

Andreas Herrmann

K.O.  
ODER  
O.K.

*Ratschläge und Anleitung zu  
einem erneuerten Denken*



---

Bibelstellen wurden, soweit nicht anders vermerkt,  
nach der BIBEL IN HEUTIGEM DEUTSCH –  
Die Gute Nachricht des Alten und Neuen Testaments  
© 1982 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, zitiert.

Copyright © der deutschen Ausgabe 1999 by Asaph-Verlag, D-Lüdenscheid

Umschlaggestaltung: Martin Bahr  
Druck: Ebner Ulm

Printed in Germany

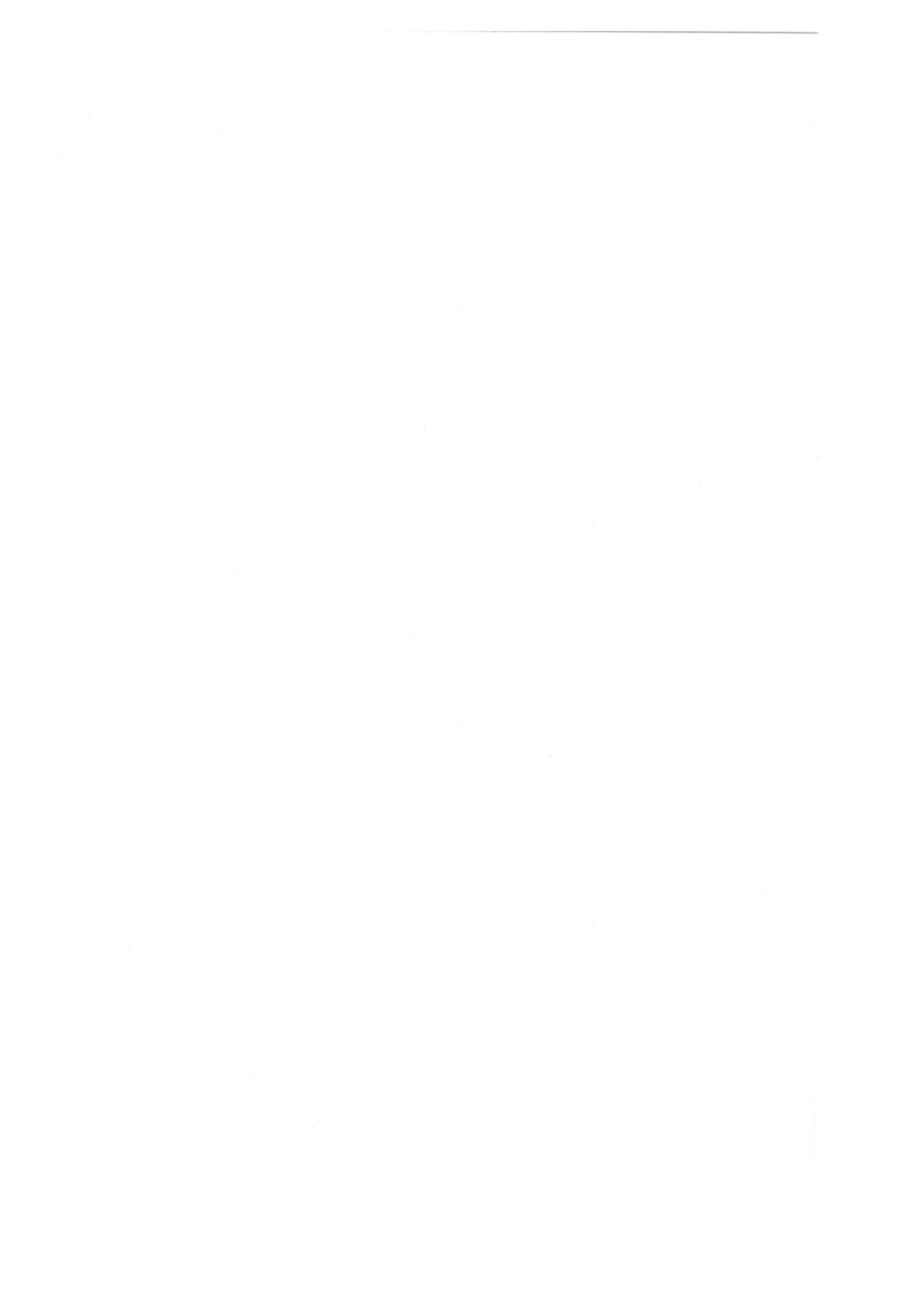
ISBN 3-931025-61-6  
Bestellnummer 147561

