

# Das Schlachtfeld der Gedanken

für  
Teens

Gewinne die Schlacht  
in deinem Kopf

JOYCE MEYER

mit Todd Hafer



# Inhalt

## TEIL 1

### Es geht um deine Gedanken

|   |    |
|---|----|
| Einleitung .....  | 11 |
| <b>Kapitel 1</b> Dies sind deine Gedanken ...<br>Dies sind deine Gedanken in einem Kampf ..     | 15 |
| <b>Kapitel 2</b> John, Maria und die Patchworkfamilie,<br>die einfach nicht zusammenpasst ..... | 21 |
| <b>Kapitel 3</b> Was denkst du über dich selbst? .....  | 31 |
| <b>Kapitel 4</b> Ausdauer = Erfolg .....  | 37 |
| <b>Kapitel 5</b> Die Kraft des Positiven .....  | 41 |
| <b>Kapitel 6</b> Lass deine Gedanken nicht von Satan<br>gefangen nehmen .....                   | 49 |
| <b>Kapitel 7</b> Denk einmal darüber nach,<br>worüber du so nachdenkst .....                    | 55 |

## TEIL 2

### Wie geht es deinem Kopf?

|  |    |
|--|----|
| Einleitung .....   | 65 |
| <b>Kapitel 8</b> Sind meine Gedanken normal? .....   | 69 |
| <b>Kapitel 9</b> Oh, wohin sind meine Gedanken<br><i>nun schon wieder</i> gewandert? ..... | 73 |

**TEIL 3**  
**Sechs Länder,**  
**in denen du *nicht* leben willst**

|  |     |
|--|-----|
| Einleitung .....   | 81  |
| <b>Kapitel 10</b> Das Land der Verwirrung .....                        | 83  |
| <b>Kapitel 11</b> Das Land mit Orten voller Zweifel und Unglaube ..... | 91  |
| <b>Kapitel 12</b> Das Land der Sorgen .....                            | 99  |
| <b>Kapitel 13</b> Das Land des Verurteilens .....                      | 105 |
| <b>Kapitel 14</b> Das Land der Passivität .....                        | 109 |

**TEIL 4**  
**Dunkle Gedankenecken**

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung .....  | 117 |
| <b>Dunkle Gedankenecke Nr. 1</b> »Ich will für mein geistliches Leben keine Verantwortung übernehmen. Gibt es dafür nicht Pastoren und Eltern?« ..... | 119 |
| <b>Dunkle Gedankenecke Nr. 2</b> »Meine Zukunft wird von meiner Vergangenheit und von meiner Gegenwart bestimmt.« .....                               | 123 |
| <b>Dunkle Gedankenecke Nr. 3</b> »Entweder so, wie ich es will, oder gar nicht.« .....  | 127 |
| <b>Dunkle Gedankenecke Nr. 4</b> »Das Leben ist mir zu schwer. Kann Gott es mir nicht leichter machen?« .....   | 133 |

|                                  |  |     |
|----------------------------------|--|-----|
| <b>Dunkle Gedankenecke Nr. 5</b> | »Das Leben ist nicht fair – habe ich dann nicht auch <i>das Recht</i> , mich zu beklagen?« | 135 |
| <b>Dunkle Gedankenecke Nr. 6</b> | »Vielleicht ist mein Verhalten nicht richtig – doch das ist nicht meine Schuld.«           | 141 |
| <b>Dunkle Gedankenecke Nr. 7</b> | »Ich habe ein Recht darauf, mir leidzutun – mein Leben ist ätzend!«                        | 145 |
| <b>Dunkle Gedankenecke Nr. 8</b> | »Ich bin kein besonders guter Mensch. Deshalb verdiene ich Gottes Segen nicht.«            | 149 |
| <b>Dunkle Gedankenecke Nr. 9</b> | »Warum sollte ich nicht neidisch sein? Die meisten Menschen sind besser dran als ich!«     | 151 |
| <b>Schlussfolgerung</b>          | WWJD ist deine MVW!  | 157 |
| <b>Anmerkungen</b>               |  | 169 |



# TEIL 1

**Es geht  
um deine  
Gedanken**



# Einleitung

**S**tell dir einmal Folgendes vor: Du siehst dir gerade deine Lieblingssendung im Fernsehen an und an der spannendsten Stelle wird das Programm durch eine Nachrichtensendung unterbrochen. Du hörst, wie die Sprecherin sagt: »Wir unterbrechen die Sendung für eine wichtige Meldung. Die gesamte Bevölkerung von Hamburg, Köln und München wurde von einer Geschlechtskrankheit heimgesucht! Wir halten Sie über die neuesten Entwicklungen auf dem Laufenden. Wir wünschen Ihnen einen schönen Abend, es sei denn, Sie leben in Hamburg, Köln oder München!«

