



Du bist wunderbar gemacht

Datum: 28. September 2025 | **Prediger/in:** Daniel Bieri

Serie: EIFACH muetig – mit Jesus als Vorbild | **Bibeltext:** Psalm 139,14

Zusammenfassung

Worte aber auch Gedanken haben Macht: sie können uns aufbauen oder zerstören, heilen oder verletzen (Sprüche 18,21). Darum ist es entscheidend, worüber wir den ganzen Tag nachdenken. Mit der Hilfe des Heiligen Geistes lernen wir, falsche Gedanken zu erkennen und sie durch Wahrheiten aus dem lebendigen Wort Gottes zu ersetzen.

«**Hast du dir die Hände gewaschen?**» – diesen Satz kennen wir alle. Eltern stellen diese Frage ihrem Kind schätzungsweise zwischen 5.000 und 30.000 Mal im Laufe der Kindheit. Und das aus gutem Grund: Händewaschen ist wichtig. Es hilft, schädliche Bakterien und Viren zu entfernen, die unserem Körper schaden können. So verhindern wir, dass Krankheitserreger über unsere Hände in unseren Organismus gelangen. Unsere Gesellschaft legt großen Wert auf **körperliche Hygiene** – und das ist gut so. Doch ebenso wichtig ist die **mentale Hygiene**. Was meine ich damit? Mentale Hygiene bedeutet, dass wir unsere Gedanken bewusst pflegen – so wie wir unsere Hände reinigen.

Wie denkst du über dich selbst? Diese Frage ist nicht nur philosophisch, sondern auch geistlich und psychologisch hoch relevant. Denn unsere Gedanken formen unsere Identität, beeinflussen unsere Entscheidungen – und wirken sich sogar auf unsere körperliche Gesundheit aus.

Die Bibel spricht immer wieder davon, wie wichtig es ist, unser Inneres zu bewahren, unsere Gedanken zu prüfen und Gottes Sicht über uns anzunehmen. **Falsche Gedanken** können nicht nur unser Körper belasten, sondern auch unser Umfeld negativ beeinflussen. **Gedanken haben Macht** – sie können uns aufbauen oder entkräften, heilen oder verletzen. «*Worte haben Macht: Sie können über Leben und Tod entscheiden. Wer sich gerne reden hört, muss mit den Folgen leben*» (Sprüche 18,21 HfA). Dieser Bibelvers zeigt uns die enorme Kraft der Worte. Was wir sagen, bleibt nicht folgenlos – wir werden die Früchte unserer Worte erleben. Wer „sich gerne reden hört“, wird früher oder später mit den Konsequenzen seiner Aussagen konfrontiert. Doch nicht nur Worte, auch Gedanken tragen Macht in sich. **Gedanken sind wie stille Worte, die uns ständig begleiten** – und sie haben Auswirkungen auf unser Leben. Deshalb ist es entscheidend – besonders für Eltern –, dass wir gesunde und wahrhaftige Gedanken weitergeben. In Zeiten von Social Media geraten wir, unsere Kinder und Jugendlichen, immer wieder in die Opferrolle: «Ich bin nicht so cool, nicht so reich, nicht so hübsch, nicht so stark. Alle anderen haben mehr und sind besser.»

Heute wollen wir gemeinsam entdecken, wie **gute Gedanken über uns selbst** nicht nur unser geistliches Leben stärken, sondern auch unsere emotionale und körperliche Gesundheit fördern.

Gottes Gedanken über dich

«*Denn ich weiss wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung*» (Jeremia 29,11 LUT). Dieser Vers ist ein Schlüssel zu einem gesunden Selbstbild. Gott denkt **Gutes** über dich. Seine Gedanken sind **friedlich, hoffnungsvoll** und **zukunftsorientiert**. Wenn der Schöpfer des Universums dich ansieht, sieht er



nicht deine Fehler, sondern dein Potenzial. Er sieht nicht deine Vergangenheit, sondern deine Berufung. Viele Menschen kämpfen mit Selbstzweifeln, weil sie glauben, dass sie nicht genügen. Aber Gottes Gedanken sind anders. Er sagt: *Du bist gewollt. Du bist geliebt. Du bist berufen.* Was Gott über uns gesprochen hat, wird unser Leben ganz sicher verändern.

«*So ist es auch mit meinem Wort, das aus meinem Mund kommt. Es wird nicht ohne Frucht zurückkommen, sondern es tut, was ich will und richtet aus, wofür ich es gesandt habe*» (Jesaja 55,11 NLB). Wir dürfen voller Zuversicht sein: Seine Worte bringen Leben und Heilung.