Für kostenlose Informationen über unser umfangreiches Lieferprogramm  
an christlicher Literatur, Musik und vielem mehr wenden Sie sich bitte an:

ASAPH, D-58478 Lüdenscheid  
Email: [ASAPH@T-Online.de](mailto:ASAPH@T-Online.de) – Internet: [www.asaph.net](http://www.asaph.net)

*Für meine Eltern,  
auf die ich stolz bin. Danke für Euer Vorbild,  
Eure Anteilnahme und Liebe.  
Besonderen Dank an Sabine Bellin,  
Jutta Weismantel und Julia Gleiß,  
die mit viel Liebe das Manuskript  
für dieses Buch tippten.*

---



# INHALT

Einleitung .....	9
Kapitel 1: Erneueres Denken ist möglich .....	13
Vom Mißerfolg zum Erfolg .....	13
Eigentlich sollte ich ein Junge werden .....	15
Kapitel 2: Wie bekommt man einen erneuerten Sinn? .....	19
Eine schockierende Wahrheit .....	19
Der Ursprung gedanklichen Übels .....	21
Gedanken und ihre Auswirkungen .....	22
»Rohrfrei« für verstopfte Gedankengänge .....	23
Deine Gedanken bestimmen, wer Du in zehn Jahren sein wirst ..	25
Sechsmal »Rohrfrei« .....	26
Die Methode des Gedankenstops .....	32
Kapitel 3: Vom Mangeldenken zu verheißungsorientiertem Denken .....	33
Verwandle Mangeldenken in verheißungsorientiertes Denken . . . .	34
Brainblocker 1: Ich leide an Minderwertigkeitskomplexen. . . . .	37
Brainblocker 2: »Ich bin doch nur ...« .....	43
Brainblocker 3: Ich sehe nicht besonders gut aus. . . . .	46
Exkurs: Erneueres Denken und Schönheit .....	49
Brainblocker 4: Ich bin einsam, und man übersieht mich .....	54
Brainblocker 5: Ich habe immer noch keinen Lebenspartner . . . .	59
Acht Hindernisse, einen Partner zu finden .....	59
Brainblocker 6: Meine Arbeit ist eine echte Last geworden .....	63
Brainblocker 7: Hilfe, man greift mich an! .....	68
Brainblocker 8: Ich werde alt. . . . .	72

Brainblocker 9: Ich kann mich einfach nicht mehr freuen. . . . .	75
Brainblocker 10: Ich fühle mich schwach, ich glaube, ich werde krank. . . . .	83
Brainblocker 11: Warum treffen Mißerfolg und Versagen gerade mich? . . . . .	85
Sechs Ratschläge, wie man mit Mißerfolg und Versagen umgeht, bevor man mit ihnen untergeht . . . . .	86
Kapitel 4: Wie man durch erneuertes Denken Ängste in den Griff bekommt und überwindet . . . . .	93
Wie ich meine Angst überwand . . . . .	94
Wie eine Armee ihre Angst in einen Sieg verwandelte . . . . .	96
Zehn Wege aus dem Irrgarten der Angst . . . . .	99
Kapitel 5: Wie man ein Problemlöser wird . . . . .	107
Warum es gut ist, ein Problem zu haben . . . . .	108
Heilsame Relationen . . . . .	110
Acht Lernziele für einen konstruktiven Umgang mit Problemen. .	114
Grundübel Ablehnung und seine Folgen . . . . .	115
Gottes Lösungsweg der Annahme praktisch . . . . .	117
Keine Liebe ohne Kommunikation . . . . .	121
Finde Dein Glück, indem Du andere glücklich machst . . . . .	124
Zusammenfassung: Wie man eine Insel der Annahme im Meer der Ablehnung wird . . . . .	126

