Die Veränderung von Gewohnheiten

Gottes Gebote sind verbindliche Richtlinien für unser Handeln. Ihre Einhaltung ist ein Ausdruck unserer Liebe zu Gott und zum Nächsten (Röm 13,9.10). In Jes 1,16-19 versprach Gott seinem Volk Vergebung, Veränderung und Wohlergehen, wenn es ihm gehorchte und forderte es auf, die *bösen Taten zu unterlassen* und *zu lernen Gutes zu tun.* Wie können wir das tun?

Die Sklaverei sündiger Gewohnheiten

Wenn wir versuchen, sündige Gewohnheiten abzulegen, machen wir oft eine ähnliche Erfahrung wie Paulus nach Röm 7,14-25 (*Gesetz* in V. 21.23 meint eine Gesetzmäßigkeit, *Fleisch* die alte sündige Natur). Er hat erfahren, dass er trotz bester Absichten, *das Gute zu tun* und Gottes Gesetz zu halten *das Böse tat*. Was sind mögliche Ursachen für diese Erfahrung des Scheiterns?

1. *Die Sünde wohnt in uns* (V.17.20b), in unseren Trieben, Neigungen und Gewohnheiten. Diese Gesetzmäßigkeit hält uns gefangen. V. 23 lautet in der Übertragung *Hoffnung für alle: "Dieser Widerspruch zwischen meiner richtigen Einsicht und meinem falschen Handeln beweist, dass ich ein Gefangener der Sünde bin."* Auch Jesus sagt, dass wir Sklaven der Sünde sind: *"Wer sündigt, ist ein Sklave der Sünde"* (Joh 8,34 *Gute Nachricht*).
2. Wir haben uns Christus noch nicht völlig übergeben (Röm 6,13). Paulus spricht vom *fleischlichen* Christen (Kap. 7,14b), der zwar die Richtigkeit der Forderungen Gottes einsieht (V. 22), aber sie dennoch nicht befolgt (im Gegensatz zum geistlichen Christen, siehe 1.Kor 3,1.3).
3. Im Text in Röm 7 wird sehr häufig *ich* betont, d.h. es wird mit eigener Kraft und eigenen Anstrengungen versucht, das Rechte zu tun. Das reicht offensichtlich nicht, um Gottes Gebote zu befolgen.
4. Wir haben das befreiende Wirken Christi noch nicht erfahren (V. 24), wir haben es vielleicht noch gar nicht recht verstanden.
5. Wir haben das Gesetz vor Augen statt Jesus (V.14.16). Aber das Gesetz kann uns weder von Sünde befreien noch Kraft geben, es zu halten.

Die Befreiung durch den Heiligen Geist

Wodurch wir - wie Paulus - die Befreiung erfahren, schildert er in Kap. 8. Die Befreiung geschieht durch den Heiligen Geist (V. 2: *das Gesetz des Geistes* ist ein Wortspiel von Paulus; V. 9.14). *Hoffnung für alle* überträgt die Verse 3.4 folgendermaßen: *"Das Gesetz (Gottes) konnte uns nicht helfen, so zu leben, wie es Gott gefällt, weil wir, an die Sünde versklavt, zu schwach sind, es zu erfüllen. Deshalb sandte Gott seinen Sohn Christus zu uns. Er wurde Mensch und war wie wir der Macht der Sünde ausgesetzt. An unserer Stelle nahm er Gottes Verurteilung auf sich. Jetzt können wir den Willen Gottes tun, wie es das Gesetz schon immer von uns verlangt hat; denn jetzt bestimmt Gottes Geist und nicht mehr die sündige menschliche Natur unser Leben."* Christus hat durch seine Erlösung ermöglicht, dass durch den Geist *"die Rechtsforderung des Gesetzes in uns erfüllt werden kann"* (V. 4, *Elberfelder Bibel)*, so dass wir Gottes Gebote halten können.

Schon im AT finden wir die Verheißung der Veränderung durch den Hl. Geist in Hes 36,26.27. Gott verändert zuerst das *Herz* und bewirkt neue Motive (das Wollen), danach neue Verhaltensweisen in uns: Wir befolgen dann Gottes Gebote. Christus verändert uns von innen her, dann gehorchen wir gern. Das Ergebnis schildert Paulus in Röm 8,12-14: wenn uns der Geist regiert, brauchen wir nicht mehr nach den Antrieben der alten sündigen Natur leben. Wenn wir es jedoch weiterhin tun, versäumen wir das ewige Leben.