Wie würdest du auf diese Nachricht reagieren? Wärest du geschockt? Skeptisch? Besorgt? Nun, ob du es glaubst oder nicht, das oben gemalte Szenario ist nicht völlig aus der Luft gegriffen. Jedes Jahr erkranken vier Millionen amerikanische Teenager an einer Geschlechtskrankheit. Das entspricht der Gesamtbevölkerung der oben genannten Städte. Du hast richtig gehört. Wir sprechen hier von Teenagern, so wie du einer bist.

Teenager haben auch noch mit anderen Problemen zu tun. Die Herausforderungen, mit denen du konfrontiert wirst, genau wie alle anderen Teenager, liegen nicht nur auf sexuellem Gebiet. 56 Prozent aller Schulabgänger trinken regelmäßig und 40 Prozent besaufen sich regelrecht bis zum Koma. Gerade am heutigen Tag sterben acht Teenager an einer Alkoholvergiftung. Und morgen wird wieder das Gleiche geschehen. Und übermorgen und überübermorgen. Die drei häufigsten Todesursachen unter Teenagern sind Autounfälle, Mord und Selbstmord. Bei allen drei Ursachen spielt Alkohol eine große Rolle.

Fragst du dich auch *warum*, wenn du diese erschütternden Tatsachen hörst? Ich habe mir dieselbe Frage gestellt. Zum Glück hat Gottes Wort hierauf die Antwort. Vielleicht bist du der Meinung, dass Gruppenzwänge, die Medien, eine unglückliche Kindheit

oder schlechte Erziehung Schuld an allem sind. Vielleicht hast du sogar teilweise recht. Doch die größten Kämpfe, die du durchmachen musst, um ein bedeutungsvolles, sicheres und befriedigendes Leben, zu haben, werden nicht in der Pausenhalle deiner Schule ausgefochten, nicht auf Partys, im Internet-Chatroom oder vor dem Fernseher. Der schwierigste Kampf aller Kämpfe wird in deinen Gedanken ausgetragen. Ich will dir helfen, dass die »Guten« gewinnen.

In Sprüche 23,7 lesen wir: *Denn was jemand in seinem Herzen über sich denkt, so ist er auch* (Übersetzung der New King James Version). Mit anderen Worten: Deine Einstellung beeinflusst das, was du tust. Stell dir einmal vor, dein Körper wäre ein topmoderner Computer. Deine Gedanken sind die Festplatte. Von hier aus wird alles andere gesteuert. Wenn deine Festplatte beschädigt ist oder abstürzt, dann ist es egal, wie hammermäßig dein Monitor ist, wie laut deine Verstärker sind oder wie schnell deine Internetverbindung ist. Wenn deine Festplatte beeinträchtigt ist, dann ist dein Computer bestenfalls ein riesengroßer Briefbeschwerer, ein Denkmal an vergangene Zeiten und sein Geld nicht mehr wert.

Ich habe in den letzten dreißig Jahren vielen Menschen geholfen, das Wort Gottes besser zu verstehen, genau so, wie ich es jetzt für dich mache. Je länger ich ihm diene, desto mehr wird mir bewusst, wie wichtig Gedanken und Worte sind. Ich bin mir sicher, der Heilige Geist hat mich so geführt, dass ich mich auf das Schlachtfeld der Gedanken begeben musste und dir nun einen Lagebericht von vorderster Front geben kann.

Ich möchte, dass du die Schlacht in *deinem* Kopf gewinnst. Ich möchte, dass du haushoch gewinnst. Und ich möchte, dass du auch anderen zum Sieg verhelfen kannst.

Der erste Schritt zum Sieg ist dann gemacht, wenn du Sprüche 23,7 wirklich verstanden hast. Dieser Vers enthält das Versprechen, dass wir genau so sind, wie wir über uns denken. Eine andere Bibelübersetzung drückt das so aus: »So wie der Mensch in seinem Herzen denkt, so wird er werden.« Hier ist ein kleiner Unterschied zwischen den Übersetzungen. Hast du ihn erkannt? Richtig, der Kampf in deinen Gedanken bestimmt nicht nur, wer

du jetzt bist, sondern auch, welche Person du in Zukunft sein wirst.

