

**Jay E. Adams**

# Das Leben in den Griff bekommen

**Einsichten aus dem Jakobusbrief**



© 1988 by Jay E. Adams

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel „A Thirst for Wholeness“.

ISBN 978-3-932308-63-5

CMV-Bestellnummer: 30863

Autor: Jay A. Adams

© 2014 Christlicher Missions-Verlag e.V., 33729 Bielefeld

Grafik und Satz: CMV

Printed in Germany

## Inhaltsverzeichnis

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort . . . . .                                      | 7   |
| 1. Du kannst ein vollständiger Christ sein . . . . .   | 11  |
| 2. Du kannst Anfechtungen mit Freude ertragen. . . . . | 15  |
| 3. Du kannst Versuchungen widerstehen. . . . .         | 26  |
| 4. Du kannst deine Zweifel bezwingen . . . . .         | 39  |
| 5. Du kannst erhörlich beten. . . . .                  | 51  |
| 6. Du kannst ehrliche Motive haben . . . . .           | 65  |
| 7. Du kannst Herr über deine Begierden sein . . . . .  | 77  |
| 8. Du kannst deinen Zorn überwinden . . . . .          | 85  |
| 9. Du kannst von Selbstbetrug frei sein . . . . .      | 96  |
| 10. Du kannst ein Friedensstifter sein . . . . .       | 104 |
| 11. Du kannst treu bleiben . . . . .                   | 111 |
| 12. Du kannst umsichtig planen . . . . .               | 119 |
| 13. Du kannst Geduld lernen . . . . .                  | 126 |
| 14. Du kannst mit Krankheit fertig werden. . . . .     | 132 |
| 15. Was bedeutet dies alles nun für dich?. . . . .     | 137 |

## Vorwort

Schon seit Generationen versuchen Psychologen und Psychiater, einen Blick in die von ihnen so benannte „Psyche“ zu werfen, um damit die Seele der Menschen besser zu verstehen. Tausende haben sich auf der ganzen Welt dieser Aufgabe gewidmet, haben unzählige Seiten darüber geschrieben, und dennoch ist das Ergebnis sehr enttäuschend.

Die verschiedenen Vorstellungen über das Seelenleben des Menschen haben nicht zu einem besseren Verständnis und einer breiteren Übereinstimmung geführt, wie dies in anderen Forschungsgebieten der Fall ist, sondern das Gegenteil ist eingetreten. Der Mangel an Gemeinsamkeit und Übereinstimmung ist so gravierend, dass man ohne Weiteres sagen kann, dass unter den Psychotherapeuten ein Chaos herrscht. Ein Psychologe beschrieb diesen Zustand kürzlich als ein „Stimmenwirrwarr“<sup>1</sup>. Ein anderer bezeichnet diese Verwirrung beschönigend als ein „Ballett der Uneinigkeit“<sup>2</sup>. Joseph Carey berichtet: „Die Gesundheitsbehörden weisen darauf hin, dass eine Beurteilung der Wirksamkeit der 250 verschiedenen Psychotherapien, die es heute gibt, schwierig ist.“<sup>3</sup>

Es gibt offensichtlich mindestens 250 verschiedene Psychotherapien. Überlegen wir uns einmal, was das heißt! Wir haben es mit 250 unterschiedlichen Auffassungen über das menschliche Leben, die Natur und Herkunft der Probleme des Menschen und deren Lösung zu tun. Stellen wir uns einmal vor, wir hätten 250 unterschiedliche Auffassungen in anderen Wissensgebieten und Diensten, z.B. in der Elektrizitätslehre, bei den Fluglotsen, im Schiffsbau usw. Welch ein Chaos!

---

1 John Leo: „A Therapist in Every Corner“, *Time*, 13.12.1985, S. 59, an der Konferenz für Evolution der Psychotherapie, Phoenix.

2 Ebenda.

3 „Dark Days for Psychiatry: A Search for Answers“, *U.S. News and World Report*, 25.2.1985, S. 74.

