Die Prägung unseres Denkens

NJ 9 Anl

<u>Blitzlichtrunde:</u> Wie geht es mir heute? Was freut oder was belastet mich?

Wir haben festgestellt, dass in Versuchungen den entscheidenden Ausschlag gibt, wie eng unser Verhältnis zu Christus ist und was in unseren Gedanken geschieht. An Christus denken und beten bedeutet Sieg. Habt ihr dazu Fragen oder Erfahrungen?

<u>Rundgespräch:</u> Wie habe ich den Einfluss meines Denkens auf mich einmal verspürt?

Unser Denken übt einen großen Einfluss aus auf unsere Stimmung, Gesundheit, unser Wohlbefinden und vor allem auf unser Verhalten.
Ein chinesisches Sprichwort sagt richtigerweise: "Säe einen Gedanken - und du erntest eine Tat; säe eine Tat - und du erntest eine Gewohnheit; säe eine Gewohnheit- und du erntest deinen Charakter."

<u>I. Sündentaten beginnen in Gedanken</u>

1. Mk 7,21-23: Was macht Jesus hier deutlich?
   Bewusste Sündentaten beginnen im Herzen mit *bösen Gedanken.*
   Die Übertretung der Gebote vollzieht sich zuerst in unserem Denken (Mt 5,28).

2a. Jak 1,13-15: Wie vollzieht sich der Prozess bis zur Sündentat?
Durch unsere *Begierden* oder selbstsüchtigen Wünsche reift aus der Verlockung oder der Idee in Gedanken die Entscheidung zur Tat.

b. Womit vergleicht Jakobus den Prozess? Mit einer Empfängnis und einer Geburt.

c. Was ist womit vergleichbar? Die Versuchung ist der Same, die *Begierden* sind der Nährboden (die Plazenta), die Gedanken die Gebärmutter.
Wenn die Gedanken empfänglich sind für die Saat der Lust und Versuchung, wachsen darauf zwangsläufig Sünden in Worten oder Taten.

3. Was können wir tun, damit es nicht zu einer Sündentat kommt?
   Martin Luther sagte: "Ich kann nicht verhindern, dass Vögel über meinen Kopf fliegen, wohl aber, dass sie auf meinem Kopf Nester bauen."
   Wir können die Anreize zur Sünde nicht verhindern, wohl aber, dass sich sündige Gedanken einnisten, wachsen und zur Tat werden.
   Dazu müssen wir "empfängnisverhütende Maßnahmen" ergreifen.
   Ellen White formulierte das im Buch *Wirken der Apostel* (Seite 517) **so:**
   "Wer Satans Anschlägen nicht zum Opfer fallen will, der muss die Eingangstore des Herzens wohl verwahren und sich hüten, das zu lesen, zu sehen oder zu hören, was unreine Gedanken hervorruft. Wir dürfen nicht zulassen, dass unsere Gedanken umherschweifen und bei jedem Gegenstand verweilen, den Satan uns einflüstert."

<u>II. Die Veränderung unserer Gesinnung</u>

1. Wir wollen den Einfluss unseres Denkens heute eingehender betrachten.

a. Mt 4,17: Was bedeutet diese grundlegende Aufforderung Jesu?
   Wörtlich: *"Ändert eure Gesinnung"* d.h. die Art des Denkens (WStB, *Matthäus*, S. 33).
   Unsere Erlösung beginnt also mit der Veränderung unseres Denkens.

b. Worin besteht die Veränderung der Gesinnung bei einem bekehrten Menschen?
   Die neue geistliche Gesinnung, das neue Denken, ist geprägt von Vertrauen und Liebe zu Christus, die Bereitschaft zum Gehorsam und Nächstenliebe, die biblischen Maßstäbe und Sicht der Welt statt vom Eigenwillen, der Selbstsucht, den Begierden und Lüsten.

