

# EMOTIONAL

STABIL & ERFOLGREICH



Wie ein erneuertes Denken  
unsere Gefühle verändert

Wendy Backlund

## Impressum

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Victorious Emotions*

© Copyright 2017 Wendy Backlund, Igniting Hope Ministries, [www.ignitinghope.com](http://www.ignitinghope.com)

© Deutsche Ausgabe:

2020 Grain-Press Verlag GmbH

Marienburger Str. 3

71665 Vaihingen/Enz

eMail: [verlag@grain-press.de](mailto:verlag@grain-press.de)

Internet: [www.grain-press.de](http://www.grain-press.de)

Übersetzung aus dem Englischen:

Lisa Schmid (Inspired Translations)

Satz: Grain-Press

Cover: Grain-Press, Adaption der Originalvorlage.

Druck: CPI Germany 25917 Leck

Bibelzitate sind, falls nicht anders angegeben, der Luther Bibel 2017 (LUT) entnommen.

Weitere Abkürzungen für Bibelübersetzungen:

Elberfelder Bibel (ELB), Schlachter 2000 (SLT), Neue evangelistische Übersetzung (NeÜ), Neues Leben (NL), Hoffnung für Alle (HfA), Gute Nachricht Bibel (GN),

ISBN Nr.: 978-3-947454-78-5

Best. Nr. 3598578

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses Buch, einschließlich seiner Übungen für ein Leben mit stabilen und erfolgreichen Emotionen, ist nicht für klinisch depressive oder emotional gequälte Menschen bestimmt (auch wenn es deren Zustand unter Umständen verbessern kann). Ich habe „Emotional stabil & erfolgreich“ für alle diejenigen geschrieben, die sich nicht aus dem Kreislauf kräfteaubender negativer emotionaler Beeinträchtigungen befreien können. Dieser Kreislauf hindert uns sowohl daran, unser volles Potenzial zu entfalten, als auch, ein fröhliches Leben im Überfluss zu führen. „Emotional stabil & erfolgreich“ soll dir praktische lebensverändernde Schritte aufzeigen, um aus der Gewohnheit schlechter Glaubenssätze und kräftezehrender Emotionen auszusteigen – und ein erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Da ich weder Ärztin noch Therapeutin bin, rate ich dir davon ab, Medikamente, die dir verschrieben worden sind, ohne die Zustimmung deines Arztes oder Therapeuten abzusetzen.

## ÜBER DAS TITELBILD

Das Titelbild dieses Buches ist für mich sehr bedeutsam. Ich habe das Bild des Mondes ausgewählt, weil Gott mir verdeutlichte, dass unsere Emotionen den Gezeiten des Meeres gleichen. Ebbe und Flut hängen jeweils von der Position des Mondes ab. Das Meer strengt sich nicht an, um Ebbe und Flut zu produzieren; die Gezeiten werden durch die Anziehungskraft von Sonne und Mond bestimmt. Genauso werden unsere Emotionen durch die Anziehungskraft unserer unterbewussten Glaubensüberzeugungen entweder in voller Intensität entfesselt oder zurückgehalten. Gott hat mir gezeigt, dass wir unsere ungesunden Emotionen nicht dadurch verändern können, indem wir versuchen, uns selbst dazu zu bringen, etwas anderes zu fühlen. Vielmehr geht es darum, ein neues „Sonnensystem“ von Glaubenssätzen zu kreieren, die auf Gottes Geist und seinem Wort beruhen.

Negative Gefühle übernehmen unser Leben, wenn wir kein inneres „Sonnen-“ bzw. Gefühlssystem aufgebaut haben, das stark genug ist, um ihnen zu widerstehen. Ein gesundes Glaubenssystem, das auf dem Wort Gottes beruht, stellt das stabile und erfolgreiche „Ökosystem“ unserer Emotionen wieder her, das Gott gewollt hat. Das

Ziel dieses Buches besteht nicht darin, sich auf negative Gefühle zu konzentrieren, sondern ein Standardsystem zu entwickeln, das uns immer wieder zur Freude zurückführt.

Genauso, wie die Mondphasen sich schrittweise entwickeln, wird auch der Prozess der Veränderung unserer Glaubensüberzeugungen Zeit kosten. Wir müssen uns entspannen, während der „abnehmende Mond“ unserer alten Überzeugungen immer kleiner wird; bis wir schließlich das Wunder des „Neumondes“ beobachten können, der immer mehr zunimmt.

## WIDMUNG

Ich widme dieses Buch all den beeindruckenden Persönlichkeiten, die mich beim Schreiben unterstützt haben. Ich danke euch, Julia Graham, Megan Cotton, Melissa Amato und Heidi O'Brien, dass ihr mit mir auf „Schreibwochenenden“ gefahren seid. Eure Inspiration hat mir geholfen dranzubleiben.

Ich danke allen, die das Lektorat unterstützt und mich ermutigt haben, bis zum Ende durchzuhalten. Mein besonderer Dank gilt Melissa Amato, Darlene Edskerud, Megan Cotton, Sarah Gerber, Janine Mason und Simone Jucker.

