

Ratschläge

Wir gehen richtig mit krankmachenden Gedanken und schlechten Verhaltensweisen um, indem wir ihnen in der Kraft Gottes widerstehen:

- **Heute fang an!** Beginne heute damit, die negativen Gedanken zu bemerken und zu ersetzen und nicht erst morgen!
- **Lerne zu unterscheiden** zwischen Gut und Böse. Trenne Lügen von Gottes Wahrheit. Der hl. Ignatius unterscheidet dreierlei Arten von Gedanken: Von Gott kommende, von sich selbst kommende und vom Bösen kommende (Hilfe dazu bieten die bereits erwähnten Faltblätter).
- **Widersage schlechten Gedanken**, bevor sie zur Sünde werden. Versuchung ist noch keine Sünde, solange man ihr nicht zustimmt. Doch Zulassen ist bereits der Beginn der Zustimmung. Deshalb ist es wichtig, negativen Gedanken sofort und strikt zu widersagen: „*Ich widersage! – Ich schwöre ab! – Ich bekunde den festen Willen, da nicht mitzumachen!*“
- **Ersetze den Lügengedanken mit einem konkreten Wort Gottes**. Der Kampf gegen die Gedanken fängt in Deinem Kopf an.
- **Höre auf, über die Vergangenheit nachzusinnen**. Selbstmitleid ist der „Spezialkleber der Hölle“, der an die Vergangenheit bindet. Lasse vergangene Fehler und Traumata los. Übergib sie Jesus! In der Beichte löscht Jesus Deine Sünden aus. Vergib Dir dann auch selbst!
- **Sei auf der Hut vor Zweifel, Unglauben, Entmutigung und Verzweiflung**. Hab Geduld. Gottes Zeitplan und Wege sind vollkommen. Vertreibe die Traurigkeit mit dem Lobpreis. Wer Gott dankt, erhält bereits von Gott das nächste Geschenk. (vgl. hl. Therese von Lisieux)
- **Hab Glauben an Gott**, was die Zukunft betrifft. Glaube Gottes Wort, unabhängig davon, was Du siehst. Jesus wiederholt Lehren so lange, bis wir sie gelernt haben.
- **Sei bereit, ins Feuer zu gehen** (nicht zu fliehen!). Begegne Deinen Ängsten und Stressoren, um sie zu überwinden. Denke daran, dass alles Gute von Gott kommt und Er Dir hilft.
- **Schütze Deine Augen, Deine Ohren, Dein Herz** (schlechte Medien, schlechte Gesellschaft).
- **Rufe die hl. Gottesmutter Maria, die heiligen Engel und Heiligen zu Hilfe**.



Den begleitenden **Vortrag** „Heilende Gedanken“ (**Audio-CD**) von **Br. Gabriel Hüger** können Sie unter der unten angegebenen Adresse gegen eine freiwillige Spende bestellen/erhalten.

Sie können den Vortrag auch unter www.segenskreis.at anhören oder downloaden.

TEXT: P. Dr. Anselm Grün OSB, Br. Gabriel Hüger Sam. FLUHM ~ ZUSAMMENSTELLUNG: Br. Gabriel Hüger Sam. FLUHM

KONTAKTDATEN & BESTELLADRESSE: 0043 / (0)2673 - 2271 (Kloster) ~ gabriel.hueger@gmail.com ~ www.segenskreis.at
Brüder Samariter FLUHM ~ Kloster Hafnerberg 13 ~ A-2571 Altenmarkt an der Triesting ~ © 2017 Sam. FLUHM

Heilender Umgang mit Gedanken



„Ehrenrunde“ und Krankheiten durch negative Gedanken

Wenn wir auf Gott schauen, Ihm vertrauen, Seine göttlichen Gedanken in uns aufnehmen, schenkt Er uns den Segen. Folgen wir aber widergöttlichen Gedanken, so bleibt der Segen aus und wir können sogar krank werden und „Ehrenrunden“ des Misserfolgs drehen. Deshalb ist es so wichtig, krankmachende, negative Gedanken durch Gottes Gedanken zu ersetzen.