2. Einige grundlegende Aussagen zu dem Veränderungsprozess finden wir in Röm 12,1.2: Wozu fordert Paulus uns hier alles auf?

c. V.1: Zur rückhaltlosen *Hingabe* von uns selbst und unseres Lebens an Gott.
Die Hingabe vollziehen wir einmal zum ersten Mal (bei unserer Bekehrung)**.**
Wir müssen sie aber täglich wieder neu bestätigen (*Der bessere Weg*, S. 75).

d. V.2a: ***"Seid nicht gleichförmig diesem Zeitalter."*** *(Elberf. Bibel)* **Was bedeutet das?**
Dass wir uns nicht länger von den Grundsätzen, Werten und Gewohnheiten unserer Umwelt und dem "Zeitgeist" prägen lassen sollen.
Jesu Nachfolger wagen sich anders zu sein, in mancher Hinsicht "alternativ" zu leben. Es ist unsere dauernde Aufgabe zu prüfen, worin wir uns anpassen können
oder unterscheiden müssen.

e. V.2b: ***"Werdet verwandelt* (Pass.) *durch Erneuerung eures Sinnes."*** *(Elberf. Bibel)*
***Verwandeln* bedeutet wörtlich *umformen*; *Sinn* meint das *Denkvermögen*.**
Wie geschieht also die Umformung?
Indem wir unsere Denkstrukturen und -inhalte verändern und erneuern.
Es geht um eine "Gehirnwäsche" im positiven Sinn.

f. V.2c: **Erst dann können wir *Gottes Willen prüfen,* genauer erkennen und umsetzen.**

3. Der Einfluss unseres Denkens ist beträchtlich.
   Ein <u>Beispiel</u>: Bei einer Rauchertherapie mit Elektroschocks erhielt eine Gruppe Raucher die Schocks während des Rauchens, die andere Gruppe nur bei der gedanklichen Vorstellung an das Rauchen. (*Adventist Review* 14.02.1974)

a. Bei welcher Gruppe war die Therapie wohl erfolgreicher?
   Bei der mit Stromstößen bei der Vorstellung des Rauchens!

b. Warum war das so? Wir können vieles automatisch tun, ohne weiter daran zu denken.
Wenn wir etwas in Gedanken tun, sind wir wirklich dabei (z.B. bei Träumen).

<u>III. Die Prägung unseres Denkens</u>

1. Unser Denken prägt uns unweigerlich. Wir können uns d. Wirkung nicht aussuchen. Also müssen wir uns fragen: Wie wird unsere Art zu denken geprägt?
   Von der Erziehung, der Umwelt, den eigenen Erfahrungen, vor allem aber durch das, womit wir uns in Gedanken beschäftigen, **ähnlich wie das Prinzip "Umgang prägt!".**

Im Buch *Der große Kampf* erläutert Ellen White das so:
"Es ist ein Naturgesetz, dass wir durch die Beschäftigung mit einer Sache verändert werden. Unsere Gesinnung passt sich allmählich den Dingen an, mit denen wir uns in Gedanken beschäftigen. Sie wird dem ähnlich, was zu lieben und zu verehren uns zur Gewohnheit geworden ist." (S. 557 wörtlicher übersetzt).

2. Daher sagt Paulus: *"Richtet eure Gedanken auf das, was gut ist und Lob verdient, was wahr, edel, gerecht, rein, liebenswert und schön ist."* (Phil 4,8 unrev. *Gute Nachr.)*

a. Wozu fordert er uns hier auf? Genau zu kontrollieren, womit wir uns beschäftigen.

b. Wie einsichtig und praktikabel erscheint euch diese Richtschnur?

3. Welche geistlichen Auswirkungen wird die häufige Beschäftigung mit den Dingen haben, die nicht diesem Maßstab entsprechen?
Die geistliche Gesinnung wird negativ geprägt und verkümmern, wenn wir unser Denken laufend mit negativer "Speise" füttern.
Ellen White warnt: "Durch Anschauen werden wir verwandelt. Wer unreinen Gedanken nachhängt, kann sich schließlich so verändern, dass er an der Sünde Gefallen findet, die er einst verabscheute." (*Patriarchen und Propheten*, S. 441)

IV. Mit den Medien richtig umgehen

1. Welche praktischen Konsequenzen hat diese Richtschnur von Paulus für das, was wir uns im Fernsehen, von Videofilmen oder im Kino ansehen?
Sehr viele. Wir müssen kritisch auswählen, weil vieles uns negativ beeinflusst.