Und schließlich danke ich meinen „Summit Team“. Ihr habt mein Leben wirklich verändert und mich ermutigt, meine Lebensreise mit anderen zu teilen. Ein herzliches Dankeschön an Autumn Elliott, Lisa Haynes, Richard Gordon, Maari Christante, Darlene Edskerud, Janine Mason, Megan Cotton, Sarah Gerber, Melissa Amato und Julia Graham.

In besonderer Weise widme ich dieses Buch meinem Ehemann Steve, der mir geholfen hat, ein Raster für erfolgreiche und stabile Emotionen zu entwickeln und anzuwenden! Danke, dass du immer an mich glaubst und mich nie aufgibst.

# INHALTSVERZEICHNIS

|   |    |
|---|----|
| Vorwort.....  | 11 |
| Einleitung.....   | 15 |
| Kapitel 1   |    |
| Der Weg in die Freiheit.....                                | 21 |
| Kapitel 2   |    |
| Der Weg in die Wahrheit.....                                | 33 |
| Kapitel 3   |    |
| Der Weg zum Triumph - <i>Wer führt dich?</i> .....          | 43 |
| Kapitel 4   |    |
| Der Weg zum Triumph - <i>Den richtigen Kampf kämpfen ..</i> | 53 |
| Kapitel 5   |    |
| Neue Pfade im Gehirn anlegen.....                           | 61 |
| Kapitel 6   |    |
| Neue Pfade bewusst anlegen.....                             | 73 |
| Kapitel 7   |    |
| Lösungen für emotionalen Energieverlust.....                | 81 |
| Kapitel 8   |    |
| Gefühle führen uns an einen bestimmten Ort .....            | 89 |
| Kapitel 9   |    |
| Gefühle beeinflussen unsere Wahrnehmung.....                | 97 |

|  |     |
|--|-----|
| Kapitel 10   |     |
| Gefühle beeinflussen die Atmosphäre .....          | 107 |
| Kapitel 11   |     |
| Hoffnung kultivieren .....                         | 117 |
| Kapitel 12   |     |
| Ein glückliches Gehirn kultivieren .....           | 125 |
| Kapitel 13   |     |
| Innere Einheit kultivieren .....                   | 135 |
| Kapitel 14   |     |
| Leben kultivieren.....                             | 143 |
| Kapitel 15   |     |
| Eine erfolgreiche Bestimmung kultivieren.....      | 149 |
| Kapitel 16   |     |
| Gestärkt durch eine übernatürliche Identität ..... | 157 |
| Kapitel 17   |     |
| Gestärkt durch eine neue Sicht .....               | 163 |
| Kapitel 18   |     |
| Gestärkt durch das Unsichtbare .....               | 169 |
| Kapitel 19   |     |
| Praktische Schritte .....                          | 177 |

## VORWORT

Wendys Geschichte und ihre Botschaft sind extrem beeindruckend und zeitgemäß in einem Umfeld, in dem sehr viele Menschen mit Depressionen zu kämpfen haben. Abgesehen von einer tatsächlichen Depression ist es doch geradezu verrückt, wie viele von uns damit zu kämpfen haben, unsere emotionale und mentale Welt mit dem in Einklang zu bringen, was wir im Leben erreichen wollen. Immer wieder treffe ich Menschen, die alles tun, um ein gutes christliches Leben zu führen und sind dennoch nicht in der Lage, dabei innerlich Fortschritte zu machen. Wir haben großartige Pläne, wer wir sein wollen und wie unser Leben aussehen soll, doch so oft werden wir durch unsere abweichende Lebensrealität gestoppt. Genau da setzt die Botschaft dieses brillanten Buches an!

Ich bin so stolz auf Wendy! Ich hatte das Privileg, vier Jahre lang mit ihr und Steve die Gemeinde „Mountain Chapel“ in Weaverville zu leiten. Mittlerweile arbeiten wir gemeinsam im Leitungsteam der Bethel Gemeinde in Redding. Beide sind großartige Leiter, die ich sehr respektiere. Es inspiriert mich zu beobachten, wie sich Wendys Botschaft entwickelt, während sie sich an Gott hängt und all das ergreift, was die Bibel uns zuspricht. Wendy ist

eine Frau mit starkem Glauben, Mut und Durchhaltevermögen.

Wendys Botschaft hat die Kraft, unsere Welt zu revolutionieren. Wenn wir sie wirklich erfassen, können wir zu den Personen werden, die Gott sich gedacht hat, davon bin ich überzeugt. Wir sind nicht dazu bestimmt, uns von unseren Erfahrungen beherrschen zu lassen oder ein Leben zu führen, das durch unsere Gedanken und Gefühle beschränkt wird. Jesus ist gekommen, um uns Leben im Überfluss zu schenken. Das ist mehr als genug! Es ist ein Leben, das über unsere Vergangenheit und unsere Erfahrungen hinausgeht; ein Leben voller Hoffnung, Frieden und Freude.