# Einleitung

## Warum ein Buch über erneuertes Denken?

Anfang der 80er Jahre gab es einen regelrechten Boom für die Psychotherapie. Damals steckte ich noch mitten in meinem Studium der Sozialarbeit und war an allem interessiert, was dem Menschen heute in all seinen Schwierigkeiten helfen könnte. So lag es ganz auf meiner Linie, die klassischen Therapiewege in meiner Diplomarbeit miteinander zu vergleichen und ihre Wirksamkeit zu untersuchen.

Alle theoretischen und praktischen Erfahrungen der damaligen Zeit brachten mich zu folgender Erkenntnis: Alles analytische Rekonstruieren meiner Vergangenheit hilft mir zwar zu verstehen, woher meine Probleme kommen, doch es hilft mir nicht, sie zu lösen. Vielmehr bringt das Bohren in der Vergangenheit viele neue Fragen zum Vorschein, ohne dabei die Zukunft in einem helleren Licht zu zeigen. Ich bin fest davon überzeugt, daß Millionen von Menschen die gleiche niederschmetternde Erfahrung machten und machen wie ich.

Ich fing schließlich an, mich mit dem *Erneuerten Denken* zu befassen und diese biblische Lebenskunst zu meinem Thema zu machen. Ich las mehrere Bücher und begann, ihren Inhalt im Alltag anzuwenden. Durch all das, was mir dadurch klar wurde, habe ich nicht nur Änderungen in meinem Verhalten und andere »Traumziele« erreicht, sondern oftmals letztere sogar übertroffen. Mein Anliegen ist es seit langem, daß Menschen, die unter festgefahrenen Einstellungen und deren Folgen leiden, einfache und praktische Hilfe und Unterstützung bekommen, ihr Leben wieder in den Griff zu kriegen und erfolgreich zu gestalten.

Auf diesem Hintergrund wundert es mich nicht, daß meine Fähigkeit, Menschen im Prozeß des erneuerten Denkens zu fördern, von Jahr zu Jahr

gewachsen ist. Gleichzeitig natürlich auch die Erkenntnis über die zentralen menschlichen Problempunkte. »Ich bin ganz sicher: Gott wird sein Werk, das er bei euch angefangen hat, auch vollenden bis zu dem Tag, an dem Jesus Christus kommt« (Phil 1,6).

Heute weiß ich, daß außergewöhnliche Menschen, die wir als Vorbilder bestaunen, in Wirklichkeit auch nur ganz normale Menschen sind; nur eines war bei ihnen anders: Sie hatten eine andere Einstellung zum Leben, kurz – einen erneuerten Sinn. Weder Du noch ich können uns in dieser Hinsicht zurücklehnen und sagen: Wir sind leider nicht so begabt oder begnadet. Wenn wir aufhören, an einem erneuerten Sinn zu arbeiten, haben wir uns entschieden, nicht mehr zu wachsen. Ob wir leben, weil wir wachsen, liegt großteils in unserer Hand.

Immer wieder stelle ich fest, daß die meisten Menschen trotz verschiedenster Bemühungen weder charakterlich noch spirituell weiterkommen. Welche unsichtbare Kraft ist es, die einige wenige im Reich Gottes unentwegt vorwärts trägt, ihnen an vorderster Front einen Sieg nach dem anderen beschert, und auf der anderen Seite einer Großzahl von Menschen keine Chance zu geben scheint?