2. Welche problematischen Auswirkungen hat das Fernsehen?
- Bilder gehen uns mehr nach als Worte, wir können sie nicht wieder auslöschen.
- Die Gefahr der Gewohnheit: andere Freizeitbeschäftigungen usw. leiden.
- Der große Zeitaufwand dafür; die zeitliche Bindung an feste Sendezeiten.
- Die Schwierigkeit abzuschalten: man sieht sich mehr an als man wollte.
- Die dauernde Weckung der Neugier (durch Vorschauen, Ausschnitte, Serien); es wird uns laufend suggeriert, wir würden etwas Wichtiges verpassen.
- Die häufige Werbung, die unnötige Wünsche weckt und Werte verdreht.
- Wer viel fernsieht, verliert die Fähigkeit, Sendungen kritisch zu sehen.

4. (Eventuell) Welche schwerwiegenden Auswirkungen hat Fernsehen auf Kinder?
- Die Phantasie und Vorstellungsvermögen verkümmern, da die Bilder fertig geliefert werden; das Interesse am Lesen nimmt ab.
- Die Überforderung durch häufige Szenenwechsel: es bleibt keine Zeit zur Verarbeitung und Nachdenken. **Die Folgen: Stress, Abnahme der Konzentrationsfähigkeit** (in der Schule), **Überaktivität, Nervosität.**
- **Als 1972 in den USA die Sendung "Sesamstraße" eingeführt wurde, stiegt die Zahl der behandelten Kinder in psychiatrischen Kliniken dramatisch. Ursache war die Machart der Sendung mit vielen Szenenwechseln** (siehe NJ9 Extratext).
- (Diese Auswirkungen des Fernsehens betreffen im gewissen Maß auch Erwachsene.)

- **Die Grenzen zwischen Kindheit und Erwachsenensein verschwinden.**
- **Früher musste man erst Lesen, Schreiben und literarische Fähigkeiten erlernen, bevor einem bestimmte Informationen und Inhalte zugänglich waren.**
- **Bilder können aber auch kleinere Kinder verstehen. Sie werden so zu früh mit Inhalten konfrontiert, die sie reifemäßig überfordern.**

5. Was sind dazu die besonderen Probleme von Spiel- und Fernsehfilmen?
- In Filmen wird oft eine irreale Welt dargestellt (es kommt zu einem Realitätsverlust).
- Es wird vor allem das Leben ohne Gott im Zentrum gezeigt.
- Filme können negative Werte viel leichter darstellen als positive.
Wie lange dauert es z.B., um eheliche Untreue darzustellen? Nur Sekunden.
Wie stellt man lebenslange Treue dar? Das erfordert im Film viel Zeit, ist langweilig!
In einem Buch aber kann man Treue gut schildern.

6. Es geht nicht darum, das Fernsehen abzuschaffen oder zu verteufeln.
Wir müssen in Ruhe die Sendungen kritisch auswählen. Nach welchen Kriterien? Inhalt, Wichtigkeit, Lerneffekt, künstlerische Qualität, Aussage, Zeitaufwand, Informationswert, dargestellte Werte, Freude.
Die Angaben in guten Fernsehzeitschriften helfen, sich vorher zu orientieren.

7. Was hilft uns darüber hinaus, den Fernsehkonsum zu kontrollieren?
- Auf den Zeitaufwand achten; einige Tage in der Woche ohne Fernsehen einplanen.
- Die Sendungen gemeinsam ansehen und nachher darüber sprechen (z.B. mit dem Ehepartner und insbesondere mit Kindern).
- **Die Sendungen immer zuerst auf Video aufnehmen. Was sind die Vorteile davon?**
- Man muss vorher auswählen, man ist zeitlich ungebunden, kann sie dann sehen, wenn es einem passt, den Film unterbrechen, vorspielen, wiederholen (oder überspielen).