Dieses Buch inspiriert und ermutigt mich, denn es lebt und atmet. Es ist eine umfassende und ganzheitliche Anleitung, emotional stabil und erfolgreich zu leben. Ich bin überzeugt, dass viele ihr wahres Leben wiederentdecken werden, wenn sie die darin enthaltenen Wahrheiten anwenden. Es enthält eine Fülle persönlicher Geschichten, Beispiele, Wahrheiten und Proklamationen, die uns befähigen, uns zu verändern. Wendy führt uns auf eine Ebene, die tiefer liegt als unsere Gefühle, auf die wir uns normalerweise konzentrieren. Sie nimmt unsere Hoffnung und unsere Glaubenssysteme in Angriff. Warum? Weil Emotionen immer mit Glaubenssystemen zusammenhängen, wie sie schreibt. Dieser Zusammenhang verändert alles, denn jetzt wissen wir, wo wir den Veränderungsprozess beginnen müssen. Wendys Erkenntnisse stellen die Kämp-

## VORWORT

fe in unserer Gefühlswelt brillant in einen Gesamtzusammenhang, während sie einen soliden Pfad beschreibt, um neue Welten emotionaler Gesundheit zu betreten.

Wendy verfügt über Autorität in diesem Lebensbereich, weil sie ihn selbst bewältigt hat. Dabei hat sie erkannt, wie sie zur Veränderung ihres Denkens mit der Wahrheit kooperieren muss. Jedes Kapitel vermittelt eine dieser Wahrheiten, auf die du dich berufen und die du auf deinem Weg zum Durchbruch anwenden kannst. Du wirst mit Hoffnung erfüllt und erhältst die Schlüssel, um erfolgreich und in Freiheit zu leben. Das Wunderbare an Schlüsseln ist, dass sie uns helfen, Türen zu öffnen. Ich glaube, dass dir die Schlüssel in diesem Buch eine größere Freiheit erschließen werden. Lass dich durch sie verändern.

CANDACE JOHNSON

Leitende Pastorin der Bethel Church

## EINLEITUNG

Es sind schon viele Bücher geschrieben worden, um Menschen in einer Krise zu helfen. Sie behandeln Depressionen, Süchte, Armut, Umgang mit Wut, Bitterkeit und emotionalem Schmerz. Leider tendieren wir zu glauben, das Ziel bestehe darin, emotional zu überleben. Sobald wir uns nicht länger in emotionalen Nöten befinden, geben wir uns mit der Abwesenheit einer Gefühlskrise zufrieden, statt uns nach dem glücklichen Leben auszustrecken, das Christus für uns geplant hat.

Dieses Buch zielt nicht darauf ab, dich aus einer emotionalen Krise herauszuholen. Es soll dir vielmehr helfen, die Freude am Herrn zu erleben. Mein Ziel besteht darin, Menschen zu helfen, Pfade in ihrem Gehirn anzulegen, die mühelos Freude und Glück hervorrufen, sodass wir das Leben im Überfluss erleben können, welches Jesus uns verheißen hat. Das angestrebte Ergebnis ist nicht pures Überleben, sondern sind positive, erfolgreiche Gefühle, die uns zu einem Überwinder machen.

Wir alle wollen stabile und erfolgreiche Emotionen. Aber die meisten von uns scheinen mit Gefühlen zu leben, die uns entmutigen, entmachten oder isolieren. Jahrelang war ich von meinen Emotionen abhängig. Ich

ließ sie meinen Alltag, meine Umstände und mein Leben bestimmen. Dieses Buch ist das Ergebnis meiner Reise aus einer emotionalen Gefangenschaft in die Freiheit in Christus.

Jeden Morgen lautete mein erster Gedanke: „Wie fühle ich mich heute?“ Unterbewusst legte ich meine Gefühle für diesen Tag anhand dessen fest, was ich an diesem Tag bewältigen musste. Meine Gedanken sahen ungefähr so aus: „Heute habe ich ein sehr volles Programm, daher werde ich mich heute müde fühlen.“ Oder, wenn ich mir eine schwierige Situation vor Augen führte, die ich angehen musste, dachte ich: „Heute fühle ich mich überfordert.“ Meine Emotionen wurden von meinen Erwartungen an den Tag bestimmt. Und meine Erwartungen waren normalerweise negativ, weil ich glaubte, Emotionen würden durch die Umstände festgelegt und nicht durch meinen Glauben.

Eines Tages sagte Gott zu mir: „Wendy, die Frage, wie du dich heute fühlst, ist die falsche Frage. Stattdessen solltest du dich fragen: ‚Was glaube ich heute?‘ Das ist eine viel bessere Frage.“ Daher erinnerte ich mich an das, was ich glaube. Ich glaube, dass meine Leben gesegnet ist und ich unerhörte Gunst genieße, wo immer ich unterwegs bin. Ich glaube, dass überall dort, wo ich bin, Erweckung ausbricht. Ich glaube, Menschen werden durch meinen Schatten geheilt. Mir fiel Folgendes auf: Wenn ich diese Dinge aussprach, fingen meine Gefühle an, Gutes zu erwarten. Ich begann, mich auf jeden neuen Tag zu freuen

und fühlte mich insgesamt glücklicher. Da erkannte ich, dass meine Gefühle durch das bestimmt werden, was ich glaube und worauf ich mich konzentriere.

Mir ist bewusst, dass manche Menschen ein chemisches Ungleichgewicht haben, das extreme emotionale Schwankungen erzeugt. Dieses Buch ist kein Heilmittel für dieses Problem. Allerdings glaube ich, dass „Emotional stabil & erfolgreich“ mithelfen kann, dieses Problem in Kooperation mit medizinischer Behandlung zu lindern. Dieses Buch richtet sich hauptsächlich an Menschen, die mit einer leichten Depression, einem Mangel an Freude zu kämpfen haben. Es ist auch für die bestimmt, die mehr negative als positive Gefühle erleben.