Es ist an der Zeit, dass wir uns von einem Ratespiel wegwenden und uns zu Gott hinwenden, um zu vernehmen, was Er zu diesem Thema zu sagen hat. Schließlich hat Er uns ja geschaffen und weiß alles über uns. Ich kenne dazu keine bessere Methode, als das Seelenleben des Menschen anhand des Jakobusbriefes zu studieren.

Ich versuche damit nicht die Bibel zu „psychologisieren“. Ein solcher Versuch wäre nichts anderes, als dass man die Bibel in eines oder mehrere dieser 250 von Menschen erdachten psychologischen Systeme hineinpressen und interpretieren würde. Hingegen schlage ich eine Anleitung vor, um zu untersuchen, was Gott selbst über die inneren Prinzipien und Kräfte in unserem Leben gesagt hat. Deshalb beabsichtige ich auch nicht, den Brief in ein System zu zwingen oder auf aktuelle Fragen zu diesem Brief einzugehen. Ich möchte einfach Jakobus gestatten, uns zu führen, wohin er will.

Wahrscheinlich ist uns die praxisbezogene Art des Jakobusbriefes bekannt, insbesondere seine Hervorhebung der Werke als eine Frucht echten Glaubens. Dies ist gut und recht so – hast du aber nicht auch oft Mühe, seine Anweisungen zu befolgen? Viele Christen haben diesbezüglich Schwierigkeiten. Ein Grund liegt darin, dass sie seine Einblicke in menschliche Zusammenhänge nicht verstehen.

Das Hauptanliegen des Jakobus besteht darin, uns zu helfen, ein *teleios* (vollständiger, bzw. vollkommener) Mensch zu werden (Jak. 1,4; 3,2; vgl. auch 1,17+27). Zu diesem Zweck weist er nicht nur auf das richtige Verhalten hin, sondern er beschreibt auch die inneren Prinzipien und Kräfte, die dazu führen. Um *vollkommen* zu sein, muss man diese inneren Prinzipien kennen.

Viele Menschen sind in ihrem Streben nach einem geheiligten Leben gescheitert, dies zum Teil deshalb, weil sie zwar die Anforderungen Gottes kannten, jedoch nicht wussten, wie sie diese erfüllen sollten. Es kam dadurch zu einem Stillstand in ihrem Glaubensleben. *Du* brauchst nicht zu dieser Gruppe zu gehören.

Die Methode, die Jakobus als Hilfe zum Wachstum im Glauben vorschlägt, ist einzigartig. Nur er offenbart uns *detaillierte* Angaben Gottes über einige der Kräfte, die in uns wirksam sind. Wenn wir uns dieser Akzentsetzung einmal bewusst sind, dann fallen uns beim Lesen die Stellen über das Seelenleben sofort auf. Und dennoch ist

dieses Gebiet, soweit mir bekannt ist, noch kaum erforscht. Deshalb schlage ich eine Expedition vor, bei der wir die wichtigsten Stellen, in denen Gott über unser Seelenleben spricht, ausfindig machen und untersuchen wollen.

Beim Lesen werden wir merken, wie wichtig dieses so wenig bekannte Thema für Jakobus war, und dass es nicht meine eigene Auslegung ist, die ich dem Brief aufzwingen möchte. Als ich einen Kurs mit dem Titel „Seelsorge und der Jakobusbrief“ gab, begann ich zu verstehen, welches Anliegen Jakobus in seinem Brief verfolgte. Beständig stieß ich auf seine Hinweise zur Erklärung der inneren Prinzipien des menschlichen Lebens, die dann auch meinen Unterricht beeinflussten. Als Folge davon sah ich mich gezwungen, das Ganze noch einmal zu überdenken. Das folgende Studium bestätigte meine Vermutungen über sein Hauptanliegen und seine Methode.

