

## **Positiv denken, reden und handeln – eine Stärke neuer Bewegungen**

Positives Denken und Reden ist ein Zeichen von geistlicher Reife. Angeregt durch viele Beiträge in den verschiedenen Medien der ICF-Kirchen und besonders in Predigten und Blockeinträgen ihres Leiters Leo Bigger bin ich auf dieses Thema gestoßen. Der große Erfolg des Kongresses „MEHR“ in Augsburg mit über 10.000 Teilnehmern hat für mich sehr viel mit der klaren positiven Positionierung der leitenden Pastoren zu tun. Für mich liegt darin auch ein Grund für die sehr gute Berichterstattung der Medien. Geht es hier um eine neue Methode? Nein, hier wird eine geistliche Wahrheit neu entdeckt und mit Leben gefüllt. Ich finde in der Bibel besonders in den Psalmen viele Aussagen, wo Menschen positive Eigenschaften und positives Handeln teilweise laufend wiederholt vor Gott aufsagen. Dadurch wird der innere Mensch gestärkt und er richtet sich in seinem Denken, Reden und Handeln auf Gott aus. Mit Gottes Realität rechnen bedeutet, die Möglichkeiten Gottes in Gedanken zu erfassen und sie im Gebet zum Ausdruck zu bringen. Hier einige Lebenshilfen dafür, unterlegt mit Psalmen, wo Menschen schon vor 2.500 Jahren bewusst positiv gedacht haben:

### **1. Positives Denken ist ein Geschenk Gottes an uns Menschen – Psalm 8**

Positives Denken ist eine bewusste Entscheidung des Herzens, das Gute zu sehen und darin Gottes gütigen Beistand zu entdecken. Insofern ist positives Denken auch eine Technik, die zu Glück führt und sich bewusst vom Negativen abwendet. Gedankliche Übungen sind Teil unseres Wesens wie Gott uns geschaffen hat. Diese methodisch einzuüben, ist gute geistliche Arbeit die uns wachsen lässt.

### **2. Positives Denken ist wichtig – Psalm 16**

Negative Emotionen schaden mehr als gute Emotionen ausgleichen können. Die Psychologie geht davon aus, dass es ein Verhältnis von mindestens 3 zu 1 von positiven zu negativen Momenten geben sollte, damit Menschen langfristig gesund und erfolgreich sind. Ist dir schon einmal aufgefallen, dass in den Psalmen dreimal mehr positive Aussagen über Gott stehen als Warnungen vor dem Bösen?

### **3. Positives Denken braucht Zeit zum Einüben – Psalm 13**

Wenn wir erwarten, dass unser Wohlbefinden von außen kommt, von anderen Menschen und Dingen, umso mehr Zeit verlieren wir durch Enttäuschung, Neid oder Streit. Positives Denken ist ein Weg, der diese Zeit spart und wir können die freiwerdende Kraft zur Gestaltung des Guten einsetzen. Es gibt etliche

Psalmen, die beginnen mit negativen Erleben, wechseln aber meist zügig zu Gottes liebevoller Zuwendung an uns Menschen.

#### **4. Positives Denken nimmt Druck – Psalm 17**

Wir leben in einer Zeit der Selbstoptimierung. Scheinbar ist nichts mehr gut genug, so wie es ist. Wenn noch hinzukommt, stets gut drauf sein zu wollen, kann das richtig stressen. Doch wer bestimmt die Ansprüche an uns selbst? Wir selbst! Wer sein Denken auf den guten Gott ausrichtet, wird von innen heraus entlastet und geht gelassen mit den Ansprüchen der Gesellschaft um.

#### **5. Positives Denken verliert nicht den Realitätssinn – Psalm 18**

Dramatische Lebenssituationen sind dramatisch, enttäuschend, schmerzhaft und nicht nur „Chancen zum Wachsen“. Das heißt, wir sollten nicht so tun, als ob eine unangenehme Situation nicht unangenehm wäre. Das Beste daraus machen können wir trotzdem, indem wir immer wieder der traurigen Realität die Möglichkeiten Gottes gegenüberstellen. Ich hebe meine Augen auf zu dem Berg Gottes, wo meine Hilfe ist, starkes Gebet in den Psalmen.

#### **6. Positives Denken akzeptiert negative Gefühle – Psalm 3**

Negativ erlebte Emotionen wie Angst, Ärger oder Wut haben wichtige Hinweisfunktion, wenn etwas in der gegenwärtigen Situation oder im Leben allgemein nicht stimmt. Ziel ist es, sie zu integrieren und aus ihnen zu lernen. Die Beter der Psalmen sagen Gott offen Ihre negativen Empfindungen und erleben dadurch Entlastung. Dadurch ist das negative Gefühl nicht das letzte Beherrschende in uns, sondern der Friede Gottes im Herzen des gläubigen Menschen.

#### **7. Für positives Denken schafft Raum für Wertschätzung – Psalm 36**

Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er schon hat, wird es wahrscheinlich auch nicht mit dem sein, was er sich wünscht. Positives Denken ist die Kunst, das, was da ist, wertzuschätzen. Oder anders: Wer dankbar ist in seinem jetzigen Lebensumfeld, kann sich befreit mit anderen über ihr Glück freuen. Diese Freude ist Grundvoraussetzung für echte Wertschätzung.

### **Fazit: 3 Impulse**

Die Änderung einer Kultur geschieht immer von oben nach unten. Pastoren und Leiter in Kirchen sind Vorbilder. Deswegen ist es wichtig, dass ihr öffentliches Reden geprägt ist von den positiven Einladungen, Gott zu entdecken. Kritische oder gar polemische Bemerkungen darüber wie andere ihren Glauben leben, gehören nicht in eine Predigt. Wir predigen positiv darüber, wofür wir stehen. Die Strahlkraft unserer Überzeugung braucht zur Unterstützung keine negativen Beispiele anders Glaubender.

Wir achten auf eine positive Ansprache in allen unseren Flyern und Anschreiben an die Mitarbeiter der Kirche. Wir vermeiden eine Sprache, die Druck macht und Defizite überzogen darstellt. Wir begeistern für Herausforderungen und denken lösungsorientiert.

Wir handeln aus einem dankbaren Herzen, weil das die Grundlage ist, um wahrhaftig wertschätzend miteinander umzugehen. Wir loben Einsatz und Fleiß und helfen Menschen, in der Qualität besser zu werden, indem wir sie kompetent anleiten. Kritik ist eingebettet in dem Bestreben, dass wir alle unser Bestes geben. So entdecken Menschen ihr Potenzial und entwickeln eine eigene positive Motivation.

**Das Leben dieser Kultur wird unsere Kirchen zu einem Treffpunkt von Menschen machen, die mit befreitem Herzen Gott anbeten und mit Leidenschaft für ihre Mitmenschen da sind.**