Du bist wunderbar gemacht

«*Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt das wohl*» (Psalm 139,14 LUT). David spricht hier eine tiefe Wahrheit aus: **Selbstannahme beginnt mit Dankbarkeit.** Er erkennt: «Ich bin wunderbar gemacht.» Wir sind **ein Meisterwerk Gottes.** Eines Tages entdeckte ich was ich mache wenn ich mich negativ betrachte, wenn mich vieles an mir stört. Wenn ich das tue, klage ich Gott an, dann sage ich ihm, dein Job war schlecht, du hast nichts gutes gemacht. Doch im Wort Gottes steht etwas anderes.

Wie oft schauen wir in den Spiegel und sehen nur das, was uns fehlt? Aber Gott lädt uns ein, mit seinen Augen zu sehen. Du bist kein Zufall. Du bist kein Fehler. Du bist ein Ausdruck göttlicher Kreativität. Wenn du beginnst, das zu glauben, verändert sich dein Denken. Und dein Denken verändert dein Leben.

Gedanken formen Realität und bringen Leben

«*Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus*» (Sprüche 4,23 LUT). Das Herz – im biblischen Sinne – ist der Sitz deiner Gedanken, Gefühle und Entscheidungen. Was du über dich selbst denkst, beeinflusst, wie du dich verhältst, wie du Beziehungen gestaltest und wie du mit Herausforderungen umgehst.

Wenn du glaubst, dass du wertlos bist, wirst du dich auch so verhalten. Wenn du glaubst, dass du geliebt bist, wirst du mit Mut und Hoffnung leben. Deshalb sagt die Bibel: **Behüte dein Herz.** Achte darauf, was du über dich selbst denkst. Denn diese Gedanken sind wie Samen – sie wachsen und tragen Frucht.

Denke das Gute

«*Was **wahr** ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat – darauf seid bedacht*» (Philipper 4,8 LUT). Paulus gibt uns hier eine Art **Gedankenfilter.** Nicht alles, was wir denken, ist wahr. Nicht alles, was wir über uns selbst glauben, kommt von Gott.

Deshalb ist es wichtig, unsere Gedanken zu prüfen:

- Ist dieser Gedanke **wahr**?
- Ist er **aufbauend**?
- Führt er mich näher zu Gottes Wahrheit?

Wenn du beginnst, **gute Gedanken über dich selbst zu kultivieren**, wirst du merken, wie sich dein inneres Klima verändert. Du wirst ruhiger, klarer, hoffnungsvoller.



Wissenschaft bestätigt: Gedanken beeinflussen Gesundheit

Eine Studie der University of California, Berkeley (2018) zeigt, dass positive **Selbstwahrnehmung** direkt mit **besserer Immunfunktion**, **geringerem Stresslevel** und **höherer Lebenszufriedenheit** verbunden ist. Menschen, die sich selbst mit Mitgefühl und Wertschätzung betrachten, haben messbar **weniger Entzündungsmarker im Blut** und eine **geringere Anfälligkeit für Depressionen**. Dies bestätigt: Was du über dich denkst, beeinflusst nicht nur deine Psyche – sondern auch deinen Körper.

Auch andere Forschungsprojekte bestätigen, dass unsere Gedanken einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Eine Cambridge-Studie aus dem Jahr 2023 bestätigt frühere Erkenntnisse, die zeigen, dass negative Gedanken maßgeblich dazu beitragen können, eine Depression auszulösen oder aufrechtzuerhalten.

Gedanken umprogrammieren – Caroline Leaf

Die christliche Neurowissenschaftlerin **Dr. Caroline Leaf** hat über 30 Jahre zur Verbindung von Gehirn, Gedanken und Glauben geforscht. Sie sagt: *«You are not a victim of your biology. You can change your brain by changing your thinking.»* *«Du bist kein Opfer deiner Biology.»* *Du kannst deine Hirn mit deinen Gedanken verändern.* Das bedeutet: Du kannst lernen, **negative Gedankenmuster zu erkennen und zu ersetzen**. Du bist nicht ausgeliefert – du bist befähigt. Gott hat dir die Fähigkeit gegeben, dein Denken zu erneuern (Römer 12,2) und dadurch dein Leben zu verändern. In lebendigen Wort Gottes steht: *«Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln»* (Römer 12,2 NLB).

