**

Manche wollen auch ihre Opferrolle nicht aufgeben, weil sie ihnen bislang Vorteile, Sonderrechte und Sympathien eingebracht hat. Aber das ist nicht in Ordnung, denn nur weil sie schlimme Dinge in ihrem Leben durchgemacht haben, heißt das noch lange nicht, dass sie sich über Gottes Gesetze hinwegsetzen können und dass ihnen eine Sonderbehandlung zusteht. Doch das meinen viele in

unserer Kultur. Auf diese Weise glauben sie, sich durchs Leben durchmogeln zu können, ohne Verantwortung übernehmen zu müssen. Das führt oft dazu, dass andere Menschen von ihnen abhängig werden. Das ist ein weiterer Grund, nicht aus der Opfer-Rolle herauskommen zu wollen.

Dadurch wird das Leben für sie ziemlich einfach. Statt Verantwortung zu übernehmen, betäuben sie den inneren Schmerz lieber mit Drogen, Alkohol, Sex und was auch immer. All diese Dinge sind zwar verführerisch, aber sie machen abhängig. Damit lösen sie aber keine Probleme, sondern vergrößern sie nur. Und sie werden von den nicht aufgelösten Probleme immer wieder eingeholt.

Sie haben den scheinbar leichten Weg gewählt, um mit ihren Problemen fertig zu werden, anstatt sie direkt anzugehen, was ihnen zu schwierig erscheint. Denn dazu müssten sie ihre Lebensweise und ihr Verhalten ändern. Deshalb wählt man die Abhängigkeit, weil sie zeitweilig Freude bringt.

In ihrer Opferrolle geben sie gerne jedem die Schuld für ihre schlimmen Erlebnisse, die sie in ihrer Vergangenheit hatten, ihren Eltern, ihren Lehrern usw. Wenn man das ständig bei allen schlechten Erfahrungen macht, kann man sich leicht aus der Verantwortung stehlen.

Man sieht jetzt sogar Kinder, die sich plötzlich gar keine mehr Mühe geben, das Klassenziel zu erreichen, was man an ihrem Verhalten und ihren Klassenarbeiten deutlich erkennen kann. Der Grund? Irgendetwas bei ihnen daheim hat bei ihnen eine Depression ausgelöst. Sie sehen gar keinen Sinn mehr darin, einen guten Schulabschluss zu erreichen und haben es aufgegeben, sich darum zu bemühen, weil sie denken, dass niemand in ihrer Familie und auch sonst keiner diesen zu schätzen wüsste. Doch dadurch verbauen sie sich selbst ihre eigene Zukunft.

In ihrer Opferrolle haben diese geschädigten Menschen das Gefühl, dass sie von ihren Wunden nicht geheilt werden könnten und dass sie sich deshalb niemals ändern müssten. Dieses Argument verwenden sie jedes Mal als Krücke, wenn jemand von ihnen verlangt, Verantwortung zu übernehmen.

So bringt die Opferrolle ihnen viele Vorteile und Vergnügen, und dadurch können sie die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf sich ziehen. Als sie diese schlimmen Dinge erlebt hatten, waren sie Kinder oder Jugendliche, die sich nicht wehren konnten.

Doch als Erwachsene leben sie jetzt im Überlebensmodus, in dem sie mit mehr Verstand neu beurteilen können, was ihnen damals widerfahren ist. Da müsste man eigentlich realisieren, dass man es nicht mehr nötig hat, sich ständig diese alte Geschichte zu vergegenwärtigen und jedem die Schuld dafür zu geben. Als Erwachsener versteht man, dass auch guten Menschen schlimme Dinge passieren können. Wir leben schließlich in einer gefallenen Welt, in der wir durch böse Menschen Schaden erleiden können, was wir aber nicht zwangsläufig persönlich nehmen sollten. Wir wissen, dass selbst gute Menschen zuweilen Böses tun.

Außerdem haben wir folgende Aussagen in der Bibel, auf die wir uns stützen können:

#### **5.Mose Kapitel 31, Vers 6**

**„Seid mutig und stark! Fürchtet euch nicht und seid ohne Angst vor ihnen! Denn der HERR, dein Gott, zieht selbst mit dir: ER wird dir Seine Hilfe nicht versagen und dich nicht verlassen.“**

#### **Hebräerbrief Kapitel 13, Verse 5-6**

**5 Euer Sinn (Verhalten) sei frei von Geldgier; begnügt euch mit dem, was euch gerade zu**

**Gebote steht, denn Er (Gott) Selbst hat gesagt (Jos 1,5): »ICH will dir nimmermehr Meine Hilfe versagen und dich nicht verlassen«; 6 daher dürfen wir auch zuversichtlich sagen (Ps 118,6): »Der HERR ist meine Hilfe, ich will mich nicht fürchten: Was können Menschen mir antun?«**

Das widerspricht den Lügen, die wir uns damals, als uns diese schlimmen Dinge passiert sind, eingeredet haben oder uns von Satan haben einreden lassen, wie zum Beispiel:

- „Gott war nicht da, als dir das passiert ist“
- „Gott ist nicht bei mir“
- „Weil Gott Sich nicht um mich kümmert, muss ich meinen eigenen Weg gehen“

Wer diese Lügen glaubt, entwickelt sich meistens zu einem Kontrollfreak, der versucht, Situationen so zu manipulieren, um das zu bekommen oder zu erreichen, was man will. So jemand wird niemals im Gebet Gott darum bitten, irgendetwas in seinem Leben zu bewirken, denn er geht ja felsenfest davon aus, dass Gott nicht für ihn da wäre. Deshalb versucht dieser Mensch, sich von allen anderen Menschen und von Gott unabhängig zu machen.

So gerät man in die Falle, wenn man diesen Lügen Glauben schenkt. Das gilt es zu erkennen und die Wahrheit herauszufinden, dass Gott uns sagt, dass Er immer für uns da ist. Um aus einem Trauma herauszukommen, muss der Betroffene anfangen, Gott zu suchen. Dann wird er feststellen, dass Gott die schlimmen Dinge in seinem Leben nicht verursacht hat, diese aber zum Besten für Seine Kinder lenken wird. Gott wird niemals den freien Willen eines Menschen einschränken, aber Er kann durch böse Menschen entstandene Schäden wiedergutmachen.

FORTSETZUNG FOLGT

Mach mit beim <http://endzeit-reporter.org/projekt/!>\*

Bitte beachte auch den Beitrag In-eigener-Sache