

DR. CAROLINE LEAF

**SCHALTE DEIN  
GEHIRN AN**  
*jeden  
Tag*

**365 MEDITATIONEN für MAXIMALE  
ZUFRIEDENHEIT, DENKFÄHIGKEIT  
und GESUNDHEIT**

Aus dem Englischen von  
Gabriele Kohlmann



Copyright © 2018 by Dr. Caroline Leaf

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag Baker Books unter dem Titel *Switch On Your Brain Every Day*. All rights reserved.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Bibelzitate, sofern nicht anders angegeben, wurden der »Neues Leben Bibel« entnommen. Copyright © 2017, SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. Alle Rechte vorbehalten. Alle Bibelübersetzungen wurden mit freundlicher Genehmigung der Verlage verwendet. Hervorhebungen einzelner Wörter oder Passagen innerhalb von Bibelzitaten wurden von der Autorin vorgenommen.

ELB *Revidierte Elberfelder Bibel*, © 2006 SCM R.Brockhaus, Witten.

EÜ *Einheitsübersetzung*, © 2016 Kath. Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

GNB *Gute Nachricht Bibel*, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

HFA *Hoffnung für alle*, © by Biblica, Inc., hrsg. von Fontis.

LUT Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

NGÜ *Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen*, © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

SLT Bibeltext der *Schlachter Übersetzung*, © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.

Zitate aus den folgenden Bibeln wurden aus dem Englischen übersetzt:

NRSV *New Revised Standard Version*, © 1989 by the Division of Christian Education of the National Council of the Churches of Christ in the United States of America.

NTE *New Testament for Everyone*, © 2011 by Nicholas Thomas Wright. HarperOne, New York.

*Umschlaggestaltung*: Patti L. Brinks

*Corporate Design*: spoon design, Olaf Johannson

*Korrektorat*: Thilo Niepel

*Satz*: Grace today Verlag

*Druck*: CPI – Clausen & Bosse, Leck

*Printed in Germany*

1. Auflage 2020

© 2020 Grace today Verlag, Schotten

Hardcover: ISBN 978-3-95933-164-7, Bestellnummer 372164

E-Book: ISBN 978-3-95933-163-0, Bestellnummer 372163

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

[www.gracetoday.de](http://www.gracetoday.de)

# Einführung

*Wie man das Maximum aus diesem Buch herausholt*

Die Bibel ist eine wirklich bemerkenswerte Sammlung von Büchern. Sie enthält so viel: so viele Erzählungen, so viele Charaktere, so viele Emotionen, so viele Ereignisse, so viele Epochen.<sup>1</sup> Die Hoffnungen, Träume, Ängste und Entscheidungen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft geben ihr Form, Ausdruck und Prägung. Es ist die Geschichte des menschlichen Strebens, des menschlichen Sieges und natürlich auch des menschlichen Versagens. In ihr hallt die Sehnsucht nach einem transzendenten Zweck wider, einem Leben, das größer ist als die Summe seiner Bestandteile.<sup>2</sup> Und nach Tausenden von Jahren haben wir kaum an ihrer Oberfläche gekratzt. Nach Tausenden von Lesungen haben wir noch so viel mehr zu erkennen und zu verstehen. Die Bibel besteht nicht nur aus einer Reihe von Schriften, die in den

Stein der Zeit gemeißelt wurden; sie ist das Buch der Bücher und sie hat ein Eigenleben: Sie ist in vielerlei Hinsicht »das lebendige Wort«.

Die Bibel ist dem menschlichen Verstand ziemlich ähnlich. Dynamisch, brillant, kraftvoll und einflussreich, darf sie nicht mit Scheuklappen betrachtet werden, da sie nicht nur Wirkung auf den Leser, sondern auf die ganze Welt hat. Sie ist komplex, manches ist verhüllt und anderes liegt offen. Sie kann nicht aus dem Kontext der menschlichen Erfahrung herausgelöst werden. Jesus kam als Mensch auf die Erde: Der fleischgewordene Gott hat sich fest in die menschliche Geschichte mit all ihren Machenschaften, Wendungen und Unternehmungen eingepflanzt. Schließlich ging die menschliche Gemeinschaft dem geschriebenen Wort voraus.<sup>3</sup> Die Bibel ist daher eine Sammlung von Erzählungen, die unsere Erinnerungen und damit unsere Identität sowohl widerspiegelt als auch formt, so wie unsere Gedanken das formen, was wir denken, sagen und tun.

Angesichts des Aufkommens der Quantenphysik würde ich sogar so weit gehen und sagen, dass der Verstand, oder das Bewusstsein,

die biblische Erzählung von der Genesis bis zur Offenbarung untermauert. »Im Anfang war das Wort ...« Als einer der vielleicht symbolträchtigsten Verse der Bibel greift Johannes 1,1 auf dramatische Weise auf die Schöpfungsgeschichte zurück, indem er die Bedeutung des Wortes, des *Logos*, hervorhebt, das im Griechischen Vernunft, Intellekt oder Verständigkeit bedeutet.<sup>4</sup> Diese Vernunft, diese göttliche Intelligenz, prägt unsere Existenz, indem sie die Grundstrukturen unseres täglichen Lebens umgestaltet. *Logos*, das göttliche Bewusstsein,<sup>5</sup> bringt Ordnung ins Chaos, Frieden in die Zerstörung, Liebe in den Hass. Gott war, ist und wird immer sein. Er hält das Universum aufrecht.

Wie ich in *Schalte dein Gehirn an* dargelegt habe, hilft uns die Quantenphysik, die Bedeutung des Bewusstseins oder *Logos* in der Bibel zu verstehen. Mit ihrer Untersuchung der Wissenschaft jenseits der traditionellen Paradigmen von Raum und Zeit weist die Quantenphysik direkt auf die Überzeugung, dass hinter dem Universum ein schöpferischer Geist (Bewusstsein) und damit eine schöpferische Absicht steht. Elementarteilchen wie Atome und Elektronen sind keine »Dinge« an sich.<sup>6</sup> Diese Teilchen bilden eine Welt reiner Möglichkeiten, die durch die Entscheidungen des Beobachters zu Wirklichkeiten gemacht werden.<sup>7</sup> Wir erschaffen Realitäten im Grunde mit unserem Verstand. Und Gott ist die Realität, die über allem steht. Er ist immer beobachtend, immer gegenwärtig. Durch ihn haben alle Dinge ihre Existenz. Durch ihn werden alle Dinge geschaffen und erneuert (1Mo 1–2; 2Kor 5,17). Wenn Gott Liebe ist, dann ist Liebe die Grundlage des Universums (1Joh 4,8). Man kann sagen, die vollkommene Liebe ist der Daseinszweck für jedes »Ding« und zugleich seine Existenzberechtigung.

Aber was hat das alles mit uns zu tun? Wenn wir nach dem Vorbild Gottes geschaffen sind (1Mo 1,27), wenn wir den Sinn Christi haben (1Kor 2,16), wenn wir Kinder Gottes sind (Gal 3,26), wenn wir berufen sind, seine Herrlichkeit widerzuspiegeln (2Kor 3,18) und wenn wir die Hohenpriester und Verwalter der Schöpfung sind (1Mo 2,15), dann haben wir diese Macht: die Macht des Verstandes. Nun, das ist sicherlich etwas, worüber man sich freuen kann! Es ist aber auch etwas, das wir

sehr ernst nehmen sollten. Wir können uns nicht Söhne oder Töchter des allerhöchsten Gottes nennen, ohne zu erkennen, dass unsere Gedanken, Gefühle und Entscheidungen nicht nur uns, sondern alle und alles um uns herum beeinflussen. Wir schaffen Realitäten, die unsere Welt verändern. Es liegt an uns, zu entscheiden, welche Art von Realitäten wir schaffen wollen.

Dieses Buch wurde als Leitfaden erstellt, der dir helfen soll, die einzigartige Macht deines Verstandes, deiner Entscheidungen und deines Einflusses zu verstehen. Es handelt sich im Grunde um eine Anleitung für Einsteiger, wie man Realitäten schafft, und stellt keine erschöpfende Abhandlung dieses Themas dar. Die Inhalte gleichen eher einem Gespräch denn einer bloßen Faktenaufzählung. Die verwendeten Bibelpassagen und -verse dienen als Einführung und nicht als abschließende Erklärung zu einem Thema oder einer Frage.<sup>8</sup> Wie die ersten Nachfolger des Messias glaube ich, dass die Bibel eine Sammlung von Erzählungen und Schilderungen ist, die zur menschlichen Gesellschaft sprechen und nicht über sie herrschen.<sup>9</sup>

Die Texte in diesem Buch bieten eine Diskussionsplattform. Jeden Tag liegt es an dir, die betreffende Bibelstelle zu untersuchen, um so einen Orientierungsrahmen für den Umgang mit dem Leben zu schaffen. Mit anderen Worten: Der jeweilige Vers trägt dazu bei, eine Weltsicht zu entwickeln, die Realitäten der Liebe schaffen kann, indem du die Bibel liest und ihr erlaubst, dich »zu lesen«.<sup>10</sup> Die Tagestexte sind im Wesentlichen eine Möglichkeit, die Autorität des *Logos* zu erschließen und als »Fleisch« (als Mensch) die Liebe Gottes in deinem Leben zu manifestieren, indem du in Liebe handelst, so wie Jesus die fleischgewordene Liebe Gottes war. Es geht darum, durch deine Entscheidungen *den Himmel auf die Erde zu bringen* (5Mo 30,19; Mt 6,11).