Das vorliegende Buch ist nun die Frucht dieser gedanklichen Vertiefung. Es ist jedoch kein Bibelkommentar, auch keine Betrachtung zum ganzen Jakobusbrief. Das Buch heißt auch nicht „Seelsorge mit Jakobus“. Dieses Buch ist eher ein intensives Studium dessen, was Gott dem Jakobus *über uns* und über unser *inneres* Wesen geoffenbart hat. Meine Absicht ist es, die Einblicke in unsere Natur, die uns Gott im Jakobusbrief gewährt, und die im ganzen Brief verstreut auftauchen, zu betrachten.

Jakobus erwähnt nicht *alle* Prinzipien und Kräfte des menschlichen Lebens, die einen interessieren könnten, noch teilt er uns alles mit, was Gott zu diesem Thema gesagt hat. In anderen Büchern der Bibel finden wir mehr darüber. Die Einzigartigkeit des Jakobusbriefes liegt nicht so sehr in der Tatsache begründet, dass er uns die menschlichen Zusammenhänge aufschließt, sondern in der Wichtigkeit, die er ihnen beimisst. Er will uns bewusst machen, dass wir die inneren Prinzipien und Kräfte kennen müssen, um „vollständige“ Christen zu werden. Diese Akzentsetzung, die unter den Büchern des Neuen Testaments einmalig ist, kennzeichnet diesen Brief als Teil der Weisheitsliteratur.

Der Jakobusbrief gibt uns das Grundwissen, das wir brauchen, um den zerstörerischen Neigungen unserer sündigen Natur entgegenwirken zu können.

Wie alle Anderen hast auch du gelernt, deine seelischen Fähigkeiten für sündige Zwecke zu gebrauchen. Und das, obwohl Gott uns mit diesen Fähigkeiten ursprünglich erleichtern wollte, ein ihm wohlgefälliges Leben zu führen. Jakobus stellt diese Neigungen ins Licht und zeigt uns, wie sie uns in der Nachfolge Christi behindern. Dadurch ermöglicht er uns, sie zu erkennen, und gibt uns auch die Mittel, um sie zu bekämpfen, ihnen keinen Raum zur Entfaltung mehr zu geben und sie durch biblische Verhaltensweisen zu ersetzen.

Viele Christen kommen im Glauben nicht voran. Vielleicht ist das auch bei dir der Fall. Einer der Gründe für Niederlagen und Enttäuschungen im Glaubensleben liegt darin, dass man die Einblicke, die Gott uns in die inneren Prinzipien gibt, weder versteht, noch anwendet. Es ist deshalb mein Gebet, dass durch dieses Buch diese Prinzipien aufgedeckt werden und du dadurch eine echte Hilfe bekommst, zu erkennen, wie du für Gott ein *vollständiger* Christ werden kannst.

## 1. Du kannst ein vollständiger Christ sein

„Was stimmt denn mit mir nicht? Nie gelingt es mir, alles in den Griff zu bekommen. Mal denke ich, dass ich in einem Bereich geistlich gewachsen bin, nur um dann andere Bereiche zu entdecken, in denen ich noch nicht einmal begonnen habe, einen Fortschritt zu machen. Da geht es plötzlich in meinem Gebetsleben voran und dann, was mache ich? – Mein Temperament gewinnt wieder die Oberhand, und alles ist wieder wie früher. Gibt es denn keine Möglichkeit, das Glaubensleben in den Griff zu bekommen?“

Dies waren Freds Worte, Fragen eines frustrierten Ehemannes, der zuvor seine Wut an seiner Frau ausgelassen, und ihr Dinge gesagt hatte, die er eigentlich gar nicht sagen wollte, obwohl er sich vorher vorgenommen hatte, solches nie wieder zu sagen. Im Jakobusbrief finden wir die Lösung für Freds Dilemma. Jakobus unterweist Fred, wie er mit seinem Ärger umgehen muss und vor allem, wie er „alles in den Griff bekommen kann“.