8. (Eventuell) Was haltet ihr im Fernsehen oder Kino für sehenswert?
Naturfilme, Dokumentationen, Info-Sendungen, manche Spielfilme mit gutem Inhalt oder wichtiger Aussage (manches kann durch Bilder bewusster gemacht werden als durch Worte) u.a. **Evt. Beispiele nennen** (großartige Filme wie "Schindlers Liste").

8a. Welche Problematik haben die Nachrichtensendungen im Fernsehen?
Die einseitige Auswahl: Bilder sind entscheidend; Dramatisches erhöht Einschaltquoten; die negative Auswirkungen durch die Schreckensbilder.
Wenn wir uns mit allem Negativen in der Welt beschäftigen (meist ohne etwas tun zu können), wird das zu psychische Schäden führen.
Im persönlichen Bereich gibt es oft genug Probleme zu verkraften.

b. Wie können wir über die Zeitereignisse auf dem Laufenden bleiben?
Am besten durch Nachrichten und Informationssendungen im Radio.

Das ist zeitsparend (wir können nebenbei hören), **oft tiefgründiger als im Fernsehen. Vor allem bleiben uns die Schreckensbilder erspart.**

9. (Eventuell) Was müssen wir bei der Musik berücksichtigen, die wir uns anhören?
   Musik beeinflusst uns unbewusst positiv oder negativ ohne Kontrolle unseres Verstandes! Bestimmte Musikarten machen zudem Menschen aggressiv.
   Beispiel: Geistesgestörte Kinder wurden durch klassische Musik ruhiger, durch Jazz-, Beat- oder Rockmusik viel aggressiver. Was sind die Ursachen dafür?
   Die große Anzahl der Reizelemente: der starke Rhythmus, Betonungsverschiebungen, dauernde Wiederholungen, große Lautstärke u.a.m. **Gute Musik mit geistlichem Inhalt und verständlichem Text kann uns sehr helfen.**

10. Was sollten wir bei der Auswahl unseres Lesestoffes beachten?
   Viele Zeitungen, Illustrierte, Romane sind niveaulos, mit zweifelhaftem Inhalt.
   Lesen erfordert viel Zeitaufwand: lohnt er sich z.B. für eine Tageszeitung? Billiger Lesestoff verdirbt überdies den Appetit für die Bibel.

V. Unser Denken mit Gutem füllen

1. Wie können wir negative Gedanken und Erinnerungen wieder loswerden?
   Beispiel: einen großen Kübel mit dreckigem Wasser können wir weder ausschütten noch ausschöpfen. Wie bekommen wir dennoch den Dreck heraus?
   Nur indem wir ständig reines Wasser hinein laufen lassen.
   Da wir den Inhalt des Gehirns nicht ausschütten können, ist es umso wichtiger, bewusst reine Gedanken zu fördern, die die schmutzigen Gedanken verdrängen.

2a. Womit sollten wir unsere Gedanken daher vor allem füllen?
   Mit Positivem: der Erlösung Jesu, Gottes Wirken, geistlichen Wahrheiten.
   Kol 3,2: *"Richtet eure Gedanken nach oben und nicht auf irdische Dinge."* *(GN)*

b. Vers 16: Wozu rät uns Paulus? Zum intensiven Bibelstudium, geistlichen Liedern.
   E. White: "Der Geist, der sich nur mit Alltagsdingen beschäftigt, verkümmert, wird geschwächt und verliert mit der Zeit die Wachstumskraft. Nichts kommt als Schutz gegen diese Entartung und als Triebkraft innerer Entwicklung dem Forschen im Worte Gottes gleich. Als Mittel der Geistesbildung ist die Bibel wirksamer als jedes andere Buch oder alle anderen Bücher zusammen." (*Erziehung*, alte Ausg., S. 114)

Rundgespräch: Welche Konsequenzen will ich aus diesem Studium ziehen?

Zur Vorbereitung auf das Thema "Was versteht die Bibel alles unter Sünde?"
Jak 2,8-12; 4,17; Joh 16,8.9; 1.Joh 3,4; Ps 32,1-7; 51,7; Jes 64,5; Sach 3,1-5 studieren