Woran liegt es, daß einige Menschen im Glauben Berge versetzen, wogegen andere ihr Leben lang zweifeln, kaum etwas bewegen und obendrein in stupider Mittelmäßigkeit versinken? Dieses Buch gibt Dir eine Chance in die Hand, mit der Du Dein Leben gewaltig umgestalten kannst. Betrachte es als ein Buch, das ich persönlich für Dich geschrieben habe. Es soll eine Motivationshilfe und Anleitung zum erneuerten Denken sein. Es enthält viele Beispiele von Menschen wie Du und ich, die in ihrem Leben durch die Kraft Gottes sowie einen erneuerten Sinn eine gewaltige Veränderung vollzogen.

Meine Erfahrungen als Seelsorger haben mich gelehrt, daß geistliche Rückschläge, Minderwertigkeitsgefühle, Ängste, Beziehungsprobleme und dürftige oder ganz ausbleibende Erfolgserlebnisse durch einen erneuerten Sinn zu beheben sind. Ich habe gelernt, daß die Kraft, die dem erneuerten Denken innewohnt, ein Erfolgsgeheimnis ist, das vielen Menschen zu mehr Selbstbewußtsein, aufblühendem Glauben, Freunden und wunderbaren Resultaten verhalf. Ein göttlich inspirierter, erneuerter Sinn kann das gleiche für Dich tun. Nimmt dieser innere »Wohlstand« auch bei Dir zu, so wirst Du zunehmend Glauben, Sieg und positive Autorität ausstrahlen. Durch den zielstrebigem Entschluß, biblisch erneuertes Denken anzuwenden, wurden Ehen gerettet, Menschen kamen aus ihrer

Depression, körperliche Leiden verschwanden, Lebensmut wurde wiedergefunden und Reich Gottes wurde durch starken Glauben lebendig. Alle Erfahrungsberichte in diesem Buch haben mit dem wirklichen Leben zu tun. Zum Schutz für die betreffenden Personen wurden Orte, Namen und oft auch die äußeren Umstände verändert.

Genauso, wie man einen Artikel über Schachspiele lesen kann, ohne selber zu spielen, so kann man ein Buch über geistliche Selbstvervollkommnung lesen, ohne daß es einen wirklich weiterbringt. Deshalb besteht die Voraussetzung, um großen Segen aus dieser Lektüre zu ziehen, einzig und allein in der entschlossenen Haltung, etwas verändern zu wollen – und zwar bei sich selber.

Sobald Du spürst, daß ein Kapitel zu Dir spricht, so unterstreiche die wichtigen Leitsätze und Kernaussagen, schreibe sie auf ein Blatt Papier, lerne sie auswendig und setze sie um. Lies dieses Buch für Deine Zukunft. Der moderne Mensch von heute möchte normalerweise gerne dort ernten, wo er nie gesät hat. Wenn ich mich irgendwann einmal an Tulpen freuen möchte, muß ich Tulpenzwiebeln in den Boden stecken und ihnen Zeit lassen, die sie zum Wachsen und Blühen benötigen. Tulpenzwiebeln gönnen wir normalerweise diese Zeit. Aber nehmen wir uns in der Betriebsamkeit des Lebens Zeit für uns, um zur Blüte zu gelangen?

Dieses Buch ist denen gewidmet, die menschlich, charakterlich und geistlich wachsen und reifen wollen, um mehr »Licht« und »Salz« in dieser Welt sein zu können. In den nun folgenden Kapiteln wirst Du wertvolle Wegweiser finden, wie man verhängnisvolle Gedankengänge für immer auflöst, ersetzt und – siegt, bevor man besiegt wird. Ich möchte Dich ermutigen, mit mir eine Reise durch die Lebenslandschaft des erneuerten Sinnes anzutreten, die Dir viel Gewinn und Anregung bringen soll.



# Erneueres Denken ist möglich

Bevor wir uns damit befassen, wie man einen erneuerten Sinn bekommt, möchte ich zwei Beispiele erzählen, die deutlich machen, welche verändernde Kraft – bis hin zu körperlicher Heilung – in einer neuen Denk- und Glaubensweise steckt. Die folgenden Beispiele sollen uns helfen, unseren eigenen Standpunkt zu bestimmen: Ist unsere Gedankenwelt ein Unkrautschungel oder eine paradiesische Oase?

