

Geistliches Trainingsprogramm - "Wie nehme ich meine Gedanken gefangen", Teil 3

Author : emuna

Date : 27. November 2019

Geistliches Trainingsprogramm „Ein YHWH bestimmtes Leben führen“

Im Mittelpunkt unseres Glaubens geht es um Veränderung und um geistliches Wachstum. Es geht auch darum, ungute Gewohnheiten zu erkennen, für die man schon lange blind ist.

Durch ein Training in der Führung des Heiligen Geistes ist es möglich, das geistliche Schlummern aufzubrechen und in die Fülle, die YHWH schenkt, hineinzuwachsen.

Praktische Alltagssituationen sind unser Trainingsfeld, sich neu an YHWHs Wort auszurichten und zu wachsen.

Auf der Webseite findest du unter der Navigation „Praktisches“ den Link „Geistliches Trainingsprogramm“. Hier wird es verschiedene Trainingseinheiten zu unterschiedlichen Themenbereichen geben.

Viel Freude beim Trainingsprogramm.

Ich freue mich über deine Rückmeldung. Erzähle mir von deinen Erfahrungen.

Emuna

Wie nehme ich meine Gedanken gefangen?, Lektion 3

“Denn die Waffen unseres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern mächtig im Dienste Elohims, Festungen zu zerstören. Wir zerstören damit Gedanken und alles Hohe, das sich erhebt gegen die Erkenntnis Elohims, und nehmen gefangen alles Denken in den Gehorsam gegen den Messias.”

2. Korinther 10,4-5.

Ehe du tiefer in „Wie nehme ich meine Gedanken gefangen?“ einsteigst, lerne YHWHs Handschrift über den Sitz deiner Gedanken kennen. Das Gehirn ist das zentrale übergeordnete Organ deines Nervensystems, das fast alle Abläufe deines Organismus steuert, überwacht und koordiniert. Dein Gehirn hat etwa 100 Milliarden Zellen, so viele, wie es Sterne in unserer Milchstraße gibt – und keine zwei dieser Zellen haben die gleiche Form. Zu dieser Zahl von Nervenzellen kommen noch weitere 100 Milliarden Stoffwechsel- und Stützzellen hinzu. Die Länge der Nervenfasern im Großhirn ergibt aneinandergereiht eine Strecke von 500 000 Kilometern. Unser Körper ist mit einem dichten Informationsnetz verkabelt, dessen Gesamtlänge außerhalb des Gehirns aus 380 000 Kilometer Nervenfasern besteht. In diesen teils nur ein tausendstel Millimeter dünnen Nervenleitungen und Verästelungen laufen ständig Informationen und Befehle zwischen dem Gehirn und allen Teilen deines Körpers hin und her. Die beiden Gehirnforscher Dr. Robert Ornstein und Prof. Richard E. Thompson halten fest: „Nachdem Tausende von Wissenschaftlern das Gehirn jahrhundertlang untersucht haben, wird ihm nur ein einziges Wort gerecht: Es ist ein Wunder.“ Unverstanden ist weiterhin: Wie geschieht der Informationstransfer von der nicht materiellen Seele zum materiellen Gehirn? Wie kommunizieren die Funktionen deiner Seele (Wille, Gefühl, Denkvermögen) mit deinem Gehirn?

Du stehst staunend vor diesem Wunder von YHWHs Handschrift und hörst seine Anweisung, „jeden Gedanken gefangen zu nehmen in den Gehorsam gegen den Messias.“ Ist das überhaupt möglich, bei all der Fülle deiner Gedanken, fragst du dich.

Grundsätzlich hat dein Gehirn die Fähigkeit, neu geformt und umgestaltet zu werden. Gesunde als auch toxische Gedanken können durch mentales Üben gebildet werden. Jedes Mal, wenn du mental übst, veränderst du dein Gedächtnis. Wichtig ist aber dabei, dass du deine Gedanken zulässt, wahrnimmst und nicht verdrängst. Wenn du dir deine Gedanken bewusst machst, werden sie instabil und können verändert werden. D. h. jedes Mal, wenn du über einen deiner Gedanken nachdenkst, kannst du Einfluss auf ihn ausüben, d.h. du kannst dich entscheiden, ihn genauso zu lassen oder ihn zu verändern. Die toxische Erinnerung wird entweder verstärkt oder verändert. Dadurch, dass du Gedanken gefangen nimmst, kannst du sie verändern.