Jeder Bibelstelle folgt ein »Denkimpuls«. Wissenschaft ist nicht nur spannend, sondern auch eine andere Art der Gottesanbetung. Sie erzählt uns von seiner großartigen Schöpfung: Wo uns die Bibel das *Warum* gibt, erklärt uns die Wissenschaft das *Wie*.<sup>11</sup> Wir sollten nicht den Anspruch erheben, dass sich die Bibel der Wissenschaft beugt, oder umgekehrt. Die Wissenschaft hinter der Bibel zu verstehen, ist

eine ganzheitlichere und sinnvollere Art der Annäherung an biblische Schilderungen, die es uns erlaubt, Elemente des Textes zu sehen und verstehen, die bisher unbemerkt blieben. Sie befähigt uns, den Text als einen Dialog zwischen zwei sehr unterschiedlichen, aber einander oft ergänzenden Blickwinkeln zu betrachten. Dieser Dialog ermutigt nicht nur zu weiteren Fragen, sondern auch zu einem unglaublichen Gefühl des Staunens über die Großartigkeit unseres Schöpfers. Ich würde sogar so weit gehen und sagen, dass er uns hilft zu verstehen, wie die Sammlung der Bücher, aus denen die Bibel besteht, ein »Buch des Volkes« sein kann, eines, das Gemeinschaft und Liebe zwischen verschiedenen Völkern begünstigt.<sup>12</sup>

Einige Konzepte werden über mehrere Tage hinweg behandelt, während manche Verse länger als einen Tag verwendet werden. Schließlich ist Wiederholung für die Proteinsynthese und die Konsolidierung des Gedächtnisses unerlässlich! Bei jeder folgenden Meditation wird ein anderer Aspekt des Verses behandelt, sodass du ihn genau erfassen und intensiv darüber nachdenken kannst, was er zu sagen hat und wie er dein Leben beeinflussen kann. In der rabbinischen Tradition heißt es, jeder Vers der Heiligen Schrift sei wie ein Juwel: Jedes Mal, wenn man die Oberfläche dreht, wird das Licht auf eine andere Weise reflektiert.<sup>13</sup> Jedes Mal, wenn man einen Vers aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, sieht man etwas Einzigartiges und Schönes, weshalb es wichtig ist, sowohl den Kontext als auch die Komplexität jedes Wortes, jedes Satzes und jeder Bibelstelle zu würdigen, wie ich es in diesen Texten versucht habe.

Desgleichen werden bestimmte Konzepte wie die Macht des Denkens und Entscheidens in diesen Meditationen auftauchen, da sie das Grundgerüst einer erneuerten Lebensweise bilden. Wie der führende Bibelwissenschaftler N. T. Wright feststellt, wird die Weltsicht des Apostels Paulus »nur dann funktionieren, wenn sie von Menschen zusammengehalten wird, die einen umgewandelten Verstand besitzen und diesen unablässig dazu nutzen, um mit den größten Fragen überhaupt zu ringen, nämlich denen über Gott und über die Welt«.<sup>14</sup> Unsere Fähigkeit zu denken, zu fühlen und zu entscheiden hat die Macht

über Leben und Tod und wird die Art und Weise bestimmen, wie wir unser Leben heute und in der neuen Schöpfung leben.

Der Bibelstelle und dem Denkipuls folgt der Text des Tages. Ich hoffe, du wirst ihn nicht nur lesen und dann gleich zu anderen Dingen übergehen. Vielmehr möchte ich dich dazu anregen, dir ein Tagebuch zu besorgen und jeden Tag etwas über das, was du gelesen hast, hineinzuschreiben. Ich empfehle folgenden Ablauf für deine Einträge: *Fragen* stellen, *Antworten* formulieren und Thema *vertiefen*. Diese drei Handlungen verstärken den bewussten und gezielten *Lernprozess*, der ein intelligentes Gedächtnis zur Folge hat, in dem Langzeiterinnerungen gebildet werden, die weit über das hinausgehen, was man mit dem bloßen Lesen einiger Informationen erreicht, die irgendwann wieder vergessen sind.

Zuerst stellst du *Fragen*. Notiere dir in deinem Tagebuch einige Fragen zur jeweiligen Meditation. Das Aufschreiben wird dir helfen, bei der Erneuerung deines Denkens in größerem Zusammenhang über die verwendeten Bibelstellen nachzudenken und Gottes Herrlichkeit durch deine Gedanken, Worte und Handlungen widerzuspiegeln. Du kannst zum Beispiel über Fragen nachdenken wie: »Wie kann die Erneuerung des Denkens in deinem Leben aussehen?« »Gab es Momente, in denen du tatsächlich deine Einstellung ändern musstest?« »Wie hat sich das auf dein Reden und/oder Handeln ausgewirkt?« »Hattest du schon einmal das Gefühl, nicht gut genug zu sein?« »Gab es Zeiten, in denen du mit deinem Leben nicht zurechtkamst?« »Wie bist du damit umgegangen?« »Welche Auswirkungen hatte das auf dein Leben?« Dein *Fragenteil* muss natürlich nicht jeden Aspekt der betreffenden Bibelstelle abdecken – die Bibel ist eine komplexe Sammlung von Büchern, deren Erforschung ein Vielfaches der Lebenszeit in Anspruch nähme. Vielmehr sollen deine *Fragen* einen Ausgangspunkt für einen Dialog bieten, ähnlich wie Fragen, die wir in unseren Alltagsgesprächen stellen.

Als Nächstes formulierst du die *Antworten*. Hier wendest du die Passage auf dein eigenes Leben an, indem du ausführlich auf deine *Fragen* im *Fragenteil* antwortest. Es ist wichtig, im Sinn zu behalten,

dass es in diesem Abschnitt keine richtigen oder falschen Antworten gibt – du sprichst mit dem Text, denkst über die Fragen nach, die du aufgeschrieben hast, und beantwortest sie ehrlich und sachlich. Du antwortest auf deine eigenen Fragen, die von deinen Erfahrungen und deiner individuellen Art des Denkens, Fühlens und Entscheidens geprägt sind.

Zum Schluss geht es an die *Vertiefung*. In deinem Tagebuch betrachtetest du deine eigenen Gedanken, Worte und Handlungen im Licht der jeweiligen Bibelstelle etwas genauer, erweiterst deine Beobachtungen und gehst auf Möglichkeiten ein, wie du deinen Verstand erneuern und dein Leben verändern kannst. Im Endeffekt analysierst du deine Antworten im *Antwortteil* mit Blick auf den Bibelvers des Tages. Wenn du dieses Buch im Rahmen einer Lesegruppe durchgehst, kannst du deine eigenen Gedanken und Erfahrungen im Zusammenhang mit den Texten mit den Gedanken und Erfahrungen der anderen Teilnehmer vergleichen. Dieser Ansatz fördert einen natürlichen Dialog mit dem Text, den du Jahr für Jahr wiederaufnehmen kannst. So entdeckst du immer wieder neue Arten, die Bibel zu lesen, die motivierend und verändernd auf dich wirken.

Wenn du mehr über die vielen in diesem Buch behandelten Themen erfahren und wissen möchtest, wie du auf praktische Art und Weise deinen Verstand erneuern kannst, empfehle ich, den Dr. Leaf Store unter [drleaf.com](http://drleaf.com) zu besuchen. Dort findest du auch weitere Bücher und Materialien von mir (in englischer Sprache). Zudem findest du auf meinem YouTube-Kanal eine Reihe von Vorträgen und Gesprächen ([youtube.com/DrCarolineLeaf](http://youtube.com/DrCarolineLeaf)).

Das Wichtigste beim Durcharbeiten der Texte ist dies: Vergiss nie, welche Macht dein Verstand besitzt. Deine Entscheidungen, in welche Richtung du dein Denken lenkst und was du zum Gegenstand deiner Meditationen machst, können die Welt verändern – zum Guten oder zum Schlechten. Gott hat uns diese unglaubliche Macht der Entscheidung gegeben, eine Macht, die den göttlichen Geist widerspiegelt, also entscheide dich für das Leben!

# Tag 1

*Und lasst euch nicht in die Form pressen, die euch die heutige Zeit diktiert. Lasst euch stattdessen durch die Erneuerung eures Denkens verwandeln, sodass ihr erkennen könnt, was Gottes Wille ist – was gut, annehmbar und vollkommen ist.*

RÖMER 12,2 NTE

**Denkimpuls:** Das Gehirn ist neuroplastisch – es verändert sich entsprechend seiner Umgebung. Was wir durch die Entscheidungen, die wir mit unserem Verstand treffen, in unser Gehirn lassen, kann die Struktur unseres Gehirns zum Guten oder zum Schlechten verändern.

Wir leben nicht in einer Blase. Wir leben in einer vielfältigen Welt, die ständig in Bewegung ist; jeden Tag scheint es, als gäbe es tausend Stimmen, die uns sagen, was wir glauben, sagen, tun und anziehen sollen. Sie sagen uns, wie das Leben sein sollte und was wir mit unserer Zeit anfangen sollten. Es ist leicht, diesen Stimmen nachzugeben, ihnen zuzuhören und ihnen zu erlauben, sich in unseren Köpfen festzusetzen. Es ist leicht, sich von dem, was gerade populär ist, »in Form pressen zu lassen«.