Emotionen werden von einem Glaubenssystem befeuert, es sei denn sie werden durch ein chemisches Ungleichgewicht getriggert oder verursacht. Zunächst erhob ich Gott gegenüber Einwände, dass meine Gefühle durch meine Glaubenssätze befeuert würden. Was ist, wenn jemand mich betrügt? Was ist mit dem Missbrauch, den Menschen erleiden? Wie steht es mit dem Verlust eines geliebten Menschen? Sind diese Gefühle von Wut, Verletzung, Scham, Furcht, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit oder Hass nicht einfach normale Reaktionen auf unsere Lebensumstände? Auch wenn ich nicht ganz verstehen konnte, was Gott mir da sagte, faszinierte mich doch die Möglichkeit, die emotionale Achterbahn zu überwinden, aus der mein Leben bestand. Könnte ein neues Glaubenssystem die Flut aufhalten? Überraschenderweise begann

sich die Gefühlsachterbahn dramatisch zu glätten, als ich mich darauf konzentrierte, gute Glaubensüberzeugungen zu entwickeln.

In meinem bisherigen Leben hatte ich meine Emotionen meistens sehr geschätzt. Ich glaubte tatsächlich, sie würden meine Persönlichkeit ausmachen und meine Identität bestimmen. Ich hatte gehört, dass Gott Gefühle geschaffen hätte, daher dachte ich, sie wären alle normal. Ich lernte auch, dass es gefährlich sei, Emotionen zu unterdrücken. Doch dann wurde mir allmählich klar, dass Gott nicht von mir verlangte, Gefühle zu verdrängen. Er wollte, dass ich sie veränderte, indem ich die Glaubenssätze identifizierte, die sie hervorbrachten.

Auch wenn Gefühle von Gott geschaffen sind und es keine Schande ist, sie zu haben, wollte ich nicht, dass mein Leben von ihnen bestimmt wird. Mein Geist sollte die Entscheidungen treffen, die die Wahrheit von der Lüge unterscheiden und die jeden Bereich meines Lebens regieren sollten – nicht meine Emotionen.

In der jüngeren Vergangenheit ging es im Leib Christi oft um das Gebet Jesu „Im Himmel wie auf Erden“. Gibt es im Himmel negative Gedanken wie Trauer, Wut, Scham, Einsamkeit oder Hass? Müssen wir in einer perfekten Welt leben, um den Himmel auf der Erde zu erleben? Ich habe mich immer gefragt, wie die Wolke der Zeugen die Menschheit beobachten kann, ohne negative Gefühle zu empfinden. Nachdem wir gestorben und im Himmel sind, inwiefern wird sich dann unser Verständnis

für das Leben auf der Erde ändern? Warum wird erst dann unsere Scham verschwunden sein, obwohl wir schon jetzt über die selben Verheißungen verfügen?

Warum ist diese Frage wichtig? Weil wir zuerst glauben müssen, dass es möglich ist, ein Leben frei von der Tyrannei unserer Emotionen zu führen. Wenn wir unsere Erwartung an Gottes Maßstab anpassen, dann können wir den Weg beschreiten, um die stabilen und erfolgreichen Emotionen, die Gott für uns vorgesehen hat, auch erlangen.

Ich habe immer noch negative Gefühle, doch sie sind nicht mehr so extrem und belastend. Sie üben einen schwächeren Einfluss auf meine Leben aus. Stattdessen werden Hoffnung, Friede und Freude zu meinem natürlichen Gemütszustand. Ich bete, dass jede Person, die dieses Buch liest, Offenbarung und Freiheit empfängt.

Das Ziel dieses Buches besteht darin, in deinem Gehirn ein ganz neues System zu etablieren, das andere Emotionen erzeugt. Es ist fast so, als würde das Gehirn eine neue Software erhalten. Deine alte Software wurde wahrscheinlich mit vielen falschen Schlussfolgerungen über dich, dein Leben und Gott programmiert. Viele Ereignisse und Umstände deines Lebens werden von fehlerhafter Software verarbeitet. Um die Entwicklung dieser neuen Software zu unterstützen, habe ich fünf Übungen am Ende des Buches angefügt, die du täglich über einen Zeitraum von 30 Tagen oder länger durchführen kannst.

# 1

## DER WEG IN DIE FREIHEIT

*„Er hat mich gesandt ... die zerbrochenen Herzen zu verbinden, zu verkündigen den Gefangenen die Freiheit, den Gebundenen, dass sie frei und ledig sein sollen.“*

Jesaja 61,1

In der Bibel gibt es sehr viele Verse, die uns zeigen, dass unsere Emotionen für Gott wichtig sind und dass er uns die Möglichkeit gegeben hat, das Leben wirklich zu genießen. Jesaja 61 ist ein großartiges Beispiel dafür, wie Befreiung aus der Gefangenschaft aussieht und was Freiheit mit sich bringt. Ich lege dir wärmstens ans Herz, Jesaja 61 jetzt zu lesen, da ich mich in diesem Kapitel oft darauf beziehen werden. Mach dir beim Lesen die emotionale Verfassung der Menschen bewusst, die von Jesu Salbung berührt werden. Es sind starke Verse, die veranschaulichen, wie sich unser Leben als Christ anfühlen sollte.