Praktische Schritte zu guten Gedanken

1. Erkenne die Lügen!

Welche Gedanken über dich selbst sind nicht im Einklang mit Gottes Wort? *«Ich bin nicht genug.»* – *«Ich werde es nie schaffen.»* – *«Ich bin nicht liebenswert.»* Diese Gedanken sind nicht von Gott.

2. Ersetze sie mit Wahrheit

Nutze Bibelverse wie Jeremia 29,11 oder Psalm 139,14 als tägliche Erinnerung: *«Ich bin wunderbar gemacht.»* *«Gott hat gute Gedanken über mich.»* *«Ich bin geliebt und berufen.»*

3. Sprich es aus

Worte haben Kraft. Sprich täglich gute Gedanken über dich selbst aus. Nicht aus Stolz, sondern aus Glauben.

4. Umgib dich mit Wahrheit

Lese die Bibel, Höre Predigten, sprich mit Menschen, die dich an Gottes Sicht über dich erinnern.

Gute Gedanken über dich selbst zu haben ist kein oberflächlicher Optimismus. Es ist ein **geistlicher Akt der Erneuerung**, ein psychologischer Schritt zur Heilung und ein praktischer Weg zu einem gesunden Leben. **Du bist nicht definiert durch Fehler oder Meinungen anderer, sondern durch Gottes Zuspruch!** Du bist nicht, was andere über dich sagen. Du bist nicht, was deine Vergangenheit dir zuflüstert. Du bist, was Gott über dich sagt – und das ist **wunderbar, geliebt, berufen, fähig und wertvoll**.



Anwendung

Erkenne die Lüge.

Vielleicht kennen wir sie längst – doch wir füttern sie immer wieder, bewusst oder unbewusst. Eine praktische Anwendung könnte sein, den Konsum von Social Media zu reduzieren – oder sogar ganz darauf zu verzichten. Denn gerade dort werden wir ständig mit Vergleichen, Idealen und verzerrten Bildern konfrontiert, die falsche Gedanken über uns selbst nähren.

Ersetze sie mit der Wahrheit.

Wie wäre es den Vers in Psalm 134,19 auswendig zu lernen?

Sprich es aus – denke es aus.

Unsere Gedanken sind manchmal wie eine zerkratzte Schallplatte: Sie wiederholen dieselben negativen Muster, Tag für Tag. Doch wir haben die Wahl, diese inneren Schleifen zu durchbrechen. Eine praktische Anwendung könnte sein, sich auf dem Weg zur Arbeit bewusst an Gottes Gedanken über uns zu erinnern.

Umgib dich mit Wahrheit.

Eine Predigt am Sonntag zu hören ist ein guter Anfang – ein Moment, in dem Gottes Wort unser Herz berührt. Doch Wahrheit will nicht nur einmal pro Woche gehört, sondern täglich gelebt und aufgenommen werden. Ein nächster Schritt könnte sein, eine christliche Radiostation zu hören – zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit, beim Kochen oder in ruhigen Momenten. So wird Gottes Wahrheit zu einem ständigen Begleiter im Alltag – nicht nur am Sonntag, sondern mitten im Leben.

Ich vertraue darauf, dass der Heilige Geist zu jedem von uns ganz persönlich spricht, uns berührt und auf seinem Weg führt. «Herr, ich danke dir, dass du gute Gedanken über mich hast. Hilf mir, mein Herz zu bewahren und meine Gedanken zu erneuern. Zeige mir, wo ich Lügen geglaubt habe – und ersetze sie mit deiner Wahrheit. Ich bin wunderbar gemacht. Ich bin geliebt. Ich bin dein. Amen.»

Mögliche Fragen für die Kleingruppe

1. Was denkst du: Wie wichtig sind deine Gedanken? Sind dir deine Gedanken bewusst?
2. Gibt es Gedanken die dich durch das Leben begleiten?
3. Welche Gedanken möchtest du aus deinem Leben löschen? Gibt es Lügen in deinem Leben? Sind dir welche bewusst geworden? Hat der Heilige Geist etwas aufgezeigt?
4. Woher kommen diese Lügen?
5. Wie könntest du von diesen Gedanken befreit werden?
6. Gibt es Orte, Menschen oder Medien, wo du vorsichtig sein solltest, damit nicht mehr falsche Gedanken über dich kommen?
7. Gibt es Bibelstellen die du auswendig lernen möchtest? Was sagt das lebendige Wort Gottes über dich?