Der Jakobusbrief möchte dich unterweisen, wie du deine Probleme geistlich meistern kannst, um in der Folge ein reifer Christ zu werden. Jakobus nennt den reifen Christen (den, der gelernt hat, der Sünde zu widerstehen, dessen Glaube stark und unerschütterlich ist, dessen Gebete wirksam sind, und der weiß, wie er Versuchungen erdulden kann) einen „vollständigen“ (*teleios*) Menschen.

Was bedeutet dies genau? Das griechische Wort *teleios* kommt im Ausdruck „vollkommen (*teleios*) und vollendet“ vor (Jak. 1,4). Das Anliegen des Jakobus deckt sich mit dem von Fred: alles in den Griff zu bekommen.

Das Wort *teleios* hat mehrere Bedeutungen; dazu gehört der Gedanke der Ganzheit, Vollständigkeit, Reife und der Vollkommenheit. Die beiden letzten Begriffe (Reife und Vollkommenheit) werden unter dem Aspekt der Vollständigkeit gesehen, was auch



die Grundbedeutung dieses Ausdrucks ist. Dies gilt auch heute noch in der griechischen Sprache. Ein *teleia* zum Beispiel ist im modernen Griechisch ein Punkt, der Schlusspunkt, den man am Ende eines Satzes setzt, um anzuzeigen, dass der Satz vollständig abgeschlossen ist. Gleichweise ist eine „reife“ Person ein Mensch, der den Reifeprozess, der sich von der Kindheit bis zum Erwachsensein erstreckt, *vollständig* abgeschlossen hat. Gemäß Jakobus hat ein *vollständiger* Mensch „an nichts Mangel“ (V. 4); er ist vollendet, vollkommen. Biblisch gesprochen ist ein vollständiger Mensch jemand, der in allen Gebieten (ohne Ausnahme) seines Glaubenslebens Fortschritte macht – nicht jemand, der nicht mehr sündigt. Dieser Reifeprozess ist in allen Bereichen seines Lebens im Gang.

Jakobus hat diesen Aspekt der Vollständigkeit mit dem Ausdruck „vollkommen und vollendet“ (V. 4) hervorgehoben. Das zweite Wort *holokleros* weist auf etwas hin, das „unversehrt ist“, das „alle Teile hat“, etwas, das ganz ist. Diese beiden Wörter finden wir wieder als Wortpaar gebraucht in Kol. 4,12, was darauf hinweist, dass der Ausdruck „vollkommen und vollendet“ gewöhnlich verwendet wurde, um die Vollständigkeit hervorzuheben.

Wir merken, dass es Jakobus wirklich um die Vollständigkeit ging, nicht nur, weil er den gebräuchlichen Ausdruck dafür verwendet, sondern weil er anschließend direkt erklärt, dass ein solcher Christ „an nichts Mangel hat“. Wer an nichts Mangel hat, hat alles; er ist *vollkommen*. Jakobus möchte dich auf mögliche Mängel in deinem Leben hinweisen, er zeigt diese Mängel in seinem Brief auf und sagt, was du dagegen tun kannst.

Der Gedanke der Vollständigkeit im Jakobusbrief, der in anderer Hinsicht den Weisheitsbüchern des Alten Testaments sehr ähnlich ist, wurde wahrscheinlich dem hebräischen Begriff *tam*<sup>4</sup> in Hiob 1,1 entnommen, wo Hiob als „vollkommener“ Mann bezeichnet wird. Hiob war nicht ohne Sünde, aber er war ein untadeliger, lauterer Mensch. Sein Leben *als Ganzes* war Gott wohlgefällig. Desgleichen

---

<sup>4</sup> Das hebräische Wort *tam* wird in der Septuaginta, der zur Zeit des Jakobus gebräuchlichen griechischen Übersetzung des Alten Testaments, häufig mit *teleios* wiedergegeben.

erwähnt David seine Entschlossenheit, in seinem Hause in Lauterkeit zu wandeln (Ps. 101,2).

