

10-Punkte-Programm gegen Schwermut

Der Geist des HERRN ist auf mir, weil Er mich gesalbt hat, Armen gute Botschaft zu verkündigen. Er hat mich gesandt, Gefangenen Befreiung auszurufen und Blinden, dass sie wieder sehen, Zerschlagene in Freiheit hinzusenden, auszurufen ein angenehmes Jahr des HERRN.“ (Lukas 4, 18)

1. Gib Dein Leben Jesus Christus. Liefere Ihm besonders Deine Gedanken und Worte aus. Bisher hatte der Feind die Herrschaft über Dein Denken und Reden. Er quälte Dich mit schlechten Erinnerungen und trieb Dich in Selbstmitleid und Depressionen. Jesus will Dich daraus befreien.
2. Fasse den Entschluss, Deine Gedanken und Worte zu reformieren. Du hast durch negatives Denken und Reden dem Satan zuviel Raum gegeben. Tu Buße darüber.
3. Übe Dich mit Deinen Gedanken und Worten ein, negative durch positive zu ersetzen, z.B. negativ: Ich bin so verletzt, mein Leben ist zerstört. Positiv: Jesus heilt alle meine Verletzungen und schenkt mir ein neues Leben. Heute darf ich neu anfangen.
4. Schreibe Dir Deine positiven Gedanken auf Zettel, die Du gut sichtbar in Deiner Wohnung aufhängst und lies sie Dir immer wieder laut vor.
5. Übe Dich ein im Danken. Gott erwartet unseren Dank, weil Er so viel für uns getan hat und noch tut. Ein dankbares Herz kann nicht unzufrieden sein. Danke dem HERRN jeden Tag, dass Er Dich durch Seinen Tod und Seine Auferstehung gerettet hat. Er bittet für Dich beim Vater im Himmel.
6. Lies viel in der Bibel, gehe in die Stille und pflege dadurch die Gemeinschaft mit dem HERRN. Wenn Du Ihn bittest, Dir Sein Wort durch Seinen Geist aufzuschließen, dann wird es auch für Dich lebendig.
Wenn Du **Mut** brauchst, dann lies **Psalm 46, Hebräer 6/2 und 13/5 und Korinther 4/8-8. Hilfe bei Leiden** spenden Dir **Psalm 91 / 2, Korinther 12 / 8-10, Hebräer 12 / 3-13. Trost** findest Du in **Psalm 23, Matthäus 11/28-30 und Römer 8/31-39.**
7. Rede viel mit Deinem Vater im Himmel, denn das Gebet ist das Atmen des Christen. Bitte Ihn, dass Er Dir offenbart, woher Deine Verletzungen kommen. Wenn Du auch vor Ihm stille sein kannst, dann wird Er das liebend gerne tun, denn Er sehnt sich nach Deiner Heilung mindestens genauso wie Du. Vergib den Menschen, die Dich verletzt haben. Wenn Du das nicht kannst, so bitte Ihn, dass Er es durch Dich tut. Er tut nichts lieber, als zu vergeben, wenn wir Ihn darum bitten.
8. Gehe nicht „hausieren“ mit Deinen Problemen und Leiden, weil sich dadurch Dein Selbstmitleid nur verstärkt und die Anderen irgendwann von Dir Abstand nehmen, wenn sie es nicht schon getan haben.
9. Meide, wenn möglich, Menschen und Situationen, die Dich entmutigen und pflege den Umgang mit fröhlichen Christen, die fest im Glauben stehen. Du kannst viel von ihnen lernen.
10. Tu Dinge, die Dir Freude machen, sofern sie nicht gegen Gottes Gebote sind. Du darfst Dich auch einmal guten Gewissens verwöhnen und Dir etwas gönnen, je nach Deiner finanziellen Lage. Achte nur darauf, dass Du dafür keine Schulden machst. Es gibt auch schöne Dinge und Aktivitäten, die wenig oder kein Geld kosten.

z.B. selbstgepflückter Blumenstrauß, schöner Spaziergang, Museumsbesuch, Stadtbummel und dabei Musikanten zuhören, Kirchenkonzert besuchen, Lieblingsmusik anhören u.s.w.)

Du wirst merken, dass so eine Reform des Denkens, Redens und Handelns Kampf bedeutet, denn der Satan gibt nicht kampflos her, was er einmal in seinen Krallen hält. Sei aber getrost, denn die größte Macht des Universums steht Dir bei!
Ihn kannst Du immer um Hilfe anrufen.

Wenn Du den Mut zu verlieren drohst, dann sage Dir immer wieder:

„Alles vermag ich durch Den, Der mich kräftigt!“ (Philipper 4/13)

Wenn Du Dich zu dieser Änderung Deiner Gewohnheiten entschlossen hast, dann informiere die Menschen Deiner Umgebung, damit sie Dich durch ihr Verhalten und ihre Gebete unterstützen

Gott segne Dich reichlich und gebe Dir Freude die Fülle!

Monika Mühlhaus, 1998

<http://www.daswundervonhaar.de/>