In den ersten Versen geht es im Prinzip darum, dass Jesus gekommen ist, um uns von allem zu befreien, was uns

gefangen hält. Das ist eine gute Nachricht! Jesus hat Freiheit für die Menschen erkauft, die in negativen Gefühlen gefangen sind! Er ruft eine neue Zeit für uns aus – einen Tag, an dem er Rache an unseren Feinden üben wird. Er ersetzt das Gefängnis der Trauer durch Trost. Er befreit uns aus dem Kerker der Asche (hässliche Umstände) und bringt Schönheit in unser Leben zurück. Er führt uns aus dem emotionalen Gefängnis der Bedrückung heraus und schenkt uns Freude und Jubel. Unser Leben ist nicht länger wüst und leer, sondern voller Freude und gesegnet.

Das Ergebnis der Gefangenschaft besteht in der Unfähigkeit, die Früchte des Reich Gottes zu genießen. In Römer 14,17 heißt es, dass das Reich Gottes aus Gerechtigkeit, Friede und Freude besteht. Daher offenbart ein ständiger Mangel an diesen Eigenschaften, dass etwas oder jemand uns gefangen hält und uns das vorenthält, was Jesus für uns erworben hat.

Wir denken oft, dass Gott uns einfach automatisch mit Freude erfüllen müsste, wenn er möchte, dass wir glücklich sind. Doch mit der Lebensfreude verhält es sich genauso, wie mit allen anderen Verheißungen Gottes. Wir müssen das Schwert des Geistes einsetzen, das Wort Gottes, um die Riesen zu töten, die uns im Weg stehen. Ich dachte früher, meine Lebensumstände seien die Riesen, die erschlagen werden müssten. Doch bald wurde mir klar, dass meine Glaubensüberzeugungen mein wahrer Feind waren. Ich entdeckte, dass es sehr schwierig war, meine Umstände dauerhaft zu verändern, ohne zunächst

das zu verändern, was ich in Bezug auf diese Umstände glaubte. Unsere emotionale Transformation, unsere Freiheit kommen tatsächlich daher, dass wir unser Denken erneuern (siehe Römer 12,2).

Einer der ersten Schritte, um aus dem Gefängnis unserer Gefühle auszubrechen und ein fröhliches Leben zu beginnen, besteht darin, zu glauben, dass Gott geplant hat, dass wir das Leben genießen. Wie ich schon erwähnt habe, ist Jesaja 61 ein perfektes Beispiel dafür, wie unsere Gefühle und unsere Lebenspraxis nach Gottes Willen aussehen sollten. Jesus ist mit der guten Nachricht gekommen, um uns glücklich zu machen, unsere Herzen zu heilen und uns ein Leben in Freiheit zu ermöglichen. Das klingt wie ein glückliches Leben. Für viele von uns befindet sich unser Gefängnis in unserem Inneren. Unsere Gefühle und unsere Glaubensüberzeugungen können uns gefangen halten. Sie beschränken uns in unseren Beziehungen, unserem Selbstwert und unserer Bestimmung.

Jesaja 61 berichtet uns, dass wir Trost, Schönheit, Freude, einen Geist der Anbetung (Jubel, Dankbarkeit) und einen doppelten Erbteil empfangen werden (siehe Verse 2–3,7).

Wenn andere uns anschauen, sollten sie zu der Schlussfolgerung kommen, dass wir gesegnet sind. Versuche einmal, dich selbst in diesen Versen zu erkennen. Stell dir vor, wie sich jemand fühlen würde, bei dem diese Eigenschaften vollkommen ausgeprägt sind. Fühlt sich dein Leben so an, als wäre es von diesen Dingen geprägt und umgeben?

Wenn unser Alltag nicht durch diese Eigenschaften gekennzeichnet ist, dann haben wir womöglich noch nicht die Fülle dessen empfangen, wofür Christus gekommen und gestorben ist.

Jesus hat Freiheit für die Menschen erkaufte, die im Gefängnis sitzen und er hat die Kerkertüren geöffnet. Diese Wahrheit bezieht sich nicht nur auf Personen, die physisch im Gefängnis sitzen, sondern auch auf solche, die emotional gefangen sind. Wende diese Verse auf alles an, was dich gefangen hält. Bist du in Hoffnungslosigkeit eingekerkert? Halten Gefühle von Scham, Versagen oder Wut dich fest? Wenn du jeden Morgen mit Gefühlen von Furcht, Überforderung, Müdigkeit und Entmutigung aufwachst und dich permanent im Überlebensmodus befindest, dann habe ich eine gute Nachricht für dich: Ein Lebensstil negativer, hoffnungsloser Emotionen ist nicht das Kreuz, das du tragen musst. Jesus ist gekommen, um uns Leben im Überfluss zu bringen, und auch dein Leben kann so aussehen! Er hat proklamiert, dass jede Gefängnistür sich öffnen muss, damit wir ein Leben in Freude, Hoffnung, Frieden und Gerechtigkeit führen können.

Hoffnung, Freude und Frieden sollten der natürliche Daseinszustand für wiedergeborene Christen sein.