Aber wir haben die Macht, nein zu sagen. Wir haben die Macht zu sagen: »So bin ich nicht. Diese Person will ich nicht sein.« Indem wir beobachten und prüfen, worüber wir nachdenken und welche Entscheidungen wir treffen, können wir die Struktur unseres Gehirns verändern. Wir können »Nein« zum heutigen Zeitgeist sagen und Jesus zum Herrn über jeden Bereich unseres Lebens machen. Wir können »Ja« sagen zu seiner Liebe, zu seiner Herrlichkeit – zu der Art und Weise, wie er uns geschaffen hat, zu den Leidenschaften, die er in uns hineingelegt hat. Wir haben die Macht, die Richtung unseres Lebens zu bestimmen.

# Tag 2

*Und lasst euch nicht in die Form pressen, die euch die heutige Zeit diktiert. Lasst euch stattdessen durch die Erneuerung eures Denkens verwandeln, sodass ihr erkennen könnt, was Gottes Wille ist – was gut, annehmbar und vollkommen ist.*

RÖMER 12,2 NTE

**Denkimpuls:** Unabhängig davon, was uns zugestoßen ist oder gerade widerfährt, können wir durch unsere Entscheidungen unser Gehirn verändern! Veränderung braucht Zeit, aber sie ist möglich.

Der Aufbau eines Lebens von christlicher Natur ist eine unablässige Aufgabe, aber glücklicherweise ist unser mächtiger Verstand dieser Herausforderung gewachsen! Jeden Tag können wir uns entscheiden, anders zu denken. Wir sollten uns dabei aber merken, dass Rom nicht an einem Tag erbaut wurde, wie man so schön sagt. Es stimmt, dauerhafte Veränderungen erfordern Zeit und einen gewissen Einsatz. Wie oft hast du schon versucht, dich zu ändern, und bist dabei gescheitert? Eines der wirklich großartigen Dinge an Römer 12,2 ist das Wort »Erneuerung« – es steht für einen Umgestaltungsprozess, der kontinuierlich, täglich stattfindet.

Unser Gehirn kann sich verändern, und genau dies geschieht, wenn wir lernen, unsere Denkweise zu erneuern – wir gestalten unser Gehirn um, entwickeln einen christlichen Charakter und lernen, wie Jesus zu handeln und zu sprechen. Es geht im Grunde darum zu lernen, wieder wirklich Mensch zu sein und das Bild unseres grandiosen Schöpfers widerzuspiegeln. Das ist nichts, was augenblicklich geschieht. Wir sprechen nicht einfach ein Gebet und – »Voilà!« – fertig ist der perfekte Christ. Mit jedem Tag, an dem wir uns entscheiden, Christus zu folgen, verändern wir die Struktur unseres Gehirns, eine Veränderung, die sich wiederum auf unsere Gedanken, Worte und Handlungen auswirkt.

# Tag 3

*Und lasst euch nicht in die Form pressen, die euch die heutige Zeit diktiert. Lasst euch stattdessen durch die Erneuerung eures Denkens verwandeln, sodass ihr erkennen könnt, was Gottes Wille ist – was gut, annehmbar und vollkommen ist.*

RÖMER 12,2 NTE

**Denkimpuls:** Wo unser Verstand hingeht, folgt ihm unser Gehirn.

Was wir durch unsere Erfahrungen und Entscheidungen in unser Denken integriert haben, prägt unsere persönliche Weltsicht, die sich wiederum auf unsere Gedanken, Worte und Handlungen auswirkt. Der Verstand ist unser Filter, er reflektiert und gleicht ab, was über unsere Sinne hereinkommt, und formt damit die Architektur unseres Geistes. Sobald wir uns jedoch dafür entscheiden, Christus zu folgen, müssen wir unsere Weltsicht mit der von Gott vergleichen. Wir haben dann einen wunderbaren neuen Filter, der unsere Erfahrungen nicht nur ergänzt, sondern sie in einem neuen Licht erscheinen lässt, eines, das »gut, annehmbar und vollkommen« ist. Es befähigt uns, die Welt auf andere Weise wahrzunehmen und anders auf sie zu reagieren – auf eine wahrhaft menschliche Art und Weise. Je öfter wir mit unserem Verstand die Wahl treffen, wie Jesus zu denken und zu handeln, desto mehr werden wir wie Jesus. Wo unser Verstand hingeht, folgt ihm unser Gehirn.

# Tag 4

*Denn Gott hat uns nicht einen Geist der  
Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft,  
der Liebe und der Besonnenheit.*

2. TIMOTHEUS 1,7 NLB

**Denkimpuls:** Wir sind auf Liebe gepolt. Die Wissenschaft zeigt, dass wir eine natürliche Veranlagung zum Optimismus in uns tragen.

Viel zu oft im Leben wird uns gesagt, dass wir nicht die Erwartungen erfüllen, dass wir nicht gut genug sind. Vielleicht sagen sogar wir selbst uns, dass wir es nie schaffen werden. Unsere Tage sind voll von Ängsten, Sorgen und Problemen. Wir fühlen uns überfordert. Doch Wissenschaft und Bibel sagen etwas anderes. Wir sind nicht dafür geschaffen, mit einem »Geist der Furcht« durchs Leben zu gehen, sodass wir nicht fähig sind, unsere Probleme zu bewältigen oder uns ihnen zu stellen. Wir sind auf Liebe gepolt: Jede Zelle in unserem Körper ist dafür ausgelegt, auf Gedanken und Gefühle des Lebens, des Wohls, der Leidenschaft und der Wahrheit zu reagieren.

Wenn wir uns dafür entscheiden, Jesus zu folgen, seiner Herrschaft der Liebe zu folgen, wird uns seine »Besonnenheit« gegeben – sein gesunder Geist, der mächtig ist! Wir können allem entgegentreten, was uns in die Quere kommt, weil wir auf festem Grund stehen. Unsere Erfahrungen werden nie perfekt sein, aber wenn wir uns für ein Leben in Liebe entscheiden, wird der Sieg immer erreichbar sein.

# Tag 5

*[Wir] nehmen jeden Gedanken gefangen  
unter den Gehorsam Christi.*

2. KORINTHER 10,5 ELB

**Denkimpuls:** Gedanken sind reale, physische Objekte, die Raum in geistigen Gebäuden einnehmen.

Es ist angenehm, an den Sieg zu denken, aber wie können wir an den Sieg *glauben*? Wie glauben wir, dass sich die Dinge ändern können? Es beginnt in unseren Köpfen. Zu glauben, dass Gedanken keine realen Objekte sind und sie sich nicht wirklich auf unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität auswirken, fällt nicht schwer. Ich meine, was ist ein Gedanke? Ist er nicht nur ein bisschen heiße Luft? Das Wichtigste ist doch, was wir mit diesem Gedanken anstellen, oder?

Gedanken sind reale Objekte – wenn wir an etwas denken, bauen wir es in die Struktur unseres Gehirns ein. Ein Gedanke ist eine physische Einheit, die die Bedingungen in unserem Gehirn und unserem Körper verändert. Wenn wir einem Gedanken in unserem Gehirn bewusst Raum geben, ihn dort wachsen lassen und ihn mit Aufmerksamkeit und Zeit füttern, wirkt er sich auf die Zellen in Gehirn und Körper aus und beeinflusst unsere zukünftigen Gedanken, Worte und Handlungen. Es ist daher ungemein wichtig, genau zu kontrollieren, was wir in unsere Köpfe hineinlassen, indem wir »jeden Gedanken gefangen nehmen« und sicherstellen, dass die Dinge, an die wir denken, gut und gesund, nicht toxisch und schädlich sind. Wir sind, was wir denken, also denke weise!

# Tag 6

*»Ich habe euch heute Segen und Fluch, Leben und Tod vor Augen gestellt. Wählt das Leben, damit ihr am Leben bleibt, ihr und eure Nachkommen!«*

5. MOSE 30,19 GNB

**Denkimpuls:** Die Entscheidungen, die du triffst, haben Auswirkungen auf deine geistige und körperliche Gesundheit und auf die Welt um dich herum – über Generationen hinweg.

Dieser Vers gehört zu meinen Lieblingsversen. Er ist schlüssig und herausfordernd. Wir sind dazu geschaffen, an unserem eigenen Gehirn zu operieren und unser Gehirn neu zu vernetzen, indem wir denken und uns dafür entscheiden, unser Denken zu erneuern. Alles beginnt mit einer Entscheidung! Deine Entscheidungen können Leben oder Tod bringen, und aufgrund der Epigenetik können die Auswirkungen dieser Entscheidungen über Generationen hinweg spürbar werden. Wir leben also in einer Gemeinschaft, sowohl in der Gegenwart als auch in der Zukunft. Was wir heute wählen, hat eine dauerhafte Wirkung. Dieser Vers zwingt uns, unsere Gedanken zu prüfen und uns zu fragen, ob sie Leben oder Tod in sich tragen. Er unterstreicht unsere Verantwortung als menschliche Wesen, die nach dem Bild eines mächtigen Gottes geschaffen sind.