Ein Beispiel dafür ist das Leben von Mose. Zuerst folgte er seinen Gedanken. Mit eigener Kraft wollte er die Israeliten aus der Macht des Pharaos befreien. Doch er scheiterte, musste fliehen und 40 Jahre „Ehrenrunden“ in der Wüste verbringen; dort lernte er, nicht auf eigene Gedanken zu bauen, sondern der Stimme Gottes zu vertrauen. Mit der Kraft Gottes führte er schließlich das Volk Israel in die Freiheit hinaus und vollbrachte erstaunliche Wunder.

Sieg durch gute Gedanken

David dagegen ließ sich im Kampf mit Goliath nicht von Gedanken der Angst lähmen, sondern schaute voll Vertrauen auf Gott und rief: „Der Herr, der mich aus der Gewalt des Löwen und des Bären gerettet hat, wird mich auch aus der Gewalt dieses Philisters retten.“ Und Goliath rief er zu: „Du kommst zu mir mit Schwert, Speer und Sichelschwert, ich aber komme zu dir im Namen des Herrn der Heere, ... den du verhöhnt hast. Heute wird dich der Herr mir ausliefern. ... Alle Welt soll erkennen, dass Israel einen Gott hat.“ (1 Sam 17,37.45-46)

Weg zur Gesundheit

„Überlass dich nicht der Sorge, schade dir nicht selbst durch dein Grübeln! Herzensfreude ist Leben für den Menschen, Frohsinn verlängert ihm die Tage. Überrede dich selbst und beschwichtige dein Herz, halte Verdruss von dir fern! Denn viele tötet die Sorge und Verdruss hat keinen Wert. Neid und Ärger verkürzen das Leben, Kummer macht vorzeitig alt.“ (Sir 30,21-24)

Heilung von gedanklichen Festlegungen

Wenn wir nicht Acht geben, dann können negative Gedanken sich verfestigen. Sie können zu Selbstfestlegungen werden und zu Krankheiten, Misserfolg, ja sogar zum Tod führen. Wurzeln krankmachender Gedanken sind u.a. Ablehnung, Angst, Bitterkeit, Neid, Eifersucht, Habsucht, Sorgen. Sie entstehen durch individuelle oder auch durch die von der Gesellschaft übertragene, gedankliche Prägungen und

Festlegungen, die man im Laufe seines Lebens durch das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis in sich aufgenommen hat. Das Kurzzeitgedächtnis macht eine „Moment-Aufnahme“, das Langzeitgedächtnis übernimmt und verfestigt dieses negative Bild dann durch Nachsinnen, Grübeln, wiederholtes Erleben und innere Zustimmung zu der auf Dauer krank machenden Situation.

Der Heilungsprozess ähnelt einem Langstreckenlauf. Zuerst ist es wichtig, negative Gedanken, Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu bemerken, ihnen entschieden abzusagen und sie dann gegen göttliche einzutauschen. Neue Gewohnheiten zu erlernen braucht seine Zeit. Durch die Verinnerlichung von Gottes Wort – entweder durch Wiederholen von Bibelziten oder die sogenannte Lectio Divina (Schriftbetrachtung) – werden langfristig neue Muster in unserem Langzeitgedächtnis für richtige Verhaltensweisen angelegt. Das wiederum führt zur Gesundheit der Seele und stärkt den Körper.

Der Umgang mit den Gedanken nach den Mönchsvätern (nach „Gebet und Selbsterkenntnis“ von P. Dr. Anselm Grün OSB, 1984)

Den befreienden und heilenden Umgang mit den Gedanken lernten bereits die christlichen Mönche im 2. Jahrhundert. Sie beobachteten die Gedanken, widersagten entschieden den schlechten Gedanken und ersetzten sie durch heilende Zitate des Wortes Gottes. Für den Mönch Cassian ist das Gebet mit dem Wort Gottes ein wirksames Mittel, den Menschen innerlich zu verwandeln und zu heilen.