Je mehr du beispielsweise das Wort aus dem Brief an die Philipper beachtest, desto stärker werden die neu gebildeten Glaubensinhalte und fangen an, mehr Verbindungen zu den benachbarten Nervenzellen aufzubauen. Dadurch werden diese neuen positiven Gedanken (gilt natürlich auch für die negativen) in andere Denkmuster integriert. Man spricht von „neuroplastischen Veränderungen“ oder biblisch ausgedrückt von „Erneuerung deines Sinnes“.

„Im Übrigen, ihr Brüder, alles, was wahrhaftig, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was wohl lautend, was irgendeine Tugend oder etwas Lobenswertes ist, darauf seid bedacht!“ (Philipper 4,8)

Oder: „Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung sei ferne von dir samt aller Bosheit.“ (nach Eph.4,31)

Wenn du in Übereinstimmung mit Seinem Wort umdenkst, tust du genau das Richtige.

Strecke dich nach einem guten, nicht-toxischen Gedankengut aus. Forschungsergebnisse zeigen,

dass solche mentalen Gedankenübungen über einen Zeitraum von 21 Tagen zu einer verbleibenden Veränderung führen.

Schau dir deine Gedanken an. Die Gedanken, die du bildest, sind mit Emotionen verknüpft. Deine Emotionen gehören zu deinen Gedanken. Ein Gefühl inneren Friedens spiegelt einen gesunden Gedanken wider, wohingegen ein beunruhigendes Gefühl einen toxischen Gedanken widerspielt. Notiere deine Gedanken auf und schau, ob es bei dir bestimmte Themenkreise gibt? Sorge? Eifersucht? Neid? Unzulänglichkeit? Wut? Hass? Jähzorn? Rache?

Beim Aufschreiben kommt der ganze Müll zum Vorschein. Es ist in etwa so, als wenn du einen Schrank öffnest, in den du immer wieder im Laufe der Zeit viel Unrat gestopft hast, und der ganze Unrat kommt dir nun entgegen, sprich fällt aus dem Schrank heraus. Lass es zu. Und dann überwinde den toxischen Gedanken. Setze etwas dagegen. Wenn du dich beispielsweise immer sorgst, dann setze dagegen: „Ich sorge mich nicht mehr, ich bringe mein Anliegen mit Bitten und Danksagung vor YHWH. Sein Frieden, der mein menschliches Denken übersteigt, wird mein Inneres und meine Gedanken beschützen, denn ich bin mit Yeshua HaMaschiach verbunden.“ Benutze das [trainingsblatt3-tox.gedanken](#)

Nach Philipper 4,6-7:

„Macht euch keine Sorgen, sondern bringt eure Anliegen im Gebet mit Bitte und Danksagung vor Elohim! Und sein Frieden, der alles menschliche Denken weit übersteigt, wird euer Innerstes und eure Gedanken beschützen, denn ihr seid ja mit Yeshua HaMaschiach verbunden.“

Oder auch andere Inhalte:

„Deshalb sage ich euch: Sorgt euch nicht um Essen und Trinken zum Leben und um die Kleidung für den Körper. Das Leben ist doch wichtiger als die Nahrung und der Körper wichtiger als die Kleidung.“ (Matthäus 6,25)

„Und werft so alle eure Sorgen auf ihn, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft.“ (1.Petrus 5,7)

„War mir das Herz von Sorgen schwer, dann liebteste dein Trost meine Seele.“ (Psalm 94,19)

Paulus hat klare Anweisung gegeben: „Denn ich fürchte, wenn ich komme, könnte ich euch nicht so finden, wie ich wünsche, und ihr könntet auch mich so finden, wie ihr nicht wünscht; es könnte Streit unter euch sein, Eifersucht, Zorn, Selbstsucht, Verleumdung, Verbreitung von Gerüchten, Aufgeblasenheit, Unruhen.“ (2. Korinther 12,20)

Sei reich gesegnet. Ich freue mich über dein Feedback.

Emuna