Dennoch ist 5. Mose 30,19 ein unglaublich ermutigender Vers. Durch unsere Gedanken können wir unsere eigenen Mikrochirurgen sein, indem wir Entscheidungen treffen, die die Schaltkreise in unserem Gehirn verändern. Es spielt somit keine Rolle, mit welchem »Tod« wir in der Vergangenheit konfrontiert waren, wir können uns immer noch für das Leben entscheiden. Wir können uns bewusst dazu entschließen, uns zu ändern. Es gibt immer Hoffnung.

# Tag 7

*Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.*

PHILIPPER 4,8 NLB

**Denkimpuls:** Es wächst das, worüber du am meisten nachdenkst.

Ist dir jemals ein Lied im Kopf hängen geblieben? Es spielt immer und immer wieder und du kannst nicht aufhören, mitzusingen. Es macht dich verrückt, aber du schmetterst diese Liedzeilen immer wieder raus. Der Beat hört einfach nicht auf. Nun, in etwa so verhält es sich mit deinen Gedanken. Je mehr du über etwas nachdenkst, desto mehr Raum nimmt es in deinem Gehirn ein. Und je stärker es wächst, desto mehr Einfluss hat es auf deine zukünftigen Gedanken, Worte und Handlungen – auch wenn dir nicht wirklich gefällt, wo dich das hinführt. Je intensiver du über etwas nachdenkst, desto schwerer fällt es dir sozusagen, »das Lied nicht mehr zu singen«.

Es ist unglaublich wichtig, dass du deine Gedanken aufmerksam beobachtest, um sicherzustellen, dass sie wahr, anständig, gerecht, rein, liebenswert und bewunderungswürdig sind. Das sind die Dinge, die du in deinem Kopf haben willst – es ist diese Art von Gedanken, die zu einem gesunden Geist, einem gesunden Körper und einer gesunden Seele führen, weil sie deine Weltsicht prägen und deine Entscheidungen beeinflussen. Das sind die Lieder, die du tatsächlich singen willst! Wenn du wirklich die Herrlichkeit Gottes in der Welt widerspiegeln willst, musst du dir sehr genau bewusst sein, worüber du nachdenken willst, und das in jedem Moment eines jeden Tages.

# Tag 8

*Ein fröhliches Herz macht das Gesicht heiter.*

SPRÜCHE 15,13

**Denkimpuls:** Lächeln ist gut für deine Gesundheit!

Wusstest du, dass der bloße Akt des Lächelns eine negative, toxische Denkweise stoppen kann? Tatsächlich zeigt die Forschung, dass häufiges Lächeln den Schaltkreis im Gehirn neu aufbauen kann, der dir hilft, eine positive Einstellung zum Leben zu behalten! Das bedeutet, Gott hat uns so gestaltet, dass beim Lächeln – wenn es ein echtes, tiefes und bedeutungsvolles Lächeln ist, das Mund und Augen erreicht (das sogenannte Duchenne-Lächeln) – der Teil des Gehirns gestärkt und effektiver gemacht wird, der an der Entscheidungsfindung, der geistigen Beschäftigung, dem Wechsel zwischen den Gedanken und dem rationalen Durchdenken von Dingen beteiligt ist. Einfach ausgedrückt: Lächeln macht dich glücklicher und intelligenter!

Und achte nur mal darauf, welche Wirkung es auf die Menschen um dich herum hat, denn Lächeln ist, wie jede Verhaltensweise, ansteckend. Tatsächlich ist es fast unmöglich, auf ein echtes Lächeln nicht zu reagieren: Die Spiegelneuronen, die Gott in seiner überaus großen Gnade in unser Gehirn eingefügt hat, sind so konzipiert, dass sie mit einem Ausstoß von Glückshormonen reagieren, die deine Stimmung und deinen Geist in Schwung bringen. Lächeln kann nicht nur deine Gesundheit verbessern, sondern auch die Gesundheit der Menschen um dich herum. Es ist eine Möglichkeit, Gottes Liebe widerzuspiegeln und sie mit anderen zu teilen. Also versuche bewusst, öfter zu lächeln.

# Tag 9

*Der Himmel soll sich freuen und die Erde in Jubel  
ausbrechen! Das Meer mit allem, was in ihm lebt, soll zu  
seiner Ehre brausen und tosen! Der Acker sei fröhlich mit  
allem, was auf ihm wächst! Auch die Bäume im Wald  
sollen jubeln.*

PSALM 96,11–12 HFA

**Denkimpuls:** Lachen und Spaß haben ist unglaublich gesund, egal, wie alt man ist!

Spiel und Lachen in dein Leben zu integrieren, ist eine wunderbare Möglichkeit, das geistige und körperliche Wohlbefinden zu steigern. Tatsächlich erhöht Lachen, das oft als »inneres Joggen« bezeichnet wird, den Fluss von Peptiden und Quantenenergie in deinem Gehirn und deinem Körper. Viele Studien zeigen, warum Lachen es verdient, als »die beste Medizin« bezeichnet zu werden. Es setzt einen sofortigen Schwall von Wohlfühlbotenstoffen frei, die das Immunsystem stärken. Fast augenblicklich reduziert es den Stresshormonpegel.

Spaß zu haben durch Lachen und Fröhlichkeit kostet nichts und ist zugleich die einfachste und effektivste Methode, das eigene Wohlbefinden zu steigern. Es verjüngt Geist, Körper und Seele und bringt positive Emotionen zum Fließen. Achte darauf, mehr zu lachen und mehr Spaß zu haben!

# Tag 10

*Ein fröhliches Herz tut der Gesundheit gut, ein bedrücktes Gemüt lässt die Glieder verdorren.*

SPRÜCHE 17,22

**Denkimpuls:** Dein Gehirn und dein Körper reagieren auf deinen Verstand.

Es ist wichtig, sich zu merken, dass Gedanken die Stimmungslage bestimmen. Wenn du eine angstbasierte Emotion erlebst, fühlst du dich unwohl und deine Gedanken werden von deiner Negativität beeinflusst. Dein Denken verzerrt sich und du verlierst die Freude am »Jetzt«, was deinen Körper anfällig für weitere Störungen und für Krankheiten macht. Es hat sich sogar gezeigt, dass toxisches Denken und Stress die Größe bestimmter Strukturen im Gehirn verringern.

Wenn du jedoch positiv denkst, wird sich deine geistige und körperliche Gesundheit verbessern. Ein fröhliches Herz ist wirklich wie gute Medizin, die dir die Kraft gibt, deine Träume zu verwirklichen, denn dein Gehirn und dein Körper reagieren auf Liebe. Schließlich bist du nach dem Bild eines Gottes geschaffen, der Liebe ist.

# Tag 11

*Iss nicht das Brot der Geizigen; begehre nicht ihre  
Köstlichkeiten; denn wie ein Haar in der Kehle sind sie.  
»Iss und trink«, sagen sie zu dir; aber sie meinen es nicht so.*

SPRÜCHE 23,6–7 NRSV

**Denkimpuls:** Deine Gedanken verändern die Struktur deines Gehirns, was deine Worte und Handlungen prägt. Du bist, was du denkst.

Es scheint, als hätte jeder schon mal dieses Bibelzitat gehört: »Denn wie ein Mensch (in seinem Herzen) denkt, so ist er.« Als eine der bekanntesten Zeilen in der *King James Version* wurde Sprüche 23,7 in zahlreichen Liedern, Büchern und Filmen verwendet. Aber was hat es mit diesem »Haar in der Kehle« auf sich? Die *Neues Leben Bibel* ist näher am ursprünglichen Text und warnt uns, vorsichtig zu sein, wenn ein geiziger Mensch Großzügigkeit zeigt, denn »er meint es nicht ehrlich«.

Die Bedeutung von »Kehle« im hebräischen Bibeltext lässt sich in etwa mit »innere Person«, Seele oder Psyche beschreiben.<sup>15</sup> Im Kontext der vorangehenden und nachfolgenden Verse scheint uns der Autor zu erklären, wie wichtig nicht nur gute Taten wie Großzügigkeit und Gastfreundschaft, sondern auch gute Motive sind. Wir alle haben diese Erfahrungen schon gemacht, dass jemand etwas Nettes für uns tut, aber etwas an der Situation sich »komisch« anfühlt. Es ist nicht nur wichtig, das Richtige zu tun, sondern auch das Richtige zu denken, denn das, was wir denken, wird sich letztendlich auf die eine oder andere Weise zeigen und kann unsere Beziehungen und unsere Gesundheit vergiften. Kein Wunder, dass Jesus so viel Wert darauf gelegt hat, was in unseren Herzen ist!

# Tag 12

*Was wird es sonst nützen, wenn du die ganze Welt gewinnst, aber dein wahres Leben verlierst [Seele/Geist/inneres Wesen/Bewusstsein]?*

*Was wirst du geben, um dein Leben zurückzubekommen?*

MATTHÄUS 16,26 NTE

**Denkimpuls:** Das, worüber du am meisten nachdenkst, wird deinen Lebensweg bestimmen.

Die Welt ist voll von Menschen, die dir sagen werden, was du mit deinem Leben anfangen sollst. Du solltest dies sein, du solltest das tun, du solltest so und so viele Kinder haben, du solltest einen Job haben, der dir so und so viel einbringt, du solltest wie diese Person aussehen, du solltest wie jene Person sprechen – die Liste kann endlos sein. Sie kann das Leben aus dir herauspressen. Und eines Tages wachst du auf und stellst fest, du hast alles getan, was dir auferlegt wurde, und bist dennoch zutiefst unglücklich. Du hast zugelassen, dass all diese Worte und Anweisungen in deinem Kopf Gestalt annehmen und die Struktur deines Gehirns verändern und so den Verlauf deines Lebens bestimmen konnten. Und jetzt hast du den Zustand, in dem dein Leben sich befindet.

