Von jesus.ch

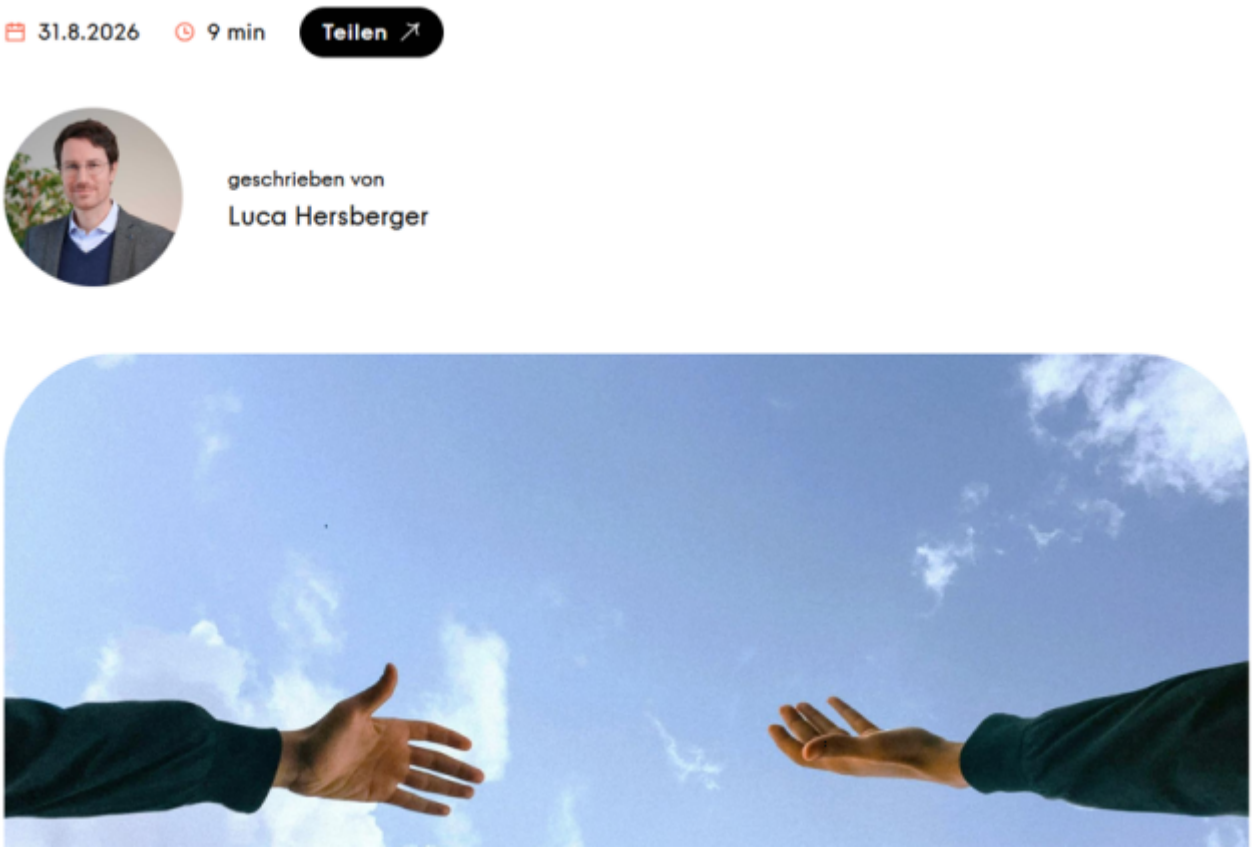
Wie der Glaube unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst

Luca Hersberger, Psychiater und Chefarzt der Klinik SGM Langenthal
Quelle: Forum christlicher Führungskräfte

Der Psychiater und Schematherapie-Trainer Luca Hersberger schreibt neu auch regelämssig für jesus.ch. In seinem ersten Artikel beleuchtete er, wie der Glaube massgeblich unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst.

Was wir über eine Sache glauben und wie wir sie bewerten, beeinflusst, was sie mit uns macht. Das zeigt sich etwa beim Stress: Unsere Bewertung prägt, wie wir ihn erleben und wie unser Körper darauf reagiert. Stress kann Energie mobilisieren und den Fokus schärfen – er kann aber auch ein Zeichen dafür sein, dass es zu viel wird. Beides verdient Aufmerksamkeit.

Auch unser Gottesbild prägt unser Leben. Wer Gott vor allem als kontrollierende Instanz erlebt, geht anders mit Fehlern, Krankheit und Krisen um als jemand, der sich von Gott getragen weiss.



Der erste jesus.ch-Blog-Artikel von Luca Hersberger.
Quelle: Screenshot jesus.ch

Im jesus.ch-Artikel «Wie unser Selbstbild unser Menschenbild und unser Gottesbild unser Leben prägen» steigt Luca Hersberger mit diesem Szenario ein: Zwei Menschen sitzen mir gegenüber – nicht am selben Tag, aber in einer ähnlichen Situation. Beide haben ihre Stelle verloren, beide sind etwa gleich alt und gut qualifiziert. Der eine sagt: «Ich habe versagt. Im Grunde habe ich es immer gewusst – irgendwann fliege ich auf. Ich bin unfähig.» Die andere sagt: «Es tut weh, und ich habe Angst. Aber ich will herausfinden, was jetzt dran ist.»

Der äussere Umstand sei fast derselbe, analysiert Hersberger. Das Erleben sei es jedoch nicht. Welche Rolle spielt unsere Sichtweise darauf, wie es uns mit einer Situation geht? «Die moderne Mindset- und Resilienzforschung bestätigt einen Befund, der mich fasziniert: Was wir über eine Sache glauben, verändert, was die Sache mit uns macht.»

Solche Bilder verändern sich meist nicht durch Argumente, sondern durch Erfahrungen: durch Menschen, die uns Vertrauen entgegenbringen, wenn wir

selbst kaum welches haben, und durch Gemeinschaften, in denen Gnade nicht nur ein Wort bleibt, sondern erfahrbar wird.

Datum: 06.09.2026
Autor: Valentina Hepp
Quelle: Livenet

Tags
Wissen
Gesundheit
Glaube
Leben als Christ