Dein Leben und deine Aktivitäten sind das Ergebnis deiner Gedanken. Wenn du ständig negativ denkst, wirst du ein negatives Leben haben. Doch wenn du deine Gedanken erneuerst und in den Bahnen denkst, die Gottes Plan entsprechen, dann wird du das beste Leben haben, das du dir nur vorstellen kannst. So einfach ist das.

Vielleicht ist dein Leben momentan sehr schwierig. Neunundneunzig Prozent aller Schüler sagen, dass sie zeitweise unter Stress stehen. Doch gib nicht auf. Verzweifle nicht und werde auch nicht zynisch. Du kannst dich Schritt für Schritt verändern. Allein schon die Tatsache, dass du diese Zeilen hier liest zeigt, dass du wenigstens noch etwas Hoffnung hast.

Verliere nicht die Hoffnung. Strebe danach, deine Gedanken zum Guten zu verändern. Denn wenn du deine Gedanken zum Guten änderst, dann veränderst du auch dein Leben zum Guten. Wenn du anfängst, Gottes wunderbaren und erstaunlichen Plan, den er für dein Leben hat, zu erkennen, wirst du ihm folgen wollen.

Ich bete, dass dieses Buch dir hilft, den Kampf um deine Gedanken und damit den Kampf um dein Leben zu gewinnen.





## **Dies sind deine Gedanken ... Dies sind deine Gedanken in einem Kampf**

*Denn unser Kampf ist nicht gegen Fleisch und Blut,  
sondern gegen die Gewalten, gegen die Mächte,  
gegen die Weltbeherrscher dieser Finsternis,  
gegen die geistigen Mächte der Bosheit in der Himmelswelt.*

Epheser 6,12 (Elberfelder)

**F**ühlst du dich in letzter Zeit müde? Durcheinander? Depri-  
miert? Herumgestoßen? Kein Wunder! Du befindest dich in  
einem Krieg.

Doch dein Krieg ist kein herkömmlicher Krieg, in dem mit  
herkömmlichen Waffen gekämpft wird. Sieh dir einmal den Bi-  
belvers, der am Anfang dieses Kapitels steht, genauer an. Wir  
kämpfen nicht gegen andere menschliche Wesen. Nicht gegen  
deine Erzfeinde in der Schule. Nicht gegen deine Lehrer. Nicht  
gegen deinen Exfreund oder deine Exfreundin. Noch nicht ein-  
mal gegen deine Eltern.

Dein Feind ist Satan selbst, ein ehemaliger Engel, der zum Teufel wurde, und seine dämonischen Mächte. (In der Amplified Bible, einer englischen Übersetzung, werden sie als »Meistergeister« bezeichnet.) Satan will dich mit einem meisterhaft ausgeklügelten Plan attackieren. Mit diesem Angriff rechnest du vielleicht noch nicht einmal. Vielleicht glaubst du sogar gar nicht, dass du dich in einem Kampf befindest. Diese Täuschung gehört übrigens mit zu den besten Tricks deines Feindes.

Satan ist ein Lügner. Jesus nannte ihn *den Vater der Lüge und von allem, was falsch ist* (Johannes 8,44 nach Amplified Bible). Mit seinen Täuschungsmanövern versucht er, unsere Gedanken zu kontrollieren. Welche von ihnen sind dir in welcher Form auch immer bekannt?

- Du brauchst nicht auf deine Eltern, deinen Pastor und deine Jugendleiter zu hören, noch auf irgendwelche andere Leute, die dir vorschreiben wollen, wie du zu leben hast. Schau sie dir doch mal an, diese unfähigen Heuchler. Schau dir einmal alle ihre Fehler an. Sie widersprechen sich ständig. Dies ist *dein* Leben. Leb es so, wie du es willst.
- Alkohol, Drogen und Sex werden dir nicht wirklich schaden. Diese ganzen Horrorgeschichten werden dir bestimmt nicht passieren. Damit wollen sie dir nur Angst machen. Erwachsene wollen einfach nicht, dass du Spaß hast, obwohl sie selbst viel Spaß hatten, als sie in deinem Alter waren. Sie wollen dich kontrollieren.
- Glaubst du wirklich an den »Teufel«? An ein gehörntes, rotes Teufelchen mit einem Dreizack? Du, wo du doch sonst nicht auf den Kopf gefallen bist? Werde mal wieder realistisch! Der Teufel ist eine Märchenfigur. Es gibt keinen Teufel und es gibt keine Hölle. Ach, und übrigens, es gibt auch keinen Gott und auch keinen Himmel. Nur das »Hier und Jetzt« zählt. Nimm dir, was du kriegen kannst.
- Komm, gib es zu: Du zweifelst ständig an Gott. Wenn es Gott wirklich gibt, warum lässt er es dann zu, dass diese ganzen Zweifel ständig in deinem Kopf herumgeistern?

