Die Veränderung von Gewohnheiten

NJ 7b Anl

<u>Hilfsmittel:</u> ***Der bessere Weg***

<u>Blitzlichtrunde:</u> Wie fühle ich mich heute? Was freut oder was belastet mich?

Gott fordert sein Volk zur Veränderung des Handelns auf: Jesaja 1,16-19.
<u>Rundgespräch:</u> Welche Erfahrungen habe ich gemacht, alte Gewohnheiten zu lassen?

Was ist der menschliche, was der göttliche Anteil bei der Veränderung?
Unser Teil: V.16: *böse Taten* aufgeben, V.17: *lernen Gutes zu tun*; V.19: Bereitschaft zum Gehorsam; Gottes Teil: V.18: Vergebung, Umwandlung (*scharlachrot* in *schneeweiß*).

<u>I. Wie Jesus Christus uns befreit</u>

1. Jesus hat seine Macht, uns von der Sklaverei sündiger Gewohnheiten zu befreien, durch seine Krankenheilungen veranschaulicht. **Ein Beispiel steht in Joh 5,2-9a.**

a. In welcher Situation war dieser Mensch?
Er war hilflos, gelähmt (*Der bessere Weg*, S. 55) und dadurch unfähig zu gehen.

b. Warum fragte ihn Jesus: *"Willst du gesund werden?"* Es hat Vorteile, krank zu sein.
Gott zwingt uns nicht, wir haben die Freiheit der eigenen Entscheidung.

c. Wieso konnte der Mann aufstehen? V. 8: Weil Christus es ihm gebot!
Dahinter steckt ein wichtiges Prinzip: "Durch das Zusammenwirken mit dem Willen Gottes wird der Wille des Menschen allmächtig. Was immer Gott befiehlt, ist in seiner Kraft auch ausführbar, denn alle Aufträge Gottes sind Befähigungen." (E. G. White, *Christi Gleichnisse*, S. 253)

d. Was musste der Gelähmte dabei tun? Er musste Jesus vertrauen, eine bewusste Entscheidung treffen und auf Jesu Wort hin handeln.

2. <u>Erläuterungen</u> in *Der bessere Weg*, S. 55 unten bis 56 oben <u>lesen</u> (Ausgabe 1995).

a. Wie erfahren wir die Befreiung? Die Sünden bekennen, das Leben Gott weihen, der Verheißung vertrauen und sie in Anspruch nehmen (wie wir gelernt haben), dann neu handeln, ohne auf ein Gefühl der Befreiung zu warten.

b. Auf welche Verheißungen können wir uns dabei stützen? Z.B. Joh 8,36.
1.Joh 1,9: Womit ist die Vergebung zugleich verbunden?
Christus *reinigt* uns zugleich: **Er befreit uns von der Macht und Gebundenheit an die Sünde, so dass wir sie nicht wieder tun brauchen!**

c. Daher steht in Kap. 2,1: Was geschieht, wenn wir eine Sünde erneut begehen?
Christus bleibt unser Fürsprecher, er vergibt uns erneut (vergl. Mt 18,21.22).
Aber wir müssen nach den Ursachen für den erneuten Ungehorsam forschen.

<u>II. Voraussetzungen zur Veränderung</u>

1. Bei welchen Voraussetzungen werden wir Unrechtstaten aufgeben?
Was hat uns Psalm 51 gezeigt? Wenn wir ihre Sündhaftigkeit erkannt und sie vor Gott bekannt, echtes Verlangen nach Befreiung haben, die Schuld bereinigt ist (V. 3-5.12-14)

2. Was können wir tun, wenn wir noch nicht zur Aufgabe einer Sünde bereit sind?
   - Uns nach den Gründen dafür fragen (Welchen Gewinn habe ich davon?);
   - Gott um Hilfe bitten: die Verheißung von Phil 2,13 in Anspruch nehmen. Erläuterung: "Von allein sind wir nicht in der Lage, unsere Absichten, Wünsche und Neigungen dem Willen Gottes unterzuordnen. (!) Wenn wir aber willig sind, willig <u>gemacht</u> zu werden, dann wird Gott in uns das Werk vollbringen." (Ellen G. White, *Das bessere Leben*, Ausgabe 1978, S. 117)

