24.11.2026 | 21:58 Uhr
Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von
Frank Küchler

Wie wir lernen, gut mit uns selbst zu sprechen

Von je her haben Menschen mit sich selber gesprochen. Schon lange bevor das positive Denken, das autogene Training und die Autosuggestion erfunden wurden. Wenn man in die Bibel schaut, macht man dazu eine interessante Entdeckung in den Psalmen:

„Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.“

Hier spricht jemand freundlich mit sich selbst. Und fragt erst einmal nach: Woher der Trübsinn? Woher die Unruhe? Und dann gibt er sich selbst einen Rat – freundlich und bestimmt und mit Nachdruck: Harre auf Gott! Er erinnert auch noch einmal an frühere Erfahrungen, die er einmal machen durfte in seinem Leben. Er erinnert sich daran, an Zeiten, in denen er Gott für erfahrene Hilfe gedankt hat. Das sind gute Gedanken!

Doch manchmal rede ich mir etwas ein, das mir überhaupt nicht guttut. Dann kann es hilf-reich sein, wenn ich im richtigen Moment etwas dagegensetzen kann. Zum Beispiel so ein altes Gebet. Die Glaubenden aller Zeiten waren überzeugt: Gott ist als Heiliger Geist in uns.

Deswegen kann er uns innerlich aufrichten, den Trübsinn vertreiben und auch ein Machtwort sprechen, wenn ich mal nicht gut mit mir umgehe.

Eine gute Nacht mit Gottes Segen!

© 2026 · Kirche im RBB