

# Behalt Deinen blöden Rasenmäher!

Wahrscheinlich hast Du auch schon mal so eine ähnliche Geschichte gehört:

Der Hans muss dringend Rasen mähen, aber seine eigene Maschine ist kaputt. Er nimmt sich vor, beim Nachbarn zu fragen, ob er seinen Rasenmäher ausleihen darf. Dann kommen bei ihm Zweifel auf. Was ist, wenn der Nachbar das nicht möchte? Vielleicht hat der Nachbar gesehen, wie er neulich über einen Stein gefahren ist und es laut gekracht hat. Dann traut ihm eventuell der Nachbar es gar nicht zu, mit seiner Maschine gut umzugehen! Das ist aber gemein! Hans hat auch mal gesehen, wie der Nachbar mit der Heckenschere ganz unvorsichtig umging. Und überhaupt: was denkt der Nachbar von ihm? Natürlich würde er den Schaden ersetzen ... Hans denkt sich alles Mögliche aus, ohne überhaupt mit dem Nachbarn zu reden. Er wird wütend und richtig stinkig. Wie kann es der Nachbar wagen, so von ihm zu denken? Hans dampft wütend zum Nachbarn rüber. Als dieser die Tür aufmacht, schreit Hans nur: ‚Behalt deinen blöden Rasenmäher!‘ - Jetzt hat er es ihm gezeigt!

Geht es Dir auch manchmal so? Eine Situation treibt Dich ganz arg um. Du hast Bedenken, vielleicht sogar Angst. Du malst Dir aus, wie es sein könnte und auf einmal hast Du eine Situation im Kopf geschaffen, die aber mit der Realität nichts mehr zu tun hat.

Es macht sehr viel aus, was wir denken und mit welchen Themen wir uns beschäftigen. Manchmal schlafen wir lächelnd ein, mit schönen Gedanken von besonderen Erlebnissen. Es kann aber auch sein, dass wir in der Nacht aufschrecken, weil wir so böse geträumt haben, wegen einem Film, der uns Angst gemacht hat.

Wenn wir gesund essen, fühlt sich unser Körper wohl und wir sind fit und stark. Wenn wir uns mit Gutem beschäftigen, macht es uns auch kräftig und gesund in unseren Gedanken.

In Philipper 4 in den Versen 8 und 9 schreibt Paulus seinen Freunden in der Kirche in Philippi darüber: ***Schließlich, meine lieben Brüder und Schwestern, orientiert euch an dem, was wahrhaftig, vorbildlich und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat. Beschäftigt euch mit den Dingen, die auch bei euren Mitmenschen als Tugend gelten und Lob verdienen. Haltet an der Botschaft fest, die ihr von mir gehört und angenommen habt. Richtet euch nach dem, was ich euch gelehrt habe, und lebt nach meinem Vorbild. Dann wird Gott, von dem aller Friede kommt, bei euch sein. (HfA)***

Gute Gedanken sind gut für unser Leben, und ‚die Botschaft‘ – die gute Nachricht von Jesus – ist das Fundament, der Halt auf dem wir unser Leben bauen können. Auf dieses Fundament können wir unser Leben aufrichten, als einen stabilen Bau, gekräftigt mit guten Gedanken, schönen Eindrücken, positive Einstellungen. Wenn wir so nach dem Vorbild von Paulus leben, können wir auch den tiefen Frieden erleben, den nur Gott schenkt. Eine Gewissheit und Geborgenheit in allen Lebensumständen.

Vielleicht hilft uns das bei der Auswahl der Filme, die wir anschauen, den Büchern und Zeitschriften, die wir lesen und die Spiele, die wir spielen. Ernähren wir unsere Gedanken gesund, oder füttern wir sie mit Bösem, Brutalem und Schlechtem?

Es gibt so viel Schönes in dieser Welt, so viel Positives, was andere Menschen tun, so viel Kreatives ... Wir können uns richtig satt Denken - an Gutem. Viel Freude und Frieden dabei.



## Was ist eine gesunde Diät für unsere Gedanken?

Hast Du eine Idee? Vielleicht kannst Du Dir eine ‚Speisekarte‘ für heute oder für die nächste Woche zusammenstellen, wie Du Deinen Gedanken gut füttern möchtest!

Hier sind ein paar Ideen:

*Ein Bild malen von einem schönen Erlebnis, das Du hattest. (Das Bild könntest Du jemandem schenken, vielleicht per Post schicken!)*

*Eine Geschichte lesen, von jemandem, der Gott nachgefolgt ist – eine Biografie.*

*Dir bewusst überlegen, wie Du jemandem eine kleine Freude machen kannst.*

*Ein fröhliches Lied singen oder spielen. Du kannst ein schönes Loblied für Gott singen.*

*Ein Vers aus der Bibel auswendig lernen.*

*Etwas Schönes basteln, bauen oder backen – vielleicht als Geschenk.*

*Lieder und Geschichten anhören, die Dich auf gute Gedanken bringen.*

*Die Natur genießen.*

*Sport treiben und fair spielen.*



*Futter für die Seele:*  
Das eine aber wissen wir: Wer Gott liebt, dem dient alles, was geschieht, zum Guten. Dies gilt für alle, die Gott nach seinem Plan und Willen zum neuen Leben erwählt hat. Römer 8,28

*Futter für die Seele:*

Vielleicht der beste Weg die Gedanken gut zu ernähren, ist sich mit Gottes Wort, der Bibel, zu beschäftigen. Wie viele Bibelverse kennst du schon auswendig? Du könntest Dir schöne Karten basteln, um Dir dabei zu helfen.