- Wenn es wirklich einen Gott gibt, der sich um dich kümmert, würdest du dich dann so oft einsam fühlen? Wärest du dann so häufig vom Leben überfordert und so kraftlos, Dinge zu ändern?

Hattest du schon einmal den Eindruck, dass jemand dein Gehirn mit Fragen und Sorgen nur so bombardiert? So arbeitet Satan. Er pflanzt alle möglichen nagenden Gedanken, Verdächtigungen und Zweifel in deine Gedanken. Das tut er langsam, Schritt für Schritt, und verfolgt dabei seinen gut durchdachten Plan für dich. Du musst wissen, dass Satan eine maßgeschneiderte Kampfstrategie gegen dich vorbereitet hat, wenn es darum geht, dein Leben zu zerstören. Er hat dich über eine lange Zeit genau studiert. Und er wird dich dort angreifen, wo du schwach bist, wo du neugierig oder unbeständig bist.

Er kennt zum Beispiel die Bereiche, in denen du unsicher bist. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du äußerlich attraktiv genug bist, wird er mit Sicherheit jemanden in dein Leben bringen, der dir sagt, wie begehrenswert du bist, jemanden, durch den du dich attraktiv fühlst. Dann wird diese Person, die du in dein Leben eingeladen hast, unbedingt mit dir schlafen wollen. Du weißt, dass du das nicht zulassen solltest, doch du willst auch nicht jemanden verlieren, durch den du dich so gut fühlst.

An diesem Punkt kann Satan sich zurücklehnen. Er schaut zu, wie du dich drehst und wendest. Er hat seine geheime Waffe stationiert. Er hat die Zeit – und deine verrückt spielenden Hormone – auf seiner Seite. Er weiß, dass du immer, wenn du den Fernseher anmachst, den Computer hochfährst oder eine Zeitschrift durchblätterst, auf sexuelle Inhalte stoßen wirst (im Internet gibt es zum Beispiel mehr als 4 Millionen pornografische Seiten). Er wird so viel Zeit wie notwendig aufbringen, um dich zu Fall zu bringen. Der Teufel kann in vielen Bereichen nicht viel, doch was er kann, ist warten. Glücklicherweise gehst du nicht unbewaffnet in diesen Kampf. Die Bibel, Gottes heiliges Wort, versichert dir:

*Wir setzen die mächtigen Waffen Gottes und keine weltlichen Waffen ein, um menschliche Gedankengebäude zu zerstören. Mit diesen Waf-*

*fen zerschlagen wir all die hochtrabenden Argumente, die die Menschen davon abhalten, Gott zu erkennen. Mit diesen Waffen bezwingen wir ihre widerstrebenden Gedanken und lehren sie, Christus zu gehorchen.*

2. Korinther 10,4-5

Jetzt fragst du dich vielleicht: »Was sollen das für Gedankengebäude sein, die ich zerstören soll?« Sieh es einmal so: Satan möchte mit dir wie mit einem Computerspiel spielen und dabei immer ein Level weiterkommen. Nehmen wir noch einmal das Beispiel der sexuellen Versuchung. Satan versucht bei dir nicht, über Nacht aus einer reinen Person ein sexsüchtiges Wesen zu machen.

Nein, er wird viel mehr alles daransetzen, dass du dir die Fernsehprogramme ansiehst, die zwar sexuell eindeutig sind, aber nicht viel zeigen und von allen geschaut werden. Oder deine Internet Chats werden immer mal wieder eindeutig zweideutig.

Als Nächstes bist du dabei, Webseiten aufzuschlagen, von denen du weißt, du solltest sie besser nicht aufschlagen, und im nächsten Level fängst du an, anregende Filme zu sehen. Ganz schnell landest du dann auf den wirklich teuren Seiten, die dich sexuell so richtig aufheizen.

Und so läuft das. Genau das Gleiche passiert mit Drogen, Alkohol, Betrug und Lügen. Bei wie vielen deiner Freunde hast du schon zugehört, wie sie ihre Eltern am Handy angelogen haben, als es darum ging, wo sie waren, mit wem sie unterwegs waren oder was sie vorhatten? Am Anfang waren diese Lügen auch harmlos: »Sicher, Mama, ich habe heute Morgen gefrühstückt«, oder »Ehrlich, Papa, wir haben an diesem Wochenende keine Hausaufgaben auf.« Aber aus diesen »Level-1«-Lügen werden bald »Level-2«-Lügen und so weiter.