Die gute Nachricht ist die, dass es nie zu spät ist, sich zu ändern. Es ist nie zu spät zu sagen: »Nein, so bin ich nicht.« Wenn du dein Denken änderst und dieses wunderbare, einzigartige Wesen, als das Gott dich geschaffen hat, annimmst, kannst du Erfüllung finden. Du bekommst ein tiefes Gefühl von »wahrer Lebendigkeit«, wenn du entdeckst, was dich antreibt und was dich morgens aus dem Bett aufstehen lässt – unabhängig davon, was in deinem Leben sonst so geschieht.

Dein Gehirn lässt sich grundsätzlich immer verändern, da du dein Denken jederzeit ändern kannst. Du kannst wählen, auf wen oder was du hören willst. Du kannst entscheiden, wer du sein wirst.

# Tag 13

*Ich danke dir dafür, dass ich erstaunlich und wunderbar  
gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und meine  
Seele erkennt das wohl!*

PSALM 139,14 SLT

**Denkimpuls:** Wir alle haben unsere ganz eigene Art, wie wir denken, fühlen und entscheiden.

Jeder von uns denkt, fühlt und entscheidet auf seine persönliche, einzigartige Weise. Wir sehen und verarbeiten die Welt ganz unterschiedlich. Wir haben der Welt etwas Außergewöhnliches und Schönes zu geben. Wir spiegeln einen wunderbaren, herrlichen, einzigartigen Teil von Gottes Bild wider.

Wenn wir nicht die sind, die wir sein sollen, wenn wir durch das, was die Reiche dieser Welt sagen, eingeengt, kleingemacht und deformiert wurden, wenn wir zu jemandem geworden sind, den wir kaum noch erkennen oder verstehen, können wir uns ändern. Wir können unser vollkommenes Selbst wiederentdecken, als das wir geschaffen wurden. Wir können erkennen, dass wir mehr als genug sind, denn wir sind das »wunderbare Werk« eines liebenden, großartigen Gottes.

# Tag 14

*Auch der Leib besteht nicht nur aus einem  
Glied, sondern aus vielen Gliedern.*

1. KORINTHER 12,14

**Denkimpuls:** Wir alle verarbeiten Informationen auf unterschiedliche Weise.

Die Art, wie wir denken, fühlen und entscheiden, erlaubt es uns, die Welt auf einzigartige und wunderbare Weise zu verändern. Es ist eine Gabe und zugleich unsere Verantwortung. Wir haben der Welt etwas zu geben: unsere Seele, unsere Leidenschaft, unser »wahres Leben«. Die Welt ist unvollständig, wenn wir unvollständig sind oder mit uns hadern. Unsere Gemeinschaften brauchen uns. Unsere Unterschiede ergänzen einander, und wenn wir Ja zu uns selbst sagen und anderen erlauben, so zu sein, wie sie sind, können wir wirklich lernen, einander und diese wunderschöne Welt, die Gott uns anvertraut hat, zu lieben und uns umeinander zu kümmern.

# Tag 15

*Der Frieden des Königs soll der entscheidende Faktor in euren Herzen sein; dazu seid ihr berufen, innerhalb des einen Leibes. Und seid dankbar.*

KOLOSSER 3,15 NTE

**Denkimpuls:** Du bist in der Lage, außerhalb deiner selbst zu stehen, dein eigenes Denken zu beobachten, dich mit Gott zu beraten und den negativen, toxischen Gedanken zu ändern oder den gesunden, positiven Gedanken wachsen zu lassen. Wenn du dies tust, reagiert dein Gehirn mit einem Ausstoß von positiven Neurotransmittern und strukturellen Veränderungen, die deinen Intellekt, deine Gesundheit und deine Zufriedenheit fördern. Du wirst Seelenharmonie erfahren und diese Harmonie mit anderen teilen.

Mit das Großartigste am Menschsein ist, dass wir wählen können, auch in schwierigen Zeiten. Wir können Gottes Leben, »den Frieden des Königs«, wählen und durch unser Denken diesen Frieden tief in den nichtbewussten Teil unseres Verstandes einpflanzen, wo wir ihn die Art und Weise gestalten lassen, wie wir mit den Menschen in unserem Leben umgehen.

Wir sind nicht den Launen, Meinungen oder Entscheidungen anderer unterworfen. Unsere Unterschiede brauchen uns nicht zu spalten. Unabhängig davon, was andere Menschen glauben, tun oder sagen, können wir in Liebe antworten, denn diese Liebe ist tief in unser Inneres gepflanzt. Auf diese Weise zu reagieren, verbessert nicht nur unsere Beziehungen, sondern auch unsere geistige und körperliche Gesundheit.

# Tag 16

*Der Frieden des Königs soll der entscheidende Faktor in euren Herzen sein; dazu seid ihr berufen, innerhalb des einen Leibes. Und seid dankbar.*

KOLOSSER 3,15 NTE

**Denkimpuls:** Wir alle denken, fühlen und entscheiden auf unterschiedliche Weise. Unsere Unterschiede ergänzen einander – es besteht kein Grund, mit anderen zu konkurrieren.

Wir müssen mit Menschen zurechtkommen. Mit ihren Meinungen, ihren Entscheidungen, unserer fehlenden Kontrolle über das, was sie tun ... auch wenn wir keine Lust dazu haben. In der Tat war eines der größten Anliegen des Apostels Paulus von Anfang an die Einheit der Kirche. Wie schaffen wir »einen Leib«? Wie schaffen wir Gemeinschaften, die einander wirklich lieben, auch wenn sie alle so unterschiedlich sind? Es ist großartig zu sagen, dass wir unseren Nächsten lieben sollen, aber was ist, wenn unser Nächster, nun ja, ein Trottel ist?

Liebe! Wir sind für Liebe, Freundschaft und Gemeinschaft geschaffen. Wenn wir erkennen, dass wir alle auf unterschiedliche Weise denken, fühlen und entscheiden, dass wir alle etwas Schönes und Einzigartiges beizutragen haben, dann haben wir nicht mehr das Bedürfnis, miteinander zu konkurrieren oder unsere Verschiedenheit einfach zu ignorieren. Es ist möglich, »ein Leib« zu sein, und wenn wir uns zeigen, wie wir wirklich sind, und andere sich zeigen, wie sie wirklich sind, können wir zusammenarbeiten und Gottes Frieden herrschen lassen, und für eine solche Gemeinschaft können wir »dankbar« sein!

# Tag 17

*»Also dann«, sagte [Jesus], »es ist Zeit für eine Pause.  
Kommt mit, nur ihr, und wir gehen an einen einsamen  
[abgelegenen] und privaten Ort.«*

MARKUS 6,31 NTE

**Denkimpuls:** Bewusste Ruhepausen sind für das psychische Wohlbefinden unerlässlich.

Ich bin sicher, dass du in deinem Leben Phasen kennst, in denen du so beschäftigt bist, dass du kaum zum Luftholen kommst. Du eilst von einer Aufgabe zur nächsten und wenn du abends ins Bett fällst (wenn du es überhaupt ins Bett schaffst), fühlst du dich, als würdest du zusammenbrechen. Ich für meinen Teil kenne das Gefühl gut!

In Zeiten wie diesen ist es wichtig, daran zu denken, dass das Gehirn hin und wieder eine ordentliche Pause braucht. Sinnvoll gestaltete Ruhepausen, Zeiten, in denen wir »an einen einsamen und privaten Ort« gehen und über gute Dinge nachsinnen, tragen zur Stärkung unserer psychischen Gesundheit bei. Wenn wir unsere Ruhe durch Introspektion, Selbstreflexion und Gebet bewusst steuern, wenn wir unsere Gedanken gefangen nehmen, wenn wir Bibelverse auswendig lernen und zitieren und wenn wir unseren Verstand intellektuell weiterentwickeln, regen wir damit das »Default Mode«-Netzwerk (DMN) an, das die Gehirnfunktion und die geistige, körperliche und seelische Gesundheit verbessert.

# Tag 18

*»Seid still und erkennt, dass ich Gott bin; ich  
werde erhaben sein unter den Völkern, ich  
werde erhaben sein auf der Erde!«*

PSALM 46,11 SLT

**Denkimpuls:** Wenn du ständig ausgelastet bist, leidet deine geistige und körperliche Gesundheit.

»Stillsein« hat etwas enorm Kraftvolles an sich. Manchmal bemühen wir uns so sehr, alles auf die Reihe zu bekommen – und tatsächlich gibt es Zeiten in unserem Leben, in denen wir sogar aufgerufen sind, uns anzustrengen und hart zu arbeiten –, aber es gibt auch Momente, in denen wir lernen müssen, nein zu sagen. Nein, wir werden uns nicht zu etwas drängen lassen. Nein, wir werden uns nicht von unseren Umständen zermürben lassen, denn Gott ist größer als alles, womit wir in unserem Leben konfrontiert sind. Nein, wir werden nicht zulassen, dass das Leben uns überwältigt; wir werden nicht zulassen, dass das, was wir durchmachen, uns krank, depressiv und müde macht.