David, Hiob und Jakobus sprechen alle über dasselbe – über eine geistlich reife Person, die in jedem Lebensbereich gut vorankommt. Diese Person ist nicht sündlos, noch hat sie in irgendeinem Bereich schon eine Vollkommenheit erreicht, die es ihr erlauben würde, das Wachstum anzuhalten. Im Gegenteil, eine vollständige Person macht in allen Bereichen, *ohne Ausnahme*, Fortschritte. Dies ist das Anliegen des Jakobus. Er möchte aus dir einen ausgewogenen, vollständigen Christen machen, der an nichts Mangel leidet. Gibt es in deinem Leben unausgefüllte Bereiche? Kommt es vor, dass deine guten Absichten von schlechten Neigungen zunichte gemacht werden? Dann kann dir dieses Buch helfen.

Die Wichtigkeit, die Gott der Vollständigkeit beimisst, ist aus der Ermahnung des Jakobus ersichtlich: „Das Ausharren aber habe ein vollkommenes (*teleion*) Werk“ (Jak. 1,4). Er befürchtet, dass einigen Leuten jedes Mittel recht sein könnte, um den Anfechtungen zu entgehen, und dass sie dadurch den Reifeprozess, der untrennbar mit den Anfechtungen verbunden ist, abkürzen. Ein Christ ist ohne die Frucht des Ausharrens in Anfechtungen nicht vollständig. Das Ausharren in Anfechtungen soll ein inneres „Werk“ haben. Deshalb warnt Jakobus vor Abkürzungen im Glauben. Anfechtungen sollen Ausharren bewirken, und dies gehört zu Gottes „vollkommenem Werk“.

Was Jakobus in diesen Versen über Erprobung und Ausharren mitteilt, gilt für seinen ganzen Brief. Dieses innere „Werk“ oder diese Entwicklung (z.B. „Bewährung *bewirkt* Ausharren; Ausharren hat ein *Werk*“, usw.) hat Vollständigkeit zur Folge. Dies sind die Mittel, die der Geist Gottes gebraucht, um dich vollkommen zu machen. Dies ist zugleich der erste innere Zusammenhang, den Jakobus untersucht – und er ist positiv. Diesen Zusammenhang musst du unbedingt kennen, da du ansonsten seine auferbauende und zur Vollständigkeit führende Wirkung verpassen würdest.

Es gibt aber noch weitere innere Prinzipien und Kräfte – und zwar negative –, von denen du Kenntnis haben musst. Lässt man sie sich in seinem Innern uneingeschränkt entfalten, haben sie eine lebens-

zerstörende Wirkung. Jakobus erklärt zum Beispiel, dass Wankelmut (bzw. Zweifel an Gottes Wort) jegliche Standhaftigkeit im Leben zerstört; im Besonderen erwähnt er, wie davon das Gebetsleben negativ beeinflusst wird. Der Jakobusbrief hilft dir, die positiven und negativen inneren Vorgänge zu erkennen, so dass du fähig wirst, die ersteren zu fördern und die letzteren zu bekämpfen.

Jakobus warnt vor den hemmenden und vernichtenden Folgen der sündhaften, zerstörerischen Neigungen, die in dir gegen die aufbauenden, zur Vollständigkeit führenden Kräfte wirksam sind. Diese inneren Kämpfe führen zu Spannungen und können aus dir eine wankelmütige, unzuverlässige und unmündige Person machen. Deine geistliche Rüstung wird dadurch völlig durchlöchert. Jakobus macht uns auf diese Zusammenhänge und Gefahren aufmerksam – ihre Wirkungsweise, ihre Folgen und ihre Erkennungsmerkmale – und ermöglicht es dir damit, ihnen vorzubeugen.

Eine Versuchung zum Beispiel muss nicht immer zum Bösen führen. Jakobus zeigt uns, wie man ihr an drei „Übergangspunkten“ durch richtiges Verhalten ein Ende bereiten kann. Dadurch tritt das Ausharren an die Stelle der Versuchung. Somit ist ein Vorgang, der an sich zur Sünde führen würde, durch einen positiven ersetzt worden, der nun seinerseits geistliches Wachstum bewirkt.