<u>III. Neue Gewohnheiten entwickeln</u>

1. Wie habt ihr neue Gewohnheiten gelernt? Was habt ihr gemacht?

2. Bei vielen Gewohnheiten ist es zuerst hilfreich und notwendig zu überlegen, welche positive neue Gewohnheit an die Stelle der alten treten soll.

c. Eph 4,28.29: Welche Beispiele nennt Paulus für dieses Prinzip?
Arbeiten und *abgeben* anstatt zu *stehlen*, *erbauliche Reden* anstatt *faules Geschwätz.*

d. Welche anderen Beispiele für neue statt alte Gewohnheiten fallen euch ein?
Statt zu rauchen Entspannungsübungen machen oder sich an frischer Luft bewegen. Statt Süßigkeiten zu essen: zwischen den Mahlzeiten Wasser oder Kräutertee trinken.
Wir sollten möglichst kein Vakuum hinterlassen, es füllt sich leicht wieder auf.

3. Wie sind Gewohnheiten physiologisch in unserem Körper verankert?
Sie sind in unseren Nervenbahnen eingegraben (sog. Engramme).
Durch dauernde Wiederholung sind Verbindungen geschaffen worden, so dass die Weitergabe des Impulses schnell, fast automatisch erfolgt. Deshalb ist es so schwer, aus eingefahrenen Bahnen herauszukommen.

4. In welche Schritten können wir neue Gewohnheiten erlernen?
Wir müssen sie ernsthaft wollen (eine starke Motivation ist erforderlich), sie zuerst in Gedanken vollziehen, sie dann tun und ständig wiederholen.
Was bewirkt es, uns zuerst in Gedanken vorzustellen, wie wir das Neue tun?
So werden neue Nervenbahnen gebildet und eingefahren, es fällt uns viel leichter.
Wir sollten den Einfluss unserer Vorstellungskraft nutzen (wie viele Sportler).

5a. In welcher Weise hilft uns das Beten dabei, neue Gewohnheiten zu bilden?
Es verstärkt die Motivation, es erschließt uns die Kraft des Heiligen Geistes.

b. Kann eine gewisse Art zu beten dabei auch hinderlich sein?
<u>Beispiel</u>: ein Rest Torte steht im Kühlschrank, am Abend beten wir: "Hilf mir, dass ich nicht immer so viel Sahnetorte esse." Plötzlich haben wir einen

großen Drang, ein Stück Torte zu essen. Wie kommt das? Das Denken an das Essen der Sahnetorte aktiviert die alte Gewohnheit, abends spät etwas zu essen.
Wichtig ist, uns auf die neuen Verhaltensweisen zu konzentrieren und nur für sie beten, nachdem wir <u>einmal</u> um Befreiung gebeten haben (sonst wird durch das Gebet die alte Gewohnheit aktiviert).
Das Unbewusste kann nämlich keine negativen Befehle verarbeiten ("tue das nicht"), **nur der Verstand registriert Verbote.**
Daher ist es z.B. bei kleinen Kindern oft wirkungsvoller zu sagen: "Bleib auf dem Bürgersteig!" statt: "Geh nicht auf die Straße!".

6. Wie total verschwinden unsere alten Gewohnheiten? Gal 5,16-18:
   Die alte sündige Natur mit ihren *Begierden* und Gewohnheiten (*das Fleisch*) steht bleibend im Widerstreit mit den Antrieben des Hl. Geistes!
   Die alten Gewohnheiten sind noch da, sind gespeichert in den Nervenbahnen. Sie werden in diesem Leben nie völlig ausgelöscht (Röm 7,25b).
   Sie sind nur so lange ungenutzt, wie uns der Geist Gottes regiert. Ohne seine Kontrolle fallen wir leicht in alte Gewohnheiten zurück.

<u>Rundgespräch:</u> Worauf will ich das heute Gelernte anwenden?

<u>Zur Vorb.</u> die Versuchungen Jesu in Mt 4,1-11 mit *Der Eine-Jesus Christus* oder *Jesus von Nazareth*, Kap.12+13 studieren, Eph 6,10-19; "Wie können wir Versuchungen widerstehen?"