## Vom Mißerfolg zum Erfolg

Auf einem dreimonatigen missionarischen Einsatz in der Schweiz waren meine Frau Sabine und ich als Teamleiter für einen jungen Mann namens Martin verantwortlich. Seine Gesichtszüge waren von Bitterkeit verhärtet und manchmal, wenn er unsicher zu werden schien, hatte er nervöse Zuckungen im Gesicht. Häufig machte er ein wehleidiges Gesicht und meckerte über die Arbeit und das Essen. Beim Frühstück zum Beispiel war alles falsch. Der Kaffee zu dünn, das Ei zu hart, die Butter zu weich, das Brötchen zu alt und zu guter Letzt schmeckte die Marmelade nach Fisch. Er drückte sich um jede Verantwortung, warf als erster die Arbeit hin und stand so auch dem geistlichen Leben beziehungslos gegenüber. Mit anderen Worten: Er machte Sabine und mir das Leben alles andere als leicht, und ich wäre fast an die Grenze meiner ach so tugendhaften Selbstbeherrschung gekommen. Auf der anderen Seite hätte er im Wettbewerb für negative Selbstbilder bestimmt den Meistertitel im Understatement erworben. Mit einer Überdosis an Ablehnung im Herzen

sowie einer kultivierten Selbstverachtung machte Martin sich zum Botsatz der Menschheit. Zumindest sah er es so. Er war Sklave seines Denkens geworden und konnte ihm nicht enttrinnen. Mit seiner Lebenseinstellung war er für unseren Einsatz so kampfgertüstet wie ein Kammerjäger für die Grofwildjagd. Durch seelsorgerliche Gespräche wurde deutlich, daß seine Minderwertigkeit sowie sein kritischer Pessimismus ihre Wurzeln in der mütterlichen Ablehnung hatten. Seine Mutter hatte alles in seinem Leben niedergemacht, was Martin je tat und was für ihn Bedeutung hatte. »Du kannst nichts«, »du bist nichts«, »du taugst nichts«, »du Blödmann, du hast nicht nur eine, sondern zwei linke Hände«. Auf diesem Hintergrund konnten wir Martins Verhalten gut verstehen und es fiel uns etwas leichter, Liebe dort zu säen, wo keine Liebe war.

Seine Mutter hatte sämtlichen Selbstwertgefühlen komplett die Krallen gestutzt, so daß aus Minderwertigkeitswinzlingen schließlich -riesen wurden. Bitterkeit und Haß hatten sich tief in seine Seele gefressen. Während einer Gebetszeit sollte er seiner Mutter Vergebung aussprechen. In diesem Moment schien ihm mehr als ein Frosch im Hals zu stecken. Er würgte richtig, aber schließlich war der Satz heraus: »Mutter, ich vergebe dir.« Als Martin zwanzig Minuten später in den Spiegel schaute, machte er folgende Entdeckung: Der Ausschlag, der ihn all die Jahre in Gesicht, am Hals und den Armen so gequält hatte, war verschwunden. Ungefähr vier Wochen später wollte er erneut aufgeben. Er legte seine Arbeit nieder und verfiel in das alte Denkmuster. Martin klappte seine Seele zu wie eine Auster. In diesem Moment fing sein Ausschlag von neuem an, ihm zuzusetzen.

### *Die richtige Einstellung genügt*

Es ist kaum zu glauben, aber bereits nach zehn Minuten Gebet verschwand der Ausschlag wieder, nachdem Martin für seine negative Haltung um Verzeihung gebeten hatte. Alles, was Martin bisher mit dem erneuerten Denken erfahren hatte, verdichtete sich in diesen Minuten zu einem festen Vorsatz. Martin hatte beschlossen, Gottes weise, bestätigende und aufbauende Gedanken aufzunehmen, zu bejahen und gleichzeitig das Wurzelwerk negativen Denkens und der Kritik auszumerzen.