Ruhe, gepaart mit Dankbarkeit und der Erkenntnis, dass Gottes Liebe auf unserer Seite ist, kann uns helfen, in turbulenten Zeiten ein Gefühl des Friedens zu bewahren. Sie kann uns helfen, uns für das Leben zu entscheiden, auch wenn es scheint, als wären wir nur von Schmerz, Leid und Tod umgeben. Sie kann uns die Kraft geben, weiterzumachen, den guten Kampf zu kämpfen. Sie kann uns helfen, unser geistiges und körperliches Wohlbefinden zu bewahren. Diese Ruhe ist eine Zeit der Wiederherstellung und Erneuerung, die uns die Energie gibt, dem nächsten Tag mit einem Lächeln auf dem Gesicht entgegenzusehen.

# Tag 19

*Darum legt alles Schmutzige und die viele Bosheit ab und  
nehmt in Sanftmut das Wort an, das in euch eingepflanzt  
worden ist und die Macht hat, euch zu retten!*

JAKOBUS 1,21

**Denkimpuls:** Was du durch das Denken in dein Gehirn einschleust, wird im nichtbewussten Teil deines Verstandes gespeichert. Im Nichtbewussten finden 99,9 Prozent unserer geistigen Aktivitäten statt. Dieser Teil ist die Basisebene, in der die Gedanken zusammen mit den Emotionen und Wahrnehmungen gelagert werden, und er beeinflusst den bewussten Verstand und das, was wir sagen und tun.

Wie schon erwähnt, bist du, was du denkst. Wofür du dich entscheidest, worauf du dich konzentrierst, worüber du nachdenkst, wird die Struktur deines Gehirns verändern. Wenn du dich also dafür entscheidest, über etwas besorgt zu sein und täglich darüber nachzudenken, baust du diese Sorge in den nichtbewussten Teil deines Verstandes ein, was sich dann darauf auswirkt, wie du denkst, fühlst und entscheidest. Gewissermaßen hast du damit ein Weltbild der Angst aufgebaut, das die Art und Weise beeinflusst, wie du auf die Außenwelt reagierst.

Doch wenn du dich dafür entscheidest, Jesus zu folgen, »legst« du all diese negativen Gedanken »ab«. Tagtäglich entscheidest du dich, deinen Verstand zu erneuern, indem du deine Gedanken gefangen nimmst und über das nachsinnst, was gut und schön ist. Und je mehr du über diese guten Dinge nachdenkst, desto tiefer »pflanzt« du die Sichtweise Jesu in dich »ein«. Wenn du anfängst, die Welt aus dem Blickwinkel des Messias zu sehen, siehst du die Wahrheit in Bezug auf dein Menschsein und die Kraft der Liebe, die »die Macht hat, uns zu retten«.

# Tag 20

*Menschen, die Gott nicht kennen, können den Geist Gottes jedoch nicht verstehen. In ihren Ohren klingt alles unsinnig, denn nur die, die der Geist leitet, verstehen, was der Geist meint. Vom Geist geleitet, beurteilen wir alles, unterstehen aber nicht dem Urteil anderer. Denn es heißt: »Wer kann wissen, was der Herr denkt?*

*Wer kann sein Ratgeber sein?«.*

1. KORINTHER 2,14–16 NLB

**Denkimpuls:** Worauf wir hören und worüber wir nachdenken, verändert die Struktur unseres Gehirns.

Wir alle kennen Momente, in denen es uns töricht erschien, dem Weg Jesu zu folgen. Also mal ehrlich, unsere Feinde lieben? Die andere Wange hinhalten? Menschen vergeben, die uns oder Nahestehende verletzt haben? Wir wollen, dass diese Leute dafür bezahlen. Das ist einleuchtender, als sie davonkommen zu lassen, oder? Es geht ja um Gerechtigkeit, nicht wahr?

Böses mit Bösem zu vergelten, ist jedoch nie zielführend. Wenn jeder jeden angreift, gerät es leicht außer Kontrolle und zieht sich womöglich über Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg. Gerechtigkeit und Gewalt sind keine austauschbaren Begriffe. Wenn wir Feuer mit Feuer bekämpfen, laufen wir Gefahr, uns dabei zu verbrennen. Bitterkeit und unkontrollierte Wut können uns genauso verletzen wie die Person, an der wir uns rächen wollen.

Diejenigen zu lieben, die schwer zu lieben sind, mag unsinnig klingen, aber wenn wir eine andere Art von Welt sehen wollen, eine Welt, in der Liebe, Mitgefühl und Gnade die Hauptrolle spielen, dann macht es vielleicht Sinn, liebevoller zu reagieren. Vielleicht können wir statt der Panzer die Sanftmütigen, die Demütigen und die Friedensstifter hineinschicken und ein anderes, überraschend wundervolles Resultat erleben. Wäre das nicht ganz toll?

# Tag 21

*Menschen, die Gott nicht kennen, können den Geist Gottes jedoch nicht verstehen. In ihren Ohren klingt alles unsinnig, denn nur die, die der Geist leitet, verstehen, was der Geist meint. Vom Geist geleitet, beurteilen wir alles, unterstehen aber nicht dem Urteil anderer. Denn es heißt: »Wer kann wissen, was der Herr denkt?*

*Wer kann sein Ratgeber sein?«.*

1. KORINTHER 2,14–16 NLB

**Denkimpuls:** Wir können mit unserem Verstand Realitäten schaffen und durch unsere Gedanken, Gefühle und Entscheidungen Leben in die Welt bringen. Wir haben den mächtigen Geist bzw. Sinn Christi.

Wenn wir uns dafür entscheiden, mit der Hilfe des Heiligen Geistes Jesus nachzufolgen, der die personifizierte Liebe ist, können wir anfangen, anders zu denken – auf eine liebevollere Art und Weise. Wir haben »den Geist von Christus«! Wir beginnen, die Welt mit anderen Augen zu sehen, diese Gedanken betten wir tief in den nichtbewussten Teil unseres Verstandes ein und entscheiden uns, anders zu reagieren. Je mehr wir gemäß der Weisheit Gottes handeln und nicht so, wie die Welt es uns sagt, desto mehr denken und handeln wir wie Jesus.

Und plötzlich ist das, was töricht erschien, nicht mehr so töricht. Wir beginnen zu verstehen, dass wir die Macht haben, durch das, was wir uns in den Kopf pflanzen, Realitäten der Liebe zu schaffen, die dann bestimmen, was wir sagen und tun. Der »Weg der Welt« scheint plötzlich nicht mehr so sinnvoll zu sein – nach Tausenden und Abertausenden von Jahren gibt es immer noch so viel Leid, Gier und Hass. Wir verstehen, dass sich etwas ändern muss. Wir sehen, dass die Welt zu einem besseren Ort zu machen, mit unserem Denken, Fühlen und Entscheiden beginnt. Wir lernen im Grunde, wieder menschlich zu sein; wir lernen, wie wir den Himmel, nicht die Hölle, auf die Erde bringen können.

# Tag 22

*Dein Reich komme. Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auch auf Erden.*

MATTHÄUS 6,10 SLT

**Denkimpuls:** Unsere Gedanken verändern unser Gehirn und wirken sich auf unsere Gesundheit und die Welt um uns herum aus.

Wir sind Gottes Meisterwerke, geschaffen nach seinem Ebenbild. Wir sind dazu bestimmt, seine Herrlichkeit in der Welt widerzuspiegeln. Wir wurden geschaffen, um den Himmel auf die Erde zu bringen.

Das klingt natürlich alles wundervoll beeindruckend, aber wie stellen wir es an? Wie bringen wir den Himmel auf die Erde, wie es im Vaterunser heißt? Wie lässt sich das in unserem Alltag umsetzen?

30

Wenn wir anfangen, mit dem Sinn Christi zu denken, wenn wir unseren Verstand erneuern und unsere Gedanken mit Hilfe des Heiligen Geistes gefangen nehmen, ändern wir unsere Weltsicht in eine Weltsicht der Liebe – wir sehen die Welt so, wie der Himmel sie sieht. Und wenn wir diese Art des Denkens tief in den nichtbewussten Teil unseres Verstandes einbetten, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf Gottes Wort richten und über sein Wort nachsinnen, verändern wir die Struktur unseres Gehirns in eine positive Richtung. Diese Veränderung wirkt sich auf unsere zukünftigen Gedanken, Worte und Handlungen aus, die sich wiederum auf unser Umfeld auswirken, wenn wir mit der uns umgebenden Welt interagieren. Damit bringen wir in der Tat den Himmel auf die Erde! Wahrhaft menschlich zu sein bedeutet im Wesentlichen, die Welt mit der Kultur des Himmels zu überziehen und sie dadurch zu verbessern; das können wir, weil wir nach dem Bild Gottes geschaffen sind.

# Tag 23

*Und Gott schuf den Menschen in seinem Bild, im Bild  
Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau schuf er sie.*

1. MOSE 1,27 SLT

**Denkimpuls:** Unsere Gedanken, Worte und Handlungen verändern die Welt um uns herum. Wir wurden dazu geschaffen, das Bild eines großartigen, liebenden Gottes in die Welt hineinzuspiegeln.

