

SERIE: «NACHHALTIGE ENERGIEVERSORGUNG»

Thema: «Energie für gesundes Denken»

CLZ Spiez | 23.04.2023 | Joel Bettler

Geschwister

Ausserdem

Paulus nimmt nochmals Luft und setzt neu an. Vorher wurde die Situation um Evodia und Syn-tyche erwähnt, die eine starke Meinungsverschiedenheit hatten. Daraus bringt Paulus vier kurze Ermahnungen. In den Versen 4-7 bringt Paulus vier kurze Imperative, vier Ermahnungen.



Wenn sie dies befolgen, verspricht Paulus

und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.

Philipper 4,7

Paulus knüