

ZUVERSICHT – DIE KRAFT POSITIVEN DENKENS

Einleitung

- Interessantes Heft aus der Reihe Geo Wissen: „Zuversicht – die Kraft positiven Denkens“. In den Artikeln geht es darum, positives, zuversichtliches Denken zu fördern.
- Enthalten: Ein Selbsttest „Wie optimistisch sind sie?“ mit 48 Fragen – soll verraten, wie stark optimistische und pessimistische Haltungen in meiner Persönlichkeit verankert sind.
- Das Gute: Beides ist wichtig – Optimismus und Pessimismus. Grenzenloser Optimismus kann höchst gefährlich sein. Der Pessimist ist vorsichtiger – denkt mehr nach – ist realistischer – macht sich aber mehr Sorgen. Wir brauchen beiden Typen.
- Meinung der Autoren aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen: Ein großer Teil sei von unserer genetischen Veranlagung und frühkindlichen Erfahrungen abhängig – aber: Optimismus ließe sich trainieren. Bedeutet zwar nicht, dass aus einem Pessimisten ein Optimist wird, aber die Balance zwischen beiden Haltungen wird ausgewogener.
- Wie ist das bei Christen? Sind sie Optimisten oder Pessimisten? Nach Geo ist „Spiritualität“ ein entscheidender Faktor, um zuversichtlich zu leben:
 - ⇒ „Kaum etwas spendet mehr Zuversicht, stiftet so viel Sinn und Halt wie der Glaube an höhere Mächte. Tiere, Gegenstände, Naturgewalten: Jedes Phänomen kann als Ausdruck übersinnlichen Wirkens gelesen werden. Nichts ist dann bedeutungslos, und jeder hat seinen festen Platz in der Welt – weil alles einem göttlichen Plan folgt.“ (79)
 - ⇒ „Spirituelle Menschen verkraften Tiefschläge im Leben häufig besser als eher nüchterne Zeitgenossen, sie verfügen über eine große psychologische Widerstandskraft. Denn die Gewissheit, Teil von etwas Größerem zu sein, kann auch in Zeiten der Überforderung, etwa nach dem Tod eines geliebten Menschen oder während einer Krankheit, Trost spenden – und stärkt die Zuversicht, dass stets das Gute überwiegen wird.“ (81)
 - ⇒ „Anhänger vieler Glaubensrichtungen (...) finden besonderen Trost in der Vorstellung, dass Krankheit, Tod und Verfall keine dauerhaften Zustände sind. Ihr Glaube vermittelt ihnen die Gewissheit, dass das Schlechte dereinst von Genesung, Wiedergeburt oder ewigem Leben in einer anderen Welt abgelöst werden wird. Solche Überzeugungen sind ein nie versiegender Quell der Hoffnung – und festigen so die Lebenszufriedenheit im Hier und Jetzt.“ (84).
- Wer anders als Christen können mit Zuversicht durchs Leben gehen? Zuversicht ist nach Duden: *Das Voraussehen. Festes Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft.* Zuversicht gehört daher eigentlich zum Wesen des Glaubens:

Hebr 11,1 LUT Es ist aber der Glaube eine gewisse Zuversicht auf das, was man hofft und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht.
- Christen wissen: das Beste kommt noch – „alles wird gut“!
- **Fazit:** Ich habe viel Grund zum Optimismus (lat. Optimum = das Beste) – auch wenn ich von Natur aus pessimistisch veranlagt bin. Frage ist: Wie kann ich denn Optimismus trainieren?
- Grundlegend: Vom Denken abhängig (positives Denken) – Neuausrichtung unseres Denkens:

Eph 4,23-24 NZÜ Lasst einen neuen Geist euer Denken bestimmen, und zieht an den neuen Menschen, der nach dem Willen Gottes geschaffen ist: in Gerechtigkeit und wahrer Heiligkeit.
- Voraussetzung ist ein zuverlässiger Maßstab: das Wort Gottes. Die Wahrheit. Hier erfahren wir, was wichtig ist, worauf wir uns verlassen können. Bibel: Grundlage für richtiges Denken.
- Was hilft, um zuversichtlich durchs Leben zu gehen? Drei Dinge nach denen sich jeder sehnt:

1. Geborgenheit

- Deutscher Sprachrat: „Geborgenheit“ zählt zu den fünf schönsten Wörtern der deutschen Sprache. Vielleicht deswegen, weil es durchweg positiv ist.
- Geborgen sein bedeutet: gut aufgehoben sein, sicher sein, geschützt sein (Duden)
- „Borgen“ wir jemand etwas, so schenken wir ihm Sicherheit, ebenso wenn wir für ihn „bürge“ oder ihn „bergen“. Und: Eine „Burg“ bietet eine schützende „Herberge“. Die Bedeutung dieser Wörter steht für ein Gefühl, das tief in unserem Bewusstsein verwurzelt ist: Geborgenheit.
- Geborgenheit: Das ist Intimität und Zärtlichkeit, Wärme und Wohlbefinden, Liebe, Zuneigung, Akzeptanz, Verständnis, Vertrauen, Sorglosigkeit.
- Geborgenheit ist eine der wichtigsten Quellen für eine positive Lebenseinstellung – Prägung in den ersten Lebensjahren – insbesondere Beziehung zur Mutter (Ur-Geborgenheit).
- Sicherheit ist das zentrale Merkmal der Geborgenheit. Nur wo ich mich sicher fühle, empfinde ich Geborgenheit. Aber wo bin ich wirklich sicher?
 - ⇒ Sicherheit kann kein Mensch bieten – Eltern und Freunde nur begrenzt – allein Gott!
 - ⇒ Denn zu ihm darf ich jederzeit fliehen:

Spr 18,10 Der Name des Herrn ist eine feste Burg; der Gerechte läuft dahin und ist in Sicherheit.
 - ⇒ Geborgenheit braucht eine Möglichkeit zur Zuflucht – einen sicheren Ort.
- **Vorbild David:** Sein Leben war chaotisch – voller Gefahren und Enttäuschungen. War ständig auf der Flucht. Saul, dem er vertraute, verfolgte ihn (1Sam 26,20: wie ein Rebhuhn), wollte ihn töten, weil Gott ihn verworfen hatte. Sein eigener Sohn schwor sich gegen ihn, sodass er vor ihm fliehen musste. In der Familie gab es ständig Probleme. Und doch: Ein Mann nach Gottes Herzen. Grund: Er war bei Gott in Sicherheit. Bei ihm fühlte er sich geborgen:

Ps 18,1-3 Dem Chorleiter. Von dem Knecht des HERRN, von David, der die Worte dieses Liedes zum HERRN redete an dem Tag, als der HERR ihn errettet hatte aus der Hand aller seiner Feinde und aus der Hand Sauls.

Und er sprach: Ich liebe dich, HERR, meine Stärke! Der HERR ist mein Fels und meine **Burg** und mein Erretter, mein Gott ist mein **Hort**, bei dem ich mich **berge**, mein Schild und das Horn meines Heils, meine hohe Feste.

Psalm 27,1-3.5 Von David. Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?

Wenn die Übeltäter an mich wollen, um mich zu verschlingen, meine Widersacher und Feinde, sollen sie selber straucheln und fallen.

Wenn sich auch ein Heer wider mich lagert, so fürchtet sich dennoch mein Herz nicht; wenn sich Krieg wider mich erhebt, so verlasse ich mich auf ihn.

Denn er deckt mich in seiner Hütte zur bösen Zeit, / er birgt mich im Schutz seines Zeltes und erhöht mich auf einen Felsen.
- Bei Gott allein sind wir sicher und geborgen. Wir können jederzeit zu ihm fliehen – ganz gleich wie chaotisch unser Leben ist.
- Auch wer in seiner Kindheit diese Geborgenheit nicht erlebt hat. Wer von lieben Menschen enttäuscht wurde, wessen Vertrauen missbraucht wurde – Gott kennt deine Seele!
- Wie die Beziehung zu den Eltern prägend für ein Kind ist – so ist die Beziehung zu Gott noch viel prägender. Er kann deine Wunden heilen. Vertraue seinem Wort – seiner Zusage.
- Durch Christus kommt der Mensch wieder in die Urbeziehung zu seinem Schöpfer – und damit in die Urgeborgenheit, die durch den Sündenfall im Paradies zerstört wurde.
- **Mit Zuversicht leben kann nur der, der sich in Christus geborgen weiß!**

2. Gelassenheit

- Gelassenheit hat sich zum Modewort entwickelt – je mehr sie fehlt, desto stärker sehnt sich der Mensch danach (vgl. Artikel von Harald Martenstein in GEO Wissen).
- Bei Gratulation zum Geburtstag: Wünsche gerne Gelassenheit trotz Stress – weil Arbeit nicht alles ist im Leben. Damit meine ich: ruhig bleiben, ausgeglichen sein, beherrscht bleiben.
- Urbedeutung des Begriffs ist jedoch anders: Das Wort *Gelassenheit* stammt aus dem mittelhochdeutschen und meint Gottergebenheit; Adj.: gelassen = gottergeben sein (Duden).
- Gelassenheit hat etwas mit Gott zu tun. Wer sich Gott ergibt – d.h. sein Leben in Gottes Hand legt, sich ihm ausliefert – kann gelassen leben. Warum?
 - ⇒ Weil Gott meinen Weg im voraus kennt und bahnt:

Eph 2,10 Denn wir sind sein Werk, geschaffen in Christus Jesus zu guten Werken, die Gott zuvor bereitet hat, dass wir darin wandeln sollen.
 - ⇒ Weil alles, was in meinem Leben geschieht, mir zum Besten dienen muss:

Röm 8,28 Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Ratschluss berufen sind.
 - ⇒ Weil ich weiß, dass er mich ans Ziel bringt:

Phil 1,6 Ich bin darin guter Zuversicht, dass der in euch angefangen hat das gute Werk, der wird's auch vollenden bis an den Tag Christi Jesu.
 - ⇒ Weil Gott allmächtig ist und alle Dinge und Menschen im Griff hat (Spr 21,1: Gott lenkt das Herz des Königs wie Wasserbäche)
- **Vorbild Daniel:** Daniel war ein junger Mann, der als Gefangener an den Hof Nebukadnezars kam, dem König von Babylon, Herrscher der Welt:
 - ⇒ Menschlich gesehen: Hoffnungslose Lage – war den Mächtigen der Welt ausgeliefert
 - ⇒ Als Jude sollte er Fleisch und Wein zu sich nehmen, die den Göttern geweiht waren – Fleisch von unreinen Tieren bzw. nicht nach den Vorschriften des Gesetzes geschlachtet.
 - ⇒ Was macht Daniel? Beugte er sich der „höheren Gewalt“ – dem Tyrannen Nebukadnezar?

Dan 1,8 NZÜ Und Daniel war entschlossen, sich nicht unrein zu machen mit der Speise des Königs und mit dem Wein, den dieser trank. Und so erbat er sich vom Obersten der Eunuchen, sich nicht unrein machen zu müssen.
 - ⇒ Daniel war entschlossen, unter allen Umständen Gott zu gehorchen: „nahm sich in seinem Herzen vor“ = Herzensentscheidung. Welche Konsequenzen hatte dieser Entschluss?
 - 1,9: Gott lenkte das Herz des Speisemeisters – Gott schenkte Gnade
 - 1,15: Gott schenkte Erfolg – körperlich (gutes Aussehen)
 - 1,20: Gott schenkte Weisheit – geistig (weltliche Weisheit: 10fach überlegen)
 - ⇒ Daniel war ein Mann der Gelassenheit, weil er Gott ergeben war. Er hat sich nicht Nebukadnezar ergeben, sondern Gott, dem wahren König. Er war bereit, lieber zu sterben, als Gott ungehorsam zu sein: vgl. Kap 3: Verweigerung der Anbetung Nebukadnezars – Feuerofen – der vierte Mann im Ofen (Engel des Herrn); Kap 5: Löwengrube.
 - ⇒ Durch seine Entschlossenheit verlieh Gott ihm Autorität, sodass Nebukadnezar erkannte, wer eigentlich die Macht hat – Paradox: König zur Anbetung Gottes auf (Lies Dan 3,29).
 - ⇒ Was war sein Geheimnis? Seine „Spiritualität“ (6,11: regelmäßig: 3 Mal, „wie zuvor“) - entscheidend: nur ein lebendiger Gott hilft – Vertrauen auf „irgendetwas“ (Geo) hilft nicht.
- **Mit Zuversicht leben kann nur der, der gottergeben lebt!**

3. Zufriedenheit

- Bedeutung: Zufrieden = zum Frieden, zur Ruhe kommen – Duden: „sich mit den gegebenen Umständen, Verhältnissen in Einklang befindend und daher innerlich ausgeglichen und keine Veränderung der Umstände wünschend.“
- Wer keinen Frieden in sich hat, kann auch nicht zuversichtlich leben. Wer ständig unzufrieden ist, dem fehlt der Blick für die Gaben, die Gott ihm geschenkt hat:
 - 1Kor 2,12 Wir aber haben nicht den Geist der Welt empfangen, sondern den Geist, der aus Gott ist, damit wir die Dinge kennen, die uns von Gott geschenkt sind.
- **Vorbild Paulus:** Überall wo er hinkam, gab es Ärger. Er war in Todesgefahr (z.B. 2Kor 1,8; 6,4) – landete im Gefängnis – immer Ärger mit den Gemeinden – hatte eigentlich keinen Grund, zufrieden zu sein. Trotzdem schrieb er aus dem Gefängnis:
 - Phil. 4,11 **SCH** Nicht wegen des Mangels sage ich das; ich habe nämlich gelernt, mit der Lage zufrieden zu sein, in der ich mich befinde.
- Wie konnte er das? Weil Christus sein Friede war – und damit seine „Zufriedenheit“ – Kontext:
 - ⇒ Phil 4,4: Freut euch im Herrn
 - ⇒ Phil 4,7: Und der Friede Gottes bewahre (wörtl. Schutzhaft nehmen)
- Persönlich wichtig geworden: Kol 2,9-10.
 - Kol 2,9-10 **NZÜ** Denn in ihm wohnt die ganze Fülle der Gottheit leibhaftig, und in ihm, der das Haupt aller Macht und Gewalt ist, habt ihr teil an dieser Fülle.
- Hintergrund: Irrlehre in den Gemeinden – Streben nach Vollkommenheit – Behauptung Christus allein genüge nicht – Beachtung von Regeln – Philosophie (Kol 2,8).
- Darüber musste ich die ganze Woche über nachdenken: Christus genügt: In ihm ist alles, was ich brauche. Wenn ich ihn habe, kann ich zufrieden sein.
- Lied: „Christ is enough for me“. Ging mir die ganze Woche durch den Kopf – alle drei Punkte sind in diesem Lied enthalten.
 - ⇒ Wenn ER alles ist, gibt es keinen Grund zum Jammern über meine Unfähigkeit
 - ⇒ Wenn Er alles ist, darf sich mein Blick nicht auf meine Begrenztheit richten oder wie ich vor Menschen dastehe. Der Blick auf die Fülle in Christus schenkt Zuversicht.
- **Mit Zuversicht leben kann nur der, der aus der Fülle in Christus lebt!**

Schluss

- Champions-League Finale Barcelona – Juve – Am Schluss band sich Neymar ein weißes Band um die Stirn: 100% Jesus – darum geht es:
 - ⇒ JESUS ist meine Geborgenheit!
 - ⇒ JESUS ist meine Gelassenheit!
 - ⇒ JESUS ist meine Zufriedenheit!
- Das ist echtes positives Denken – so kann ich voller Zuversicht durchs Leben gehen.
- Training für Pessimisten: Drei Disziplinen:
 - ⇒ Jeden Tag mind. ein positives Erlebnis aufschreiben (Tagebuch)
 - ⇒ Jede Woche über einen Vers über die Fülle in Christus nachdenken! (Start: Kol 2,9-10)
 - ⇒ In jeder Woche für mind. einen Mitchristen beten, dass er Jesus 100%ig erkennt (Kol 4,12)
- Wichtig: Was du mit Jesus erlebt habst – gibt es weiter – ermutige andere damit! Das ist eigentlich ein wichtiger vierter Punkt: Du brauchst Gemeinschaft, um zuversichtlich leben zu können! Aber das wisst ihr ja bereits.

„Christ Is Enough“

Christ is my reward
 And all of my devotion
 Now there's nothing in this world
 That could ever satisfy

Through every trial
 My soul will sing
 No turning back
 I've been set free

Christ is enough for me
 Christ is enough for me
 Everything I need is in You
 Everything I need

Christ my all in all
 The joy of my salvation
 And this hope will never fail
 Heaven is our home

Through every storm
 My soul will sing
 Jesus is here
 To God be the glory

I have decided to follow Jesus
 No turning back
 No turning back

The cross before me
 The world behind me
 No turning back
 No turning back

Christus genügt

Christus ist mein Lohn
 Und meine ganze Hingabe (Gottergebenheit)
 Es gibt nichts in dieser Welt
 Das jemals zufriedenstellen kann

Durch jede Prüfung
 Meine Seele singt
 Es gibt ein Zurück
 Ich bin frei geworden

Christus ist genug für mich
 Christus ist genug für mich
 Alles was ich brauche ist in dir (Zufriedenheit)
 Alles, was ich brauche

Christus mein alles in allem
 Die Freude meines Heils
 Und diese Hoffnung wird niemals scheitern (Zuversicht)
 Der Himmel ist unser Zuhause

Durch jeden Sturm
 Meine Seele singt
 Jesus ist hier (Geborgenheit)
 Gott gebührt die Ehre

Ich habe mich entschlossen, Jesus zu folgen
 (Ich bin entschieden, zu folgen Jesus)
 Kein Zurück (Niemals zurück)
 Kein Zurück (Niemals zurück)

Das Kreuz vor mir
 Die Welt hinter mir
 Kein Zurück (Niemals zurück)
 Kein Zurück (Niemals zurück)