Auch wenn es stimmt, dass Gott uns mit unseren Gefühlen geschaffen hat, trifft es genauso zu, dass nicht jedes Gefühl von Gott kommt oder auf einer biblischen Realität beruht. Viele kräftezehrende und schmerzhaft emotionale Symptome sind fehlgeleitete Glaubenssätze oder Handlungen. Genau wie starke Erschöpfung oder Fieber anzeigen, dass unser Körper darum kämpft, seinen natürlichen und gesunden Zustand wiederzuerlangen, so warnen uns negative Gefühle, dass unsere Glaubensüberzeugungen nicht in Ordnung sind. Hoffnung, Freude und Frieden sollten der natürliche Daseinszustand für wiedergeborene Christen sein. Unsere Glaubensüberzeugungen sind mit dem Immunsystem unseres Körpers vergleichbar; sie sollen gesunde Emotionen und ein Gefühl von Kontrolle über negative Umstände hervorbringen. Die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe, bestand darin, den Fokus auf meine Gefühle zu beenden und mich auf das zu konzentrieren, was ich glaube.

Eingesperrt zu sein oder gefangen gehalten zu werden bedeutet, dass wir nicht nur in emotionaler Gebundenheit festsitzen, sondern dass Mauern gebaut werden, die uns in unseren Beziehungen voneinander trennen und uns von unserer Bestimmung abschneiden.

Hier ein Beispiel: Als mein Mann Steve und ich gerade geheiratet hatten, war ich aufgrund der negativen Gefühle, die mich gefangen hielten, unfähig, mich von ihm geliebt zu fühlen. Was auch immer er tat, ich konnte mich nicht geliebt fühlen, weil ich mich unterbewusst weigerte

zu glauben, dass er mich tatsächlich lieben könnte. Dinge, die Steve tat oder auch nicht interpretierte ich als „Beweise“ dafür, dass er mich nicht liebte. Ich verwendete seine Schwächen und persönlichen Eigenschaften gegen ihn. Wenn er mich wirklich lieben würde, dachte ich, dann wären ihm meine Bedürfnisse bewusster. Ich interpretierte seine Handlungen als Aussagen darüber, wie er über mich dachte, statt als Fakten über seine Persönlichkeit.

Wenn ich es zum Beispiel nicht geschafft hatte, nach dem Abendessen das Geschirr abzuwaschen, stand er am nächsten Morgen früh auf und erledigte den Abwasch. Weil ich glaubte, dass ich als Ehefrau unzulänglich war, dachte ich, er wäre derselben Ansicht. Ich meinte, er hielt mich in diesem Bereich für nicht so kompetent wie seine Mutter. Jedes Mal, wenn er den Abwasch machte, deutete ich es als Aussage: „Wendy ist nicht gut genug“. Erst Jahre später entdeckte ich, dass seine Liebessprache darin besteht, anderen praktisch zu dienen. Während ich dachte, er würde sagen: „Du bist nicht gut genug“, sagte er damit eigentlich: „Ich liebe dich.“ Schließlich begriff ich, dass unsere Ehe nicht daran scheitern würde, dass Steve mich nicht liebte. Sie würde daran scheitern, dass ich seine Liebe nicht annehmen konnte. Um seine Liebe zu empfangen, musste ich zwei Dinge ändern. Erstens musste ich mich rigoros selbst trainieren, zu glauben, ich sei liebenswert und seiner Liebe würdig. Zweitens musste ich seine Liebe zu mir als Wahrheit anerkennen – selbst wenn es

sich nicht so „anföhlte“. Praktisch gesehen bedeutete es, dass ich aufhören musste, nach Beweisen zu suchen, dass er mich nicht liebte; stattdessen musste ich anfangen, nach Beweisen Ausschau zu halten, dass er es tat.

Wenn du entdecken willst, was deine negativen emotionalen Festungen (Gefängnisse) sind, dann richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du ständig versuchst zu beweisen. Wenn du beispielsweise glaubst, niemand würde dich verstehen, dann wirst du ständig anderen vorwerfen, dich misszuverstehen. Du wirst dich auf entsprechende Ereignisse konzentrieren und sie in deinen Gedanken immer wieder „abspielen“. Hältst du dich für einen Versager, so wirst du nach Beweisen für dein Versagen Ausschau halten.

Dabei handelt es sich um negative Gedankenfestungen des Glaubens, die unsere Fähigkeit verdunkeln, klar zu sehen, und die uns von gesunden Beziehungen fernhalten. Wir beurteilen unsere Außenwelt auf Grundlage unserer Glaubensüberzeugungen. Es ist an der Zeit, die negativen Festungen einzureißen, die uns eingesperrt und an den Schmerz gefesselt haben. Jetzt ist die Zeit, positive Glaubenssätze aufzubauen, die Festungen aus Hoffnung, Frieden und Freude hervorbringen werden.

Wir beurteilen unsere Außenwelt auf Grundlage  
unserer Glaubensüberzeugungen.

Am Ende von Jesaja 61,3 heißt es: „... dass sie genannt werden ‚Bäume der Gerechtigkeit‘, ‚Pflanzung des HERRN‘, ihm zum Preise.“ Er wird gepriesen oder verherrlicht, wenn wir unsere Asche gegen Schönheit eintauschen. Wenn wir seinen Trost, seine Schönheit anstelle von Asche, sein Öl der Freude und des Lobpreises angenommen haben, dann wird er verherrlicht!