Wie Jesus Christus uns befreit

Christus hat seine Macht, uns von der Sklaverei sündiger Gewohnheiten zu heilen, durch seine Krankenheilungen veranschaulicht. Ein Beispiel finden wir in Joh 5,2-9. Dieser Mensch war hilflos, gelähmt und unfähig zu gehen. Jesus fragte ihn: *"Willst du gesund werden?"*, denn es hat auch manche Vorteile, krank zu sein. Gott zwingt uns also nicht, wir haben die Freiheit, die Erlösung anzunehmen oder sie abzulehnen.

Der Mann konnte aufstehen, weil der Sohn Gottes es ihm gebot! Das Prinzip dabei ist: "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 zugleich Befähigungen." (E. G. White, *Christi Gleichnisse*, S. 253; vergl. *Bilder vom Reiche Gottes*, S. 271) Was musste der Gelähmte dabei tun? Er musste Jesus vertrauen, eine bewusste Entscheidung treffen und auf Jesu Wort hin handeln. In *Der bessere Weg* (Ausg. 1989ff. Seiten 39.40; Ausg. 1995ff. S. 55.56) finden wir hilfreiche Erläuterungen: Wir erfahren Befreiung, indem wir die Sünde bekennen, den Verheißungen vertrauen (z.B. Joh 8,36), sie in Anspruch nehmen und dann handeln, ohne auf ein Gefühl der Befreiung zu warten.

Auch in 1.Joh 1,9 ist verheißen, dass Jesus uns nicht nur *vergibt*, sondern uns zugleich *von jeder Ungerechtigkeit reinigt*: Er befreit uns von der Macht und Gebundenheit an die Sünde, sodass wir sie nicht wieder tun brauchen!

Und was geschieht, wenn wir eine Sünde wieder erneut begehen? Christus bleibt unser Fürsprecher, er vergibt uns erneut (Kap. 2,1; vergleiche das Maß der Vergebung nach Mt 18,21.22). Aber wir müssen nach den Ursachen für den Ungehorsam und das erneute Scheitern forschen.

Voraussetzungen zur Veränderung

Unrechtstaten werden und können wir nur aufgeben, wenn wir ein echtes Verlangen nach Vergebung und Befreiung haben. Davids Gebet in Psalm 51 ist ein gutes Beispiel. Er bat nicht nur um Erlass seiner Schuld (V. 3.11), sondern auch um Reinigung von Sünde, eine innere Veränderung (V. 4.9), um eine Neuschöpfung (V.12: *schaffen* wie in 1.Mose 1,1 kann nur Gott), die erneute Hilfe Gottes und die eigene Willigkeit zum Gehorsam (V.14).

Oft ist das Problem, dass wir die Sünde nicht wirklich lassen wollen. Wir haben noch Gefallen an ihr: Ein Teil unserer Persönlichkeit verspricht sich noch einen Nutzen, einen Gewinn von dieser Tat. Wir müssen uns daher fragen: Welchen Gewinn bringt mir diese Gewohnheit, welchem Bedürfnis kommt diese Sünde nach? Welche Bedürfnisse können jemanden z.B. zum Stehlen veranlassen? Habsucht, Anerkennung oder Überleben (Mundraub). Wir müssen also unterscheiden zwischen legitimen, berechtigten und illegitimen, sündigen Bedürfnissen, die wir aufgeben müssen.

Was kann uns motivieren, eine sündige Gewohnheit aufzugeben?

- Das mahnende Gewissen, das Verlangen nach Frieden mit Gott.
- Die Liebe zu Gott, sie führt zum Gehorsam (Joh 14,15; 1.Joh 5,3).
- Das Bewusstsein, dass wir Gott damit verunehren (5.Mose 32,5).
- Das Bewusstsein, sie ist selbstzerstörerisch (*Der bessere Weg*, S. 33f.).
- Das Vertrauen, dass Gott alle legitimen Bedürfnisse erfüllen wird. Jesus sagte: *"Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben"* (Joh 10,10b *Elberf. Bibel*).

Ein Beispiel für Verheißungen bei echtem Mangel sind Mt 6,31.33 und Phil 4,19. Es gibt viele Verheißungen Gottes für unsere Bedürfnisse. Auch die Beispiele biblischer Personen zeigen, was Gott uns geben kann.