Die Mönche haben entdeckt, dass der Geist des Menschen sich mit Gedanken beschäftigt. Die Gedanken stehen bei den Mönchen für Anfechtungen und Versuchungen, für all das, was uns innerlich krank zu machen droht. Es kommt daher darauf an, den Geist mit guten Gedanken zu erfüllen. Durch die Gedanken an Gott, durch Betrachtung des Wortes Gottes und das Gebet kann er sich vor schlechten Gedanken bewahren und Heilung finden. Der rechte Umgang mit den Gedanken ist daher ein Mittel, von Wunden und Krankheiten geheilt zu werden.

Zum hier behandelten Thema sind die beiden abgebildeten **Faltblätter/Broschüren** mit den jeweiligen **Vorträgen** „Gottes Arznei gegen Selbstablehnung und ihre Krankheiten“ sowie „Gottes Arznei gegen Ängste“ (**Audio-CDs**) von **Br. Gabriel Hüger** hilfreich.

Jeder dieser Informations-träger kann unter der auf der Rückseite angegebenen Adresse gegen eine Spende bestellt/erworben werden. Sie können die Vorträge auch unter www.segenskreis.at anhören oder downloaden.



Wenn man an göttliche Dinge denkt, haben die bösen Gedanken keinen Platz mehr in uns. Doch das ist nicht bloß eine Platzfrage. Die Gedanken wirken auf den Geist ein und verwandeln ihn in das, was sie ihm darbieten. Durch das Denken an Gott bekommt der Mensch langsam Geschmack an Gott. Er wird in das verwandelt, was er denkt. – Wir gesunden also an den göttlichen Gedanken, denen wir uns im Gebet hingeben. In den Worten der Schrift, an die wir im Gebet denken, ist Gottes Geist selbst in uns, Gottes heiliger und zugleich heilender Geist.

Die Methode der Mönche bestand aus **drei Stufen/Varianten**:

1. Methode: Wende Dich energisch von den schlechten Gedanken ab!

„Wenn du zu den Gedanken nicht energisch sagst: Macht euch davon!, werden sie nicht weggehen. Denn solange sie Frieden haben, gehen sie nicht weg.“ (Cassian)

- Im Schweigen kommen wir den Gedanken auf die Spur, die uns bestimmen, wenn wir unbeschäftigt sind.
- Schreibe das eigene, negative Einreden auf.
- Widersage ihnen mit Entschiedenheit!

Hl. Antonius Eremita († 356)



2. Methode: Beachte die schlechten Gedanken gar nicht, sondern nimm Deine Zuflucht zum Gebet, schau zu Gott auf (z.B. Jesus am Kreuz).

„Wenn dich ein Gedanke quält, dann schaue nicht nach unten, sondern ganz und gar nach oben. Auf der Stelle wird dir der Herr helfen.“ (Makarius)

„Ich gleiche einem Menschen, der unter einem großen Baum sitzt und sieht, wie viele wilde Tiere und Schlangen gegen ihn herankommen. Kann er gegen sie nicht mehr bestehen, dann klettert er eilig auf den Baum und rettet sich. So auch ich: Ich sitze in meinem Kellion (Klosterzelle) und sehe, wie schlechte Gedanken auf mich zukommen, und wenn ich gegen sie nichts mehr vermag, dann fliehe ich zu Gott im Gebete und werde so vor dem bösen Feind gerettet.“ (Altvater Johannes)

- Entdecke das richtige Heilungswort.
- Schleudere mit Entschiedenheit das (passende) Wort Gottes entgegen. Beschäftige Dich damit gleich nach dem Aufstehen; verbinde z.B. ein Psalmwort mit einem Ereignis/einer Handlung: Glockenschlag, Weg zur Arbeit etc.; man nehme es ein wie eine Medizin (z.B. dreimal täglich).

3. Methode: Beim Ansturm von quälenden Gedanken: Steh auf und bete!

- Die körperliche Bewegung vertreibt negative Gedanken und macht (nicht nur) den Mönch fähig zu einem wirksamen Gebet. Der Mönch soll eine Runde um seine Zelle machen oder sich mit dem Zeichen des Kreuzes bezeichnen.
- Make eine Runde um das Haus, geh einen Kreuzweg oder auf Wallfahrt, bete den Rosenkranz im Gehen etc.

