



Evangelische Kirchgemeinde
Bischofszell-Hauptwil
www.internetkirche.ch

Gottesdienst am Sonntag, 04.02.2024, Bischofszell

Predigtthema: „Man gewöhnt sich an alles!“

© Daniel Gerber (Diakon, M.A. Theol.)

Liebe Interessierte

Letzte Woche wollte ich nach Oberbüren fahren und nach dem Sorntal fuhr ich automatisch nach Bischofszell, weil ich das üblicherweise so mache. Ich kann mir vorstellen, dass ihr alle solche und ähnliche Situationen kennt. Wir tun viel mehr aus Gewohnheit, als uns bewusst ist: „Über 80 Prozent unseres Tuns erledigen wir automatisch, ohne darüber nachzudenken. Das Gehirn strebt danach, alles in Routine zu verwandeln. Denn: Denken ist aufwendig! Routinen helfen dem Gehirn, Energie zu sparen und Risiken zu minimieren. Das ist neurobiologisch sinnvoll, ja überlebenswichtig. Manchmal aber auch ungünstig.“ **Professor Gerhard Roth** ist promovierter Philosoph und Biologe. Er ist Professor für Verhaltensphysiologie und Entwicklungsneurobiologie an der Universität Bremen. Gewohnheiten beginnen in unserem Gehirn, also unserem Denken oder unserem Herzen. Egal ob es um den TV-Konsum oder das Bibellesen geht. Man gewöhnt sich an alles! In dieser Predigt geht es mir deswegen darum, dass wir folgende drei Prinzipien besser verstehen:

1. Wie entstehen Gewohnheiten?

Ende Dezember nehmen sich viele gute Jahresziele vor:

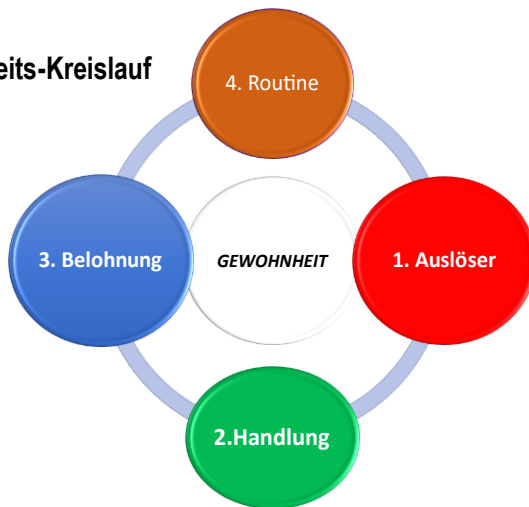
- 5 Kg abnehmen
- 3x in der Woche ins Fitness gehen
- Weniger TV schauen
- Täglich 3x Früchte essen
- Jeden Tag 30 Minuten für «Stille Zeit» reservieren usw.

Jetzt ist der Januar vorbei und wir wenden uns der Realität zu. 😊 Einige von euch waren vielleicht erfolgreich, aber andere nicht. Warum? Es ist gar nicht so einfach eine Gewohnheit zu ändern. Weshalb? Die täglichen Rituale und Gewohnheiten entlasten unser Gehirn. Jeder neue Reiz erfordert Aufmerksamkeit, Konzentration und mentale Verarbeitung. Das kostet enorm viel Energie. Unser Gehirn strebt deshalb danach, wiederkehrende Prozesse zu ritualisieren. Das gibt uns Stabilität und Sicherheit. Zugleich müssen wir nicht mehr darüber nachdenken. Das spart auch noch Energie für andere Aufgaben. Das ist somit sehr sinnvoll und grundsätzlich gut. Eine Änderung ist schwierig:

„Vor der Geburt und in den ersten Lebensjahren ist das Gehirn noch sehr plastisch. Spätestens Ende der Pubertät nimmt die Plastizität des Gehirns aber stark ab. Das Gehirn denkt sich immer öfter: Genug getestet! Diese Änderungen sind mir jetzt zu aufwendig. Das Gehirn belohnt uns bei Gewohnheiten mit hirn-eigenen Opioiden. Davon werden wir regelrecht abhängig. Im Laufe des Lebens nimmt die Mühe stetig zu, eine Gewohnheit zu ändern.“
Prof. Gerhard Roth

Wie entstehen Gewohnheiten? Um diesen Mechanismus besser zu verstehen – d.h. dass ihr euch besser verstehen könnt, hier eine Grafik dazu:

Der Gewohnheits-Kreislauf



	Zähne putzen	Zigarette rauchen
1. Auslöser	Mutter sagt, dass wir die Zähne 3x am Tag putzen.	Stress an der Arbeit (viel los, Druck, nerviger Kollege)
2. Handlung	Wir putzen sie (widerwillig)	Zigarette rauchen
3. Belohnung	„Du bist ein braves Kind!“ – Kein Löcher in den Zähnen!“ = Kompliment	Nikotin bewirkt eine psychoaktive Wirkung = Beruhigung
4. Routine	Ich putze auch als Erwachsener regelmässig die Zähne ohne gross nachzudenken.	Mit der Zeit rauche ich auch, wenn ich gar nicht gestresst bin. (Langeweile /Cool)