Wenn wir noch nicht zum Gehorsam bereit sind, können wir um die Erfüllung der Verheißung in Phil 2,13 beten: *"Gott wirkt in uns das Wollen und Vollbringen."* Ellen White erläutert dieses wichtige Konzept einmal so: "Von allein sind wir nicht in der Lage, unsere Absichten, Wünsche und Neigungen dem Willen Gottes unterzuordnen. (!) Wenn wir aber willig sind, willig gemacht zu werden, dann wird Gott in uns das Werk vollbringen." (*Das bessere Leben*, Ausgabe 1978, Seite 117 unten; in der neueren Ausgabe S. 130 leider falsch übersetzt)

Bei manchen Gewohnheiten ist es hilfreich zu überlegen, welche positive neue Gewohnheit an die Stelle der alten treten soll. Beispiele: statt zu stehlen arbeiten und anderen abgeben (Eph 4,28); statt zur Entspannung zu rauchen Entspannungsübungen machen oder sich an frischer Luft bewegen; statt Süßigkeiten zwischen den Mahlzeiten zu essen Wasser oder Kräutertee trinken. Möglichst kein Vakuum hinterlassen, es füllt sich wieder auf!

Wie wir neue Gewohnheiten entwickeln

Gewohnheiten sind in unserem Körper in unseren Nervenbahnen eingegraben (sog. Engramme): durch dauernde Wiederholung sind Nervenverbindungen geschaffen worden, so dass die Weitergabe des Impulses von einer Nervenzelle zur anderen sehr schnell, fast automatisch erfolgt. Deshalb ist es schwer, aus eingefahrenen Bahnen und Gewohnheiten herauszukommen.

Wie werden neue Gewohnheiten gebildet? Wir müssen sie ernsthaft wollen (eine starke Motivation ist erforderlich), es uns dann in Gedanken vorstellen, wie wir sie ausführen und dann sie tun und ständig wiederholen. So werden neue Nervenbahnen gebildet und eingefahren.

Ein hilfreicher Schritt dabei ist, uns zuerst vorzustellen, wie wir das Neue ausführen, es in Gedanken durchzuspielen (wie manche Sportler es vor Wettkämpfen tun). Unsere Vorstellungskraft übt einen mächtigen Einfluss aus. Wir können das nutzen, dann fällt es leichter, das Neue auch auszuführen.

Der Prozess wird verstärkt, wenn wir für die neue Gewohnheit beten. Wichtig ist, uns auf die neuen Verhaltensweisen zu konzentrieren, nachdem wir einmal um Vergebung und Befreiung gebeten haben. Ein Beispiel: Ein Rest Torte steht im Eisschrank, beim Abendgebet bitten wir: "Hilf mir, dass ich nicht so viel Sahnetorte esse." Plötzlich haben wir den schier unwiderstehlichen Drang Torte zu essen. Wie kommt das? Das Denken an das unmäßige Essen von Sahnetorte hat unsere schlechte Gewohnheit aktiviert! Das Unbewusste kann keine negativen Befehle verarbeiten, nur der Verstand registriert ein "Tu das nicht"! (Daher sollte man bei kleinen Kindern sagen: "Bleib auf dem Bürgersteig!" statt: "Geh nicht auf die Straße!")

Wie weit verschwinden unsere alten Gewohnheiten? Die alte sündige Natur mit ihren Begierden und Gewohnheiten steht immer im Widerstreit mit den Antrieben des Geistes (Gal 5,16-18). Die alten Gewohnheiten sind noch in den Nervenbahnen eingegraben. Sie werden in diesem Leben nie völlig ausgelöscht (Röm 7,25b). Sie sind nur so lange ungenutzt, wie uns der Geist Christi regiert. Ohne seine Kontrolle fallen wir leicht wieder in die alten Gewohnheiten zurück.

Kol 3,1-17 zeigt, was wir tun sollen, damit Gott uns verändern kann: uns auf Jesus konzentrieren, uns ihn vor Augen halten (V.1), sündige Gewohnheiten ablegen, neue annehmen (V. 8-10), die neuen Einstellungen und Verhaltensweisen einüben (V.12.14), Gottes Wort ständig in uns aufnehmen als geistliche Nahrung und eine geistliche Atmosphäre kultivieren (z.B. durch Singen, Loben, Danken; V.16).

Literatur: Ellen G. White, *Der bessere Weg*, Kapitel 5; George Vandeman, *Der einsame Planet*, Kapitel 25