Schriftlich hielt er ebenfalls fest, daß er nicht mehr in Menschen und Umständen die Ursache seines Elends sehen, sondern selbst Verantwortung für sein Leben übernehmen wolle. Auf einmal nahm er im Team Herausforderungen begeistert an. Unter unserer Anleitung und durch konkret gefaßte Ziele überwand er seinen chronischen Pessimismus und war nicht mehr auf Mißerfolg programmiert. In Gott entdeckte er seinen Wert und fing an, positiv zu denken und zu reden. Vorher hatte sich kaum ein Mädchen für ihn interessiert, doch heute ist Martin glücklich verheiratet.

Erneutes Denken geht oft Hand in Hand mit emotionaler sowie körperlicher Heilung. Die »Umerziehung« unserer Gedankenwelt wird immer mehr ein Thema sein, das im wachsenden Maß Menschen bewegt und zu einem biblisch erneuerten Denken mitreißt. Menschen, die von ihm erfaßt werden, reifen zu »geistlichen Siegertypen« heran. Ich persönlich wäre gar nicht im Dienst, wenn ich nicht rechtzeitig damit angefangen hätte. Meine Erfahrung mit erneuertem Denken lautet: Konsequente Anwendung bringt große Resultate. Keiner braucht sich länger chronisch gequält und besiegt zu wissen. Der zunehmend erneuerte Sinn trägt uns von Kraft zu Kraft, von Sieg zu Sieg, von Heilserfahrung zu Heilserfahrung.

## Eigentlich sollte ich ein Junge werden

Susanne, eine dreißigjährige Frau, war zu Sabine und mir in die Seelsorge gekommen. Ihr äußeres Erscheinungsbild und der Gesamteindruck, den ich von ihr bekam, verrieten, daß sie aus ihrer Weiblichkeit nicht viel gemacht hatte. Zudem wirkte sie in ihrer grauen Kleidung sehr männlich. Susanne war unzufrieden und unglücklich mit sich und ihrer Lebenssituation. Obendrein litt sie seit der Pubertät an Unterleibsschmerzen und hatte noch nie ihre Regel gehabt. Nach einem Gebet stellte Sabine folgende Frage: »Bist du als kleines Mädchen von deinen Eltern geliebt und akzeptiert worden?« »Ja, ich denke schon,« kam die Antwort. Wir spürten jedoch ihren inneren Widerstand sowie die steigende Spannung im Raum und warteten. Susanne saß nervös auf ihrem Stuhl. Sie knetete, zog, drehte und zerrte an einem Taschentuch, bis es schließlich in ihren blassen Händen zerriß. Dann brach es heulend aus ihr heraus: »Eigentlich hätte

ich ein Junge werden sollen und immer habe ich versucht, dem Wunschideal meiner Eltern Rechnung zu tragen. Ich wollte immer ein Junge sein, um geliebt zu werden.« Der Schmerz, der aus ihrer Seele herausbrach, war so stark, daß auch wir dem Weinen näher waren als dem Lächeln und gegen Tränen ankämpfen mußten. Uns war klar, daß diese Ablehnungsbotschaft nicht nur ihre Kinderseele torpediert hatte. Wie viele ungewollte Kinder war sie damals ganz automatisch unter die Räder der Ablehnung gekommen. Als kleines Mädchen hatte Susanne diese Negativbotschaft tief in ihr Unterbewußtsein geschleust und verinnerlicht. Wie wir alle wissen, ist gerade die Seele eines Kindes zerbrechlich wie ein rohes Ei. Uns war klar, daß die frühkindliche Gedankenfestlegung, wie ein Junge sein zu müssen, ihre Weiblichkeit verstümmelt hatte. Hier haben wir wieder mal ein Beispiel dafür, daß die Zeit keine bitteren Rückstände und Gifte fortspült, die sich in den geheimen und dunklen Windungen der Seele abgelagert haben.