Wir dienen einem Gott, der tatsächlich das Freudenöl erfunden hat! Ist das nicht wunderbar!? Bei ihm gibt es wirklich Freudenöl! Als würde er sagen: „Weißt du was? Meine Kinder erleben Trauer und machen Schweres durch. Genau deshalb werde ich für sie ein Freudenöl erfinden!“ Erstaunlich! Ich nehme die Dinge wörtlich. Wenn er also sagt, dass er ein Freudenöl hat und wenn er über den Frieden Gottes spricht, der unsere Herzen bewahrt (siehe Philipper 4,7), dann glaube ich, dass es sich dabei tatsächlich um Substanzen handelt. Für mich sind dies nicht nur theologische Konzepte. Freude und Frieden sind Substanzen, die man empfängt und trägt.

Ist dir Folgendes schon einmal passiert: Du siehst jemanden, der wirklich glücklich ist, und während du einfach nur an ihm vorbeigehst, verändert sich etwas in dir? Genauso ist Gott! Sein Friede und seine Freude besitzen wirklich eine Substanz, die deine Emotionen und Gedanken verändern wird; und manchmal wird sogar dein ganzer Körper auf jemanden reagieren, der voller Friede und Freude ist. Du hast wahrscheinlich schon einmal erlebt, wie Menschen mit negativen Emotionen die Atmosphäre

in einem Raum beeinflussen können. Doch jetzt ist es an der Zeit zu erkennen, wie positive Gefühle ebenfalls eine Veränderung herbeiführen!

Lass uns in Jesaja 61 weiterlesen. In Vers 7 heißt es, dass du anstelle deiner Schande ein doppeltes Erbteil empfangen wirst! Erstaunlich! Ich liebe die Art und Weise, wie Gottes Wirtschaftssystem funktioniert! Gott sagt: „Ich gebe dir Schönheit für deine Asche, Lobpreis für deine Bedrückung und ein doppeltes Erbteil für deine Schande.“ Welch ein Deal! Leider versucht der Feind dich zu überzeugen, du könntest nicht zu Gott kommen, weil du Scham oder Schuld empfindest. Die Scham wird zu deinem Gefängnis. Sie hält dich von deinem Ehrenplatz und Intimität mit Gott fern, die zu deiner rechtmäßigen Position in Christus gehört.

Was könnte dich noch einsperren oder beschränken? Wie wäre es mit dem Gefängnis der Verwirrung? In Vers 7 heißt es (in einer englischen Übersetzung) weiter: „*Statt der Verwirrung sollen sie über ihren Anteil fröhlich sein!* [Das will ich – keine Verwirrung mehr!] *Denn sie sollen das Doppelte besitzen in ihrem Land. Sie sollen ewige Freude haben.*“

Für viele von uns besteht das Problem darin zu denken, wir müssten etwas leisten, um Gottes Trost, seine Schönheit, Freude und Ehre zu empfangen. Doch alles in seiner Ökonomie wird durch Glauben erworben. Wir müssen im Glauben zu ihm kommen, um es zu erhalten.

In Vers 9 sehen wir das Endergebnis der Freiheit, die Christus für uns erkaufte hat. Der Vers beschreibt ein Volk, das sich wahrnehmbar von anderen unterscheidet. Der Unterschied besteht darin: *„Ihre Nachkommen werden bei allen Völkern bekannt und geachtet sein. Alle, die sie sehen, werden erkennen: Sie sind das Volk, das ich gesegnet habe.“* (GNB)

Jesaja 61 ist ein beeindruckendes Kapitel, das uns bildhaft vor Augen malt, wie unser Leben als Christ sich anfühlen und aussehen sollte. Wir dürfen Trost, Schönheit, Freude, einen Geist des Lobpreises (eine Quelle der Dankbarkeit) und ein doppeltes Erbteil erwarten. Nur weil wir noch nicht alle Ausprägungen dieser Verheißungen erlebt haben, heißt dies nicht, dass sie nicht für uns bestimmt wären. Es bedeutet einfach, dass unsere Verwandlung durch Glaubenssätze unterbrochen worden ist, die noch nicht durch die Wahrheit und die Verheißungen Gottes erneuert wurden. Römer 12,2 fordert uns auf: *„... lasst euch verwandeln durch die Erneuerung des Denkens“* (EU).

Wir werden nicht für etwas kämpfen, das wir eigentlich für unmöglich halten oder von dem wir glauben, dass es uns rechtlich nicht zusteht. Der erste Schritt, um frei zu werden und unser rechtmäßiges Erbe anzutreten, das Freude, Friede, Hoffnung, Ehre und Trost beinhaltet, besteht darin, an Gottes Verheißungen in Jesaja 61 zu glauben – und daran, dass Jesus sie rechtswirksam für uns erworben hat.



## ZUR VERTIEFUNG

Du bist ein Bürger des Himmelreichs und hast in dieser Position vollen Zugang zu Gerechtigkeit, Frieden und Freude. Stell dir vor, wie du dich in Gottes Reich aufhältst und dabei Gerechtigkeit, Frieden und Freude erlebst und verkörperst.

Wie sehr sind dir Gottes Segnungen bewusst? Wie beeinflusst dieses Bewusstsein deine Emotionen? Denke über seine Segnungen in deinem Leben nach. Welche Auswirkungen hat dieses Reflektieren auf deine Gefühle?

# 2

## DER WEG IN DIE WAHRHEIT

*„Wenn aber jener, der Geist der Wahrheit, gekommen ist, wird er euch in die ganze Wahrheit leiten.“*

Johannes 16,13a (ELB)

Mein Weg zur Ausformung stabiler und erfolgreicher Emotionen begann damit, dass Gott mir zeigte, dass ich mich vom Heiligen Geist leiten lassen sollte, anstatt von meinen Gefühlen. Vor dieser Begegnung mit Gott hatte ich unbewusst irgendwie die Überzeugung entwickelt, meine Emotionen würden mich in die Wahrheit leiten. Ich erlaubte meinen Gefühlen, sowohl meine Identität als auch mein Bild von anderen Menschen und meine Zukunftsaussichten zu bestimmen. Ich gestand meinen Gefühlen mehr Gewicht und Autorität zu als dem Heiligen Geist und dem Wort Gottes.

Als ich versuchte, meine Emotionen zu entmachten, offenbarte Gott mir zwei Wahrheiten, die ich in meinem Denken fest verankern musste. Die erste Wahrheit, die er mir zeigte, besagt, dass unsere Identität nicht von unseren Emotionen definiert wird. Daher müssen wir einen

Prozess durchlaufen, in dem wir unsere Identität von unseren Gefühlen trennen. Wir kämpfen nicht mit unserer Identität, sondern mit unseren Glaubenssätzen. Wenn ich beispielsweise denke, ich sei unfähig, weil ich mich unfähig fühle, wird diese Eigenschaft für mich zu einem Identitätsmerkmal. Wir müssen der Versuchung widerstehen, unsere Identität aus jeder Empfindung zu entwickeln, die in uns aufsteigt. Wenn wir über uns negative Gefühle wie Scham, Minderwertigkeit oder Dummheit haben, ist es notwendig, diese Gefühle zu verbalisieren und unsere Identität davon abzutrennen. Wir können beispielsweise laut aussprechen: „Ich fühle mich dumm, doch ich bin es nicht. Ich habe Christi Sinn und bin daher brillant.“

Wir müssen der Versuchung widerstehen, eine Identität aus jeder Empfindung zu entwickeln, die in uns aufsteigt. Wenn wir über uns negative Gefühle wie Scham, Minderwertigkeit oder Dummheit haben, ist es notwendig, diese Gefühle zu verbalisieren und unsere Identität davon abzutrennen.

In 2. Korinther 5,17 heißt es: „*Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.*“ Deine alten Gefühle über deine Identität haben keine Gültigkeit mehr. Sie mögen sich noch wahr anfühlen, doch die Bibel erklärt, dass sie nicht mehr wahr sind. Dein Kampf richtet sich nicht gegen deine alte Natur, weil diese bereits mit Christus gekreuzigt worden ist.

Hör mit dem Versuch auf, dein altes Selbst zu reparieren, das mit Christus gestorben ist. Fang stattdessen an, dein Denken zu erneuern und eine neue gesunde Gedankenfestung zu errichten, die mit Gottes Aussagen über dich in Einklang steht. Folgende Erkenntnis ist wichtig: Was du über deine Identität fühlst, ist nicht das Problem. Wenn du versuchst, dich auf der Grundlage deiner emotionalen Wahrnehmung zu verändern, wirst du nur gegen Schatten ankämpfen. Die eigentliche Schlacht liegt in der Entwicklung neuer und zutreffender Denkweisen über deine wahre Identität. Leitest du deine Identität aus deinen Gefühlen ab, wird der Heilige Geist niemals in der Lage sein, dich in die Freiheit deiner wahren Identität zu führen. Du wirst wissen, dass du deine wahre neue Identität angenommen hast, wenn du dich immer noch wertvoll fühlst, obwohl du etwas falsch gemacht hast, oder wenn du dich immer noch gerecht fühlst, obwohl du gesündigt hast. Nicht deine Handlungen bestimmen deine Identität, sondern dein Vater im Himmel tut es.

Die zweite Wahrheit, in die Gott mich führte, besagt, dass Emotionen mit einem Glaubenssystem verbunden sind. Was ist ein Glaubenssystem? Ein Glaubenssystem besteht aus einzelnen Glaubensüberzeugungen. Eine *Glaubensüberzeugung* ist eine Aussage, der unser Gehirn und unser Herz vertrauen und die sie für wahr halten. Ein *System* ist ein komplexes Ganzes, das aus miteinander zusammenhängenden Teilen besteht. Wenn alle Teile und Daten richtig funktionieren, kommt es zu einer Aktion oder Handlung.

## Folgende Bücher von Steve & Wendy Backlund werden demnächst im Grain-Press Verlag erscheinen:

- Die Kultur der Ermächtigung
- Glauben entfachen
- Lebe aus dem Unsichtbaren
- Göttliche Strategien für Wachstum
- Die Kultur der Erweckung
- Du bist verrückt, wenn du nicht mit dir selbst sprichst
- Entscheidende Momente...