Auf fast jeder Gemeindekonferenz, auf der ich spreche, höre ich mindestens eine Person enthusiastisch sagen, dass wir »nach dem Bild Gottes geschaffen« sind. Sicherlich eine starke Aussage, aber was genau bedeutet sie in Bezug auf unser Reden und Handeln? Welche Macht haben unsere Worte und Taten? Welche Wirkkraft haben unsere Gedanken als deren Grundlage?

Wir sind dazu bestimmt, der Welt Gottes Liebe zu zeigen; wir sind dazu bestimmt, sein liebevolles Bild in die Welt hineinzuspiegeln und die Ehrerweisungen der Schöpfung zu Gott zurückzuspiegeln. Wir sind seine »Winkelspiegel«. <sup>16</sup> Wenn wir unserem von Gott geschaffenen Wesen entsprechend denken, fühlen und entscheiden, zeigen wir der Welt, wer Gott wirklich ist. Wenn wir aber ständig Negatives denken, was sich wiederum auf unsere Worte und Handlungen auswirkt, reflektieren wir nicht das Bild eines liebenden Gottes in die Welt, sondern ein völlig verzerrtes.

Wir müssen daher bewusst beobachten, was wir denken, fühlen und wofür wir uns entscheiden. Wir haben die Macht der Wahl, unabhängig davon, was wir getan haben oder was uns angetan wurde. Wir können uns dafür entscheiden, wie Gott zu denken, sein Bild in unsere Welt hineinzuspiegeln und so zu leben, wie es von ihm für uns schon immer vorgesehen ist. Dass wir nach dem Bild Gottes geschaffen sind, ist eine großartige Wahrheit und zugleich eine Erinnerung an unsere Autorität und Verantwortung!

# Tag 24

*Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt; denn Gott ist Liebe.*

1. JOHANNES 4,8

**Denkimpuls:** Liebe ist genetisch in uns verankert. Die Wissenschaft spricht auch von einer natürlichen Veranlagung zum Optimismus. Andere zu lieben ist Teil unseres ursprünglichen Wesens und sorgt für Gesundheit, Heilung und Freude.

Entscheidungsfreiheit ist ein integraler Bestandteil von Liebe – ohne sie kann Liebe nicht existieren. Gottes Liebe hat uns diese Entscheidungsfreiheit gegeben. Wir können uns für Leben oder Tod, Segen oder Fluch entscheiden. Gott ist Liebe, und wir sind nach seinem Bild geschaffen, aber welches Bild wir in der Welt widerspiegeln wollen, ist trotzdem unsere Entscheidung. Durch die Gedanken, die wir in unser Gehirn einfügen und die unser zukünftiges Verhalten bestimmen, erschaffen wir die Art von Welt, die wir sehen wollen.

Wir müssen tief in unser Inneres – in den nichtbewussten Teil unseres Verstandes – blicken. Welche Art von Weltsicht herrscht dort? Muss sie sich ändern? Lieben wir andere? Ist uns der Schöpfer vertraut, dessen liebevolles Bild wir tragen? Sind wir mit uns selbst uneins? Ich weiß von mir, dass ich nicht immer in Liebe handle (vor allem, wenn die Schlange im Supermarkt lang ist und die Person an der Kasse ewig braucht!).

Doch wenn wir entscheiden, unsere Gedanken gefangen zu nehmen und unser Denken zu erneuern, indem wir die auf Liebe gepolte Beschaffenheit unseres Gehirns und unseres Körpers aktivieren, lernen wir, in Liebe zu handeln und zu reagieren. Wir nehmen dann unsere wahre Identität an und sind innerlich im Frieden mit uns, was uns ein tiefes, erfüllendes Gefühl des körperlichen und geistigen Wohlbefindens gibt; wir handeln, wie wir sollten, da Liebe unserer natürlichen Veranlagung entspricht.

# Tag 25

*Denn er ist keinem von uns fern. In ihm leben, handeln und sind wir. Wie einer eurer eigenen Dichter gesagt hat:*

*»Wir sind seine Nachkommen.«*

APOSTELGESCHICHTE 17,27–28 NLB

**Denkimpuls:** Das Bewusstsein hält das Universum aufrecht – Gottes Sinn oder *Logos*, das höchste Bewusstsein, ist die Quelle aller Existenz. Da Gott Liebe ist, ist die ganze Welt auf Liebe ausgelegt und wird in Liebe zusammengehalten.

Wie ich bereits in der Einleitung zu diesem Buch erwähnt habe, sind Elementarteilchen wie Atome und Elektronen nicht unbedingt tatsächliche »Dinge«. Diese Teilchen bilden eine Welt von Möglichkeiten, die durch die Wahl des Beobachters zu Wirklichkeiten werden. Im Grunde ist die gesamte Realität ein Konstrukt des Verstandes des Beobachters. Und da Gott immer beobachtend und immer gegenwärtig ist, ist er die ultimative Realität. Durch ihn haben alle Dinge ihre Existenz.

Wenn Gott Liebe ist, wie wir gestern gesehen haben, dann ist die Liebe das Fundament des Universums. Liebe ist der Grund, warum wir »leben, handeln und sind«. Wenn wir nach diesem von Liebe erfüllten Plan handeln, erfahren wir Gott auf eine persönliche und wunderbare Weise, und wir lernen den Schöpfer kennen, dessen Bild wir tragen und widerspiegeln. Wir handeln nach unserem natürlichen, auf Liebe bedachten Wesen – der Schlüsselkomponente für einen gesunden Lebensstil!

# Tag 26

*In eurem Land gibt es keine Treue, keine Mitmenschlichkeit und auch keine Gotteserkenntnis. Ihr flucht und lügt, mordet, stiehlt und brecht die Ehe. Eine Bluttat reiht sich an die andere. Das ist die Ursache dafür, dass in eurem Land nichts mehr wächst. Das ganze Land trauert, und alles, was darin lebt, wird krank. Selbst die Tiere, Vögel und Fische verenden.*

HOSEA 4,1–3 NLB

**Denkimpuls:** Wir leben in einer Welt, in der alles miteinander verschränkt ist. Was wir denken, sagen und tun, betrifft nicht nur uns, sondern alle und alles um uns herum.

Fast jeden Tag lese ich etwas über den Klimawandel. Es erinnert mich daran, welch großen Einfluss wir auf die Welt haben. Was wir tun, erzeugt einen Welleneffekt. Unsere Gedanken, Worte und Handlungen beeinflussen die Menschen, die wir kennen und lieben, und alles um uns herum. Quantenphysiker beschreiben diese gegenseitige Abhängigkeit als »Verschränkung«. Verschränkung findet sich überall in der Bibel. Wir sind Verwalter der Welt und haben die Verantwortung, Gottes liebendes Bild in die Schöpfung hineinzuspiegeln.

Wenn wir jedoch nicht als verantwortungsbewusste Verwalter auftreten, »trauert das Land«. Tiere, Vögel, Fische und alle Lebewesen leiden unter menschlicher Gier, Gewalt und Korruption. Denk an Kriege. Was geschieht mit dem Land? Denk an die menschliche Gier. In welchem Zusammenhang steht sie mit Naturkatastrophen? Es ist daher äußerst wichtig, dass wir unsere Gedanken beobachten, denn sie formen unsere Geisteshaltung: die Art und Weise, wie wir die Welt sehen und mit ihr interagieren. Wir wurden geschaffen, um den Himmel, nicht die Hölle, auf die Erde zu bringen. Wir müssen darüber nachdenken, wie wir mit der Welt auf eine liebevolle, produktive Weise umgehen können.

# Tag 27

*Ja: Die Schöpfung selbst ist voller Erwartung und sehnt den Augenblick herbei, in dem Gottes Kinder offenbart werden. Denn die Schöpfung wurde einer sinnlosen Vergeblichkeit unterworfen, nicht aus eigenem Willen, sondern wegen desjenigen, der sie in diese Unterwerfung versetzt hat, in der Hoffnung, dass die Schöpfung selbst von ihrer Sklaverei des Verfalls befreit würde, um die Freiheit zu genießen, die kommt, wenn Gottes Kinder verherrlicht werden.*

RÖMER 8,19–21 NTE

**Denkimpuls:** Der Verstand ist ein mächtiges Ding. Gedanken sind der Ursprung von Worten und Taten, die die Welt verändern können – zum Guten oder zum Schlechten.

Wir leben in einer ineinander verschränkten Welt, daher wirkt sich das, was wir denken, fühlen und entscheiden, auf die gesamte Schöpfung aus. Wir tragen das Bild Gottes in uns und wie wir damit umgehen, liegt in unserer Hand – wir sind dafür verantwortlich, wie wir die Entscheidungsmacht, die er uns gegeben hat, nutzen.

Wenn wir sündigen, was nichts anderes bedeutet, als »das Ziel des Menschseins zu verfehlen«, setzen wir sein Bild nicht weise ein, und unsere toxischen Entscheidungen bringen »Sklaverei und Verfall« über die ganze Welt.<sup>17</sup> Das Leben ist »einer sinnlosen Vergeblichkeit unterworfen«, weil wir die Herrlichkeit unseres Schöpfers abgelegt haben.