Nachdem Schmerz und Kummer fortgeweint waren, fragten wir sie, ob sie ihre Weiblichkeit, die sie von Gott empfangen hatte, annehmen und sich gleichzeitig von ihrem frühkindlichen inneren Schwur lösen wolle. Sie bejahte. Jetzt sprach uns Susanne folgende Sätze nach:

*»Im Namen und in der Autorität Jesu löse ich mich von frühkindlichen Festlegungen, wie ein Junge sein zu müssen. Mit göttlicher Autorität zertrümmere ich das Gedankengebäude und den inneren Eid, wie ein Junge sein zu müssen. Ich vergebe meinen Eltern und gehe nun an an gegen die Macht der Ablehnung, die sich gegen meine Weiblichkeit richtet. Du Gedankenlüge, daß ich wie ein Junge sein muß, du bist nicht mehr Teil von mir. Vater im Himmel, ich erkenne und nehme die mir von dir geschenkte Weiblichkeit an. Du hast mich wunderbar gemacht.«*

Sie fing nun an, alle femininen Körperteile aufzuzählen und Gott für sie zu danken. Wir spürten, wie der innere Panzer, der sich um ihre Weiblichkeit gelegt hatte, zerbrach. Drei Tage später hatte sie, obwohl sie schon dreißig Jahre alt war, zum ersten Mal in ihrem Leben die Menstruation. Die chronischen Unterleibsbeschwerden waren komplett verschwunden. Wir müssen wirklich nicht mit allem leben, was uns schicksalhaft auferlegt scheint!

Auf unserem Planeten leben Millionen von Menschen, die wie Martin und Susanne verletzt, gehemmt, verängstigt und charakterlich deformiert sind, weil sie ein wichtiges Prinzip nicht kennen, das Prinzip des erneuerten Denkens. Wie unsere Beispiele zeigten, ist erneuertes Denken eine erstrebenswerte Lebenskunst jenseits eines planlos geführten Lebenskampfes. Jeder, ob Musiker, Hausfrau, Boxer, Student oder Angestellter kann durch erneuertes Denken neue Gipfel in seinem Lebensrahmen erklimmen, die ihm durch eine negative Haltung bisher unerreichbar waren. Für keinen von uns ist es zu früh oder gar zu spät, sich um die Entwicklung einer gesunden Gedankenwelt zu kümmern. Jede Person hat die Fähigkeit, durch erneuertes Denken über sich hinauszuwachsen, um so Minderwertigkeit und Angst abzuschütteln. Ein erneuerter Sinn gibt uns weit mehr als motivierende Durchhalteparolen und billiger Trost.

**Erneuertes Denken ist ein Erfolgsfaktor auf biblischer Grundlage. Erneuertes Denken ist ein unaufhörlicher Prozeß des Segens und hat, solange wir leben, kein absehbares Ende.**

Es verwandelt Frustration in Hoffnung und Hoffnung in Sieg. Durch erneuertes Denken können wir Gott sogar mehr »verkörpern« als bisher, ihn mit unserer Persönlichkeit besser ausstrahlen und reflektieren. Um bei unseren beiden Beispielen zu bleiben, bedeutet die Entwicklung eines erneuerten Sinnes folgendes:

- 1) Verantwortung übernehmen,
- 2) seine Gedanken nicht dem Zufall überlassen,
- 3) alte, eingefahrene Denkgewohnheiten aufgeben,
- 4) mit negativem Denken und Gedankenlügen brechen,
- 5) an der Entfaltung biblischen Denkens persönlich arbeiten,
- 6) Gottes bestätigende, erbauende Gedanken aufnehmen, bejahen und verinnerlichen,
- 7) Verinnerlichtes umsetzen und anwenden.

Ein erneuerter Sinn muß sich im alltäglichen Leben bewähren, er soll im Privatleben, im Berufsleben, im Gemeindeleben zu sichtbaren Früchten führen. Gott möchte, daß wir die verwandelnde Kraft seines Evangeliums – und damit seine Wahrheit – in unserem Leben erfahren.