Erkennst du Satans hinterhältige Kampfstrategie? Macht sie dir wenigstens ein bisschen Angst? Gut. Jeder gute Soldat muss sich der Gefahr bewusst sein, wenn er sich in den Kampf begibt. Nur ein Dummkopf geht in den Krieg ohne darüber nachzudenken, was auf dem Spiel steht.

**Fakten und Tatsachen im Dutzend: 12 Wege, wie Teenager heutzutage den Kampf um ihre Gedanken – und um ihr Leben – verlieren:**

1. Fast die Hälfte aller Schüler der 9. bis 12. Klassen haben schon Sex gehabt, einschließlich 61 Prozent der Abiturienten. (Teenager, die sich viel Sex im Fernsehen anschauen, stehen doppelt so hoch in Gefahr, sexuell aktiv zu sein wie diejenigen, die vorsichtiger mit ihrer Programmauswahl umgehen.)<sup>1,2</sup>
2. Fast die Hälfte aller jungen Leute unter 21, die Alkohol trinken, gehören zu den Koma-Säufern (Besäufnisse, bei denen man fünf oder mehr Drinks zu sich nimmt). Mehr als 500.000 Jugendliche werden unter Alkoholeinfluss jährlich verletzt. Von diesen sterben rund 1.500 Jugendliche an den direkten Folgen des Alkoholmissbrauchs, wie zum Beispiel an einer Alkoholvergiftung.<sup>3</sup>
3. 73 Prozent der Jugendlichen sagen, dass sie mindestens ein Mal im Monat eine diskriminierende Handlung beobachten, doch nur 22 Prozent von ihnen tun etwas dagegen.<sup>4</sup>
4. Wenn es um das Thema Sex geht, ist die Wahrnehmung der Eltern realitätsfern. Während die Hälfte der Teenager sexuell aktiv sind, glauben 84 Prozent der Eltern, dass ihre Kinder *nicht* sexuell aktiv sind. Dagegen sagen 87 Prozent der Teenager, dass es ihnen leichter fiel, erst später sexuell aktiv zu werden, wenn sie das Thema offener und ehrlicher mit ihren Eltern besprechen könnten.<sup>5</sup>
5. Jedes sechste Mädchen, das seine Jungfräulichkeit verliert, ist betrunken. (Jedes siebte sagt, dass auch der Partner betrunken war.)<sup>6</sup>
6. Wenn es um Geschlechtskrankheiten und Schwangerschaften unter Teenagern geht, stehen die USA im weltweiten Vergleich mit den anderen Industrieländern auf Platz Nummer 1. Die Anzahl der Teenager-Schwangerschaften ist sogar doppelt so hoch wie in anderen Industrienationen.<sup>7</sup>
7. Bei den Todesursachen der amerikanischen Jugendlichen zwischen 15 und 24 liegt Selbstmord an dritter Stelle.<sup>8</sup>

8. Mehr als vier Millionen Teenager stecken sich jährlich mit einer Geschlechtskrankheit an.<sup>9</sup>
9. Fast jeder vierte Achtklässler hat schon einmal geschnüffelt, indem er Haushaltschemikalien wie Verdünnungsmittel oder Klebstoffe einatmete, um high zu werden.<sup>10</sup>
10. Jährlich werden in den USA mehr als 800.000 Mädchen unter 20 schwanger.<sup>11</sup>
11. Das Durchschnittsalter für den Drogeneinstieg liegt bei 13 Jahren.<sup>12</sup>
12. Von den sexuell aktiven Abiturienten haben mehr als 21 Prozent schon mindestens vier Mal den Sexualpartner gewechselt.<sup>13</sup>

***Okay, was haben wir bisher gelernt?***

1. Du befindest dich in einem Krieg.
2. Satan ist dein Feind.
3. Deine eigenen Gedanken sind das Schlachtfeld.
4. Der Teufel wird fleißig daran arbeiten, Festungen in deinen Gedanken aufzubauen, um so das Territorium Stück für Stück einzunehmen, genau so wie man Level für Level in einem Computerspiel spielt.
5. Mithilfe von Täuschungen und Lügen arbeitet der Teufel strategisch und wohldurchdacht, um zu siegen. Eine seiner besten Lügen ist die, dass er nicht existiert.
6. Dein Feind hat es nicht eilig. Er hat Zeit. Er muss nicht jetzt gewinnen. Er will nur am Ende Sieger sein.

Lass uns zum nächsten Kapitel weitergehen und uns einen anderen satanischen Plan mit all seinen schrecklichen Konsequenzen genauer ansehen.