Zusammenfassend könnt ihr sehen, dass das Prinzip, wie Gewohnheiten entstehen immer das Gleiche ist. Wir gewöhnen uns an alles! Manchmal kann die **gleiche Gewohnheit** positiv oder negativ sein. Ich werde jetzt mal sehr konkret 😊 Der Gottesdienst-Besuch am Sonntag-Morgen:

	positiv	negativ
1. Auslöser	Bibel, Pfarrer, Eltern, Konf-Unti sagt, dass es wichtig ist.	Bibel, Pfarrer, Eltern, Konf-Unti sagt, dass es wichtig ist.
3. Handlung	Ich setze es um.	Ich mache es, weil ich den Eltern, Pfarrer oder Gott gefallen will.
3. Belohnung	Neue Erkenntnisse, Gott erfahren, „Schön, dass du da bist!“ (Wertvoll, Annahme)	Lob von den Eltern. Pfarrer ist nett zu mir. Andere freuen sich. Gott segnet mich (Wertvoll, Ich mache es richtig!)
4. Routine	Ich muss nicht überlegen, was ich am Sonntag mache.	Ich mache es aus einem Pflichtgefühl heraus oder aus Angst vor Gott (=Gottesbild)

Ihr seht, das Thema «Gewohnheiten» ist nicht nur psychologisch interessant, es kann sehr schnell spirituell oder geistlich werden!

2. Wie können wir Gewohnheiten ändern?

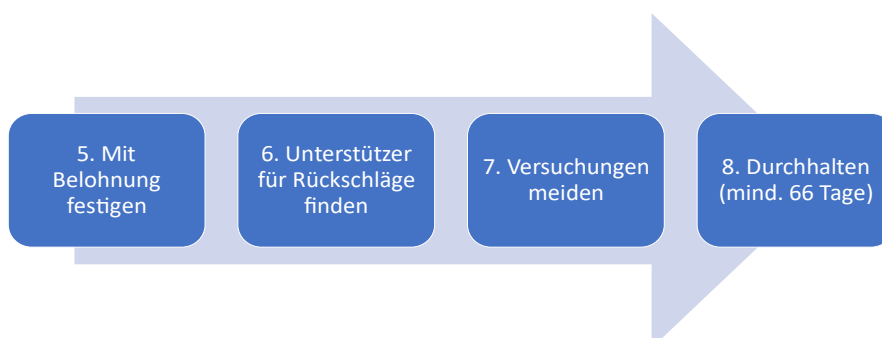
Mehr als auf alles andere achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben. Sprüche 4,23 (Gute Nachricht) sondern lässt euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Römer 12,2

Gott ermutigt und ermahnt uns, dass wir unser Denken (unsere Gewohnheiten) regelmässig überprüfen bzw. überdenken. Verändern. Doch wie kann man schlechte Gewohnheiten ändern oder positive Gewohnheiten einüben? Vorneweg: Das ist nicht einfach! Darum scheitern unsere guten Vorsätze so häufig. Ich stelle diesen Weg wieder mit einer Grafik dar:

Gewohnheiten ändern in 8 Schritten



Gewohnheiten ändern in 8 Schritten



Gewohnheiten ändern ist wirklich schwierig und braucht sehr viel Ausdauer und Kraft. *Eine alte Gewohnheit durch eine neue ausser Kraft zu setzen, gehört deshalb zum Schwierigsten, was es gibt.* Prof. Gerard Roth

3. Wie kann uns Gott dabei helfen?

Weil Gott so barmherzig ist, fordere ich euch nun auf, liebe Brüder, euch mit eurem ganzen Leben für Gott einzusetzen. Es soll ein lebendiges und heiliges Opfer sein – ein Opfer, an dem Gott Freude hat. Das ist ein Gottesdienst, wie er sein soll.

Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht. Römer 12,1-2

Gott erwartet von uns, dass wir nicht nur in den Gottesdienst gehen, sondern dass unser Leben ein Gottesdienst ist. Das benötigt geistliche Gewohnheiten. Dann sollen wir uns nicht am Denken der Welt orientieren, sondern an Gottes Denkweise. Diese Veränderung oder diese Haltung nennt man auch «Heiligung» oder «In der Heiligung wachsen». Aber eben: Wie macht man das damit es keine fromme Pflichtübung und keine religiös-fundamentalistische Gewohnheit ist? Zwei Gedanken hier sind mir in diesem Bibeltext besonders wichtig. Sie sind für mich der Schlüssel zur Veränderung:

A) 1Weil Gott so barmherzig ist, fordere....

Am Anfang steht immer die **Barmherzigkeit Gottes**. Die Barmherzigkeit Gottes rettet uns, führt und kann in uns Veränderung bewirken. Gott wünscht sich, dass wir von seiner Liebe angetrieben werden, uns positiv verändern zu lassen. Nicht ein Pflichtgefühl soll uns leiten, sondern aus Dankbarkeit wie Gott ist, wie er über mich denkt und wie er mich im Alltag segnet, soll mich motivieren Schlechtes wegzulassen und Gutes einzuüben. So wird mein Leben zu einem Gottesdienst.

B) sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln.

Der Schlüssel zur Veränderung liegt bei Gott – nicht bei uns. Wir sollen uns **durch Gott verändern lassen** (passiv, aktiv, Präsens). *Gr. metamorphoo = Metamorphose (Schmetterling)*. Also immer wieder neu die Hilfe Gottes suchen und ihn darum bitten, dass er uns in das Ebenbild Christi verwandelt. Ich wünsche euch, dass ihr mit Gottes Hilfe schlechte Gewohnheiten ablegen könnt und die guten Gewohnheiten euer Leben, euer Glaubensleben positiv prägen.

Fragen zum Vertiefen:

- Welche positiven Gewohnheiten von dir kommen dir spontan in den Sinn?
- Welche Gewohnheit konntest du schon ändern?
- Welche Gewohnheiten möchtest du ändern?