Es gibt demnach etwas Erfrischendes, Belebendes im Jakobusbrief, das du dir zu eigen machen musst, um dann das fruchtbringende, aktive Glaubensleben eines reifen Christen führen zu können. Wir wollen uns nun dem genauen Studium all dieser Vorgänge und Prinzipien zuwenden, die uns der Jakobusbrief schildert.

## 2. Du kannst Anfechtungen mit Freude ertragen

Bob kam wieder einmal völlig niedergeschlagen nach Hause. Barbara und die Kinder merkten es, als er zur Tür hereinkam. Am Arbeitsplatz hatte es Probleme gegeben. Zuerst einmal hatte sein Chef ihm keine Anerkennung gezeigt für die gute Arbeit, die er geleistet hatte – obwohl er sie schon eineinhalb Wochen vor dem festgesetzten Termin abgeschlossen hatte –, und dann hatte der Chef, dem es nicht gut ging, seinen Ärger an jedem im Büro ausgelassen, einschließlich Bob.

„Wie die einen dort behandeln, auch wenn man seine Arbeit gut macht“, brummte Bob, „am liebsten würde ich kündigen. Oder dann einfach die Zeit totschiessen, anstatt mich voll einzusetzen!“

„Aber du hast doch nicht gekündigt?“, fragte Barbara. „Nein, aber ich glaube, ich werde es am Montag tun.“ „Aber Bob, vergiss bitte nicht, dass du nicht nur für deinen Chef arbeitest, sondern auch für den Herrn“ (Kol.3, 24).

„Ja, ich weiß es, Barbara. Als Christ sollte mir dies alles gar nichts ausmachen; und doch macht es mich irgendwie fertig.“

Bobs Dilemma ist nichts Außergewöhnliches. Vielleicht hast du ein ähnliches Problem. Auch als Mutter oder Ehefrau würdest du lieber einfach streiken! Gibt es denn nun einen Weg, wie man Anfechtungen und Schwierigkeiten mit Freude erdulden kann, anstatt sich zu ärgern, schwermütig zu werden oder zu verzweifeln?

Niemand wird in dieser sündigen Welt lange vor Anfechtungen verschont. Vielleicht befindest du dich jetzt gerade in einer solchen Lage, oder du hast vor kurzem eine Anfechtung überstanden – vielleicht nicht ganz ohne Schaden genommen zu haben.

Wenn du jetzt daran denkst, wie du dich in Anfechtungen und

Schwierigkeiten verhältst, dann sagst du vielleicht: „Ja, ich bin genauso wie Bob.“ Möglicherweise reagierst du verärgert, oder du bist fix und fertig. Wie dem auch sei, gewöhnlich ist dein Verhalten nicht eben freudig. Auf alle Fälle weißt du, dass du Anfechtungen nicht mit der Freude begegnest, wie sie Jakobus beschreibt.

## Gottes Analyse

Jakobus gewährt uns einen Einblick in die negativen Kräfte, die dich niederdrücken und dich veranlassen, in Schwierigkeiten falsch zu reagieren. Er zeigt dir aber auch das richtige Verhalten eines Christen.

„*Achtet es für lauter Freude, meine Brüder, wenn ihr in mancherlei Versuchungen geratet*“ (Jak. 1,2).

Jakobus will, dass du weißt, dass sich der vollständige Christ in Anfechtungen freut, da er die ganze Situation „für lauter Freude achten“ kann.

Beachte aber, dass Jakobus nicht die *äußere* Reaktion des vollständigen Christen erwähnt. Er beschreibt das *innere Verhalten* dieses Menschen, der die Anfechtung als etwas Erfreuliches „betrachtet“. Und gerade darin liegt der Unterschied zwischen Bob und einem reifen Gläubigen. Der reife Christ kann einer Anfechtung etwas abgewinnen, was der unmündige gar nicht sieht. Wenn du nun lernst, Anfechtungen auf diese Weise zu betrachten, würde das nicht viele Änderungen in deinem Leben mit sich bringen?

„Natürlich“, sagst du, „aber das ist nicht so einfach. Ich kann meine Gefühle eben nicht so kontrollieren, wie ich sollte. Entweder bekomme ich eine Mordsangst, oder ich werde wütend oder sauer wie Bob. Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie ich mich in Anfechtungen freuen soll.“

Das Problem liegt darin, dass deine *Gefühle* eine völlig falsche Richtung einschlagen. Deine sündige Verhaltensweise, mit der du gelernt hast, auf Schwierigkeiten zu reagieren, löst dann auch alle negativen Gefühle aus. Gott verlangt nicht von dir, dass du dich in Anfechtungen überglücklich *fühlst*. Er kennt dich viel zu gut. Du bist nicht so beschaffen – du kannst deine Gefühle nicht einfach ein- und ausschalten, wie man das mit einer Lampe tun kann. Du hast keine direkte Kontrolle über deine Gefühle.

Lies bitte noch einmal den Vers 2. Jakobus sagt dort nicht, „fühle es als Freude“ in der Anfechtung, sondern „*achte es für* lauter Freude“. Dies ist nun etwas, was du tun kannst, Gefühle hin oder her. Es handelt sich dabei nicht nur um einen guten Rat, sondern um etwas, das du *lernen musst* zu tun; Jakobus stellt dies als Gebot hin.

Der Ausdruck „achten für“ ist der Schlüssel zum richtigen Verhalten, sei es nach außen oder im Inneren. Das richtige Verhalten nach außen ist letztlich eine Folge des richtigen inneren Verhaltens. Dieser Ausdruck gibt dir die Anweisung, wie du dich innerlich verhalten musst. Dies hat mit deinen *Gedanken* zu tun. Du, Bob und andere Menschen versagen in Anfechtungen, weil sie falsch darauf reagieren. Bei dir tauchen Schwierigkeiten auf, und du ärgerst dich, du bist niedergeschlagen, oder du reagierst auf irgendeine andere Art, auf alle Fälle so, wie du es dir *angewöhnt* hast. Tatsächlich hast du dich schon so sehr daran gewöhnt, dass du automatisch so reagierst.

Nun versuchen wir uns vorzustellen, was in Bob vorgegangen ist. Sein Chef meckert ihn an, anstatt ihn für die gute Arbeit zu loben. Wir können Bobs Gedanken aus seinen Worten an seine Frau erkennen. Er ist enttäuscht. Er hat Mitleid mit sich selbst und sagt sich: „Das ist ungerecht; ich habe etwas Besseres verdient!“ Kaum beginnt er so zu denken, ist er schon in Niedergeschlagenheit gehüllt, wie in dichten Nebel. Je länger er solche Gedanken hegt, umso niedergeschlagener wird er, und alles wird nur noch schlimmer.

„Ja, genau das passiert“, sagst du, „aber trotzdem kann ich meine Gefühle nicht kontrollieren.“

Stimmt! Aber du kannst deine *Gedanken* beherrschen. Bobs Gefühle wurden von seiner Einstellung zur Anfechtung beeinflusst. Genau auf diesen Punkt musst du deine Aufmerksamkeit lenken: Gott stellt deine *Gedanken* in den Mittelpunkt, *nicht deine Gefühle*. Du musst lernen, Anfechtungen als einen Grund zur Freude zu *betrachten*. Verwehre jedem negativen Gedanken den Zutritt zu deinem Verstand. Betrachte die Welt als letztlich unter Gottes Herrschaft stehend, und *alles*, was geschieht, dient ihm zur Ehre und seinen Kindern zum Guten.

Wir wollen den Ausdruck „achten für“ genauer untersuchen. Es ist sehr aufschlussreich, dass der Ausdruck in seiner ursprünglichen