Wenn wir uns jedoch dafür entscheiden, Christus zu folgen, mit seinem Sinn zu denken und einen Lebensstil der Liebe anzunehmen, spiegeln wir Gottes Herrlichkeit zurück in die Welt. In der Tat wartet die Schöpfung sehnsüchtig auf den Augenblick, wenn wir endlich die Kurve kriegen und anfangen, so zu handeln, wie Menschen handeln sollten, als weise, Herrlichkeit tragende Verwalter. Es ist daher unerlässlich, dass wir unsere Denkweise ändern, damit wir auf wahrhaft echte und wunderbare Weise menschlich sein können.

# Tag 28

*Denn Gott wollte in seiner ganzen Fülle in Christus wohnen. Durch ihn hat er alles mit sich selbst versöhnt. Durch sein Blut am Kreuz schloss er Frieden mit allem, was im Himmel und auf der Erde ist.*

KOLOSSER 1,19–20 NLB

**Denkimpuls:** Unsere Gedanken, Worte und Handlungen haben die Macht, Realitäten zu schaffen – das ist buchstäblich »Schöpferkraft«.

Eine der trübseligsten Vorstellungen zeigt sich, wie ich finde, in dem Wunsch einiger Christen, bald in den Himmel zu kommen, da die Erde sowieso zerstört werde. Sie sehen die Apokalypse als etwas Furchtbares: Seen voll Feuer, unendliches Leid, Katastrophen und alle Arten von Schrecken. Das Wort *Apokalypse* bedeutet jedoch nur »Ent-

---

36

---

hüllung«. <sup>18</sup> So wie der Vorhang zerrissen wurde, als Jesus starb, wird auch der Vorhang zwischen dem Himmel – Gottes Reich – und der Erde zurückgezogen werden, und wir werden die Schöpfung so sehen, wie sie immer gesehen werden sollte.

Das bedeutet nicht, dass wir nicht schon jetzt, in der Gegenwart, den Himmel auf Erden sehen können. Wie Paulus in Kolosser 1 bemerkt, ist alles »auf der Erde« und »im Himmel« durch Christus mit Gott versöhnt worden. Das Reich Gottes ist »jetzt und noch nicht«. <sup>19</sup> Als Christus wiederauferstand, hatte er den Sieg über den Tod, über die Furcht, über alles Schreckliche in unserer Welt. Wir leben in der Zwischenphase von Sieg und Vollendung, und alles, was wir denken, sagen oder tun, wird entweder für das Reich Gottes sein oder auch nicht. Unsere Gedanken, Worte und Handlungen im Hier und Heute haben ewige Bedeutung. Wir dienen Gott, damit sein Reich in der Gegenwart im *Jetzt* – enthüllt werden kann. Wir müssen wirklich sehr weise denken, entscheiden und fühlen, denn mit unseren Gedanken schaffen wir Realitäten in der Gegenwart!

# Tag 29

*Dein, Herr, sind Größe, Macht, Herrlichkeit,  
Ruhm und Hoheit. Alles im Himmel und auf  
der Erde gehört dir; dein ist das Reich, Herr.  
Wir beten dich an als den Herrn über alles.*

1. CHRONIK 29,11 NLB

**Denkimpuls:** Die ganze Welt ist auf Liebe ausgelegt.

Die Welt wurde von einem Gott geschaffen, der Liebe ist. Wir sind nach dem Bild eines Gottes geschaffen, der Liebe ist, und die Sorge für seine Schöpfung ist uns anvertraut. Was wir denken, und daher auch, was wir sagen und tun, soll Gottes Liebe in die Welt widerspiegeln, denn die Welt gehört ihm. Liebe bildet das Fundament der ganzen Welt!

Sir Roger Penrose, Mathematiker an der Universität Oxford, hat komplexe Berechnungen angestellt, die einen Hinweis darauf geben, dass die Liebe in Form einer »Zutat« in die Raumzeit eingebettet ist.<sup>20</sup> Bei unseren Entscheidungen können wir als Menschen durch das, was wir sagen und tun, auf diese Zutat zugreifen, um durch sie in Liebe zu denken und zu handeln. Allerdings können wir durch unsere Entscheidungen diese auf Liebe basierenden Wahrscheinlichkeiten auch verzerren und in Tatsachen umwandeln, die in unserem Umfeld Toxizität erzeugen.

Es liegt in unserer Verantwortung, weise zu wählen. Es ist unsere Aufgabe, den Himmel auf die Erde zu bringen. Was wir denken, sagen und tun, hat globale Auswirkungen. Wir müssen über »ich, mich und meins« hinausdenken und uns fragen: *Wie sieht Liebe in der Gemeinschaft und global betrachtet aus?*

# Tag 30

*Denn wer hat, dem wird gegeben werden, damit er  
Überfluss hat; von dem aber, der nicht hat, wird auch das  
genommen werden, was er hat.*

MATTHÄUS 25,29 SLT

**Denkimpuls:** Die Fähigkeit, zu denken und mit unseren Gedanken schöpferisch tätig zu sein, ist nicht nur ein Geschenk, sondern auch eine Verantwortung – Gedanken sind die Wurzeln unserer Worte und Handlungen, die in unserem Leben Früchte hervorbringen.

Wir sollten unsere Rolle als Verwalter der Schöpfung ernst nehmen. Wie im Gleichnis von den Talenten hat Gott uns die Welt mit der Aufgabe anvertraut, uns um sie zu kümmern, und wenn er zurückkommt, wird er uns fragen, wie wir nicht nur unser eigenes Leben, sondern auch seine wunderschöne Welt verwaltet haben.

Wenn Jesus heute vor dir stünde, was würdest du über deine Verantwortung für deinen Geist, deinen Verstand, dein Gehirn, deinen Körper und die Welt, in der wir leben, sagen? Nimmst du, was du brauchst, und benutzt das, was du hast, zu deinem eigenen Vergnügen oder zur Ehre Gottes? Wie du dein Leben lebst, spiegelt die Art und Weise wider, wie du deinen Gott liebst.

# Tag 31

*Der Herr ist gut zu allen Menschen und barmherzig zu  
seiner ganzen Schöpfung.*

PSALM 145,9 NLB

**Denkimpuls:** Als fühlende Wesen müssen wir uns täglich dafür entscheiden, nicht nur für unseren eigenen Geist und Körper zu sorgen, sondern Mitgefühl für die ganze Welt zu haben.

Gott kümmert sich um *alles*, was er geschaffen hat. Seine Liebe zur Schöpfung spiegelt sich in der ganzen Bibel wider. Als Menschen, die nach dem Bild dieses liebenden, barmherzigen und gnädigen Gottes geschaffen wurden, sollten wir Mitgefühl mit der ganzen Schöpfung haben. Wir, als menschliche Wesen, müssen darüber nachdenken, wie sich unsere Gedanken, Worte und Handlungen auf die Welt um uns herum auswirken und wie wir die herrliche Liebe Gottes in die Welt hineinreflektieren können.

Es ist leicht, sich zurückzulehnen und darüber zu klagen, wie schlecht die Welt ist, aber als Hohepriester der Schöpfung können wir es uns nicht leisten, unser Leben mit Jammern darüber zu verbringen, wie die Dinge sein sollten. Wir sind dazu bestimmt, mit unserem Denken die vollkommene Liebe Gottes in die Welt zu spiegeln. Wir haben die Macht, Leben zu geben. Wir werden dafür verantwortlich gemacht werden, wie wir diese Macht nutzen.

# Über die Autorin

Seit 1985 arbeitet Dr. Caroline Leaf, Kommunikationspathologin und Audiologin, auf dem Gebiet der kognitiven Neurowissenschaften. Sie hat sich auf Schädel-Hirn-Traumata (SHT) und Lernbehinderungen spezialisiert, wobei sie sich insbesondere auf die Wissenschaft des Denkens konzentriert, die sich mit dem Denken und Lernen befasst. Sie entwickelte die Theorie der geodätischen Informationsverarbeitung und führte in den 1990er Jahren einige der ersten Forschungsarbeiten zur Neuroplastizität durch, die zeigen, wie der Verstand das Gehirn verändern kann. Ein Großteil ihrer Forschung in den letzten Jahren bestand darin, wissenschaftliche Prinzipien mit der Bibel zu verknüpfen und aufzuzeigen, wie die Wissenschaft zunehmend den Anschluss an die Bibel findet.

Sie wandte die Ergebnisse ihrer Forschung fast zwanzig Jahre lang in der klinischen Praxis an und hält nun weltweit Vorträge und Predigten zu diesen Themen. Sie ist erfolgreiche Autorin vieler Bücher, Artikel und Wissenschaftsbeiträge und moderiert jetzt ihre eigene Sendung bei TBN mit dem Titel *Switch On Your Brain*.

Leafs Leidenschaft ist es, Menschen dabei zu helfen, die Verbindung zwischen Wissenschaft und Bibel als greifbaren Weg zur Kontrolle der eigenen Gedanken und Emotionen zu sehen, damit sie erfahren, wie sie denken, lernen und ihren Lebenssinn finden können.

Caroline und ihr Ehemann Mac leben mit ihren vier Kindern in Dallas, Texas. Weitere Informationen sind auf ihrer Website unter [www.drleaf.com](http://www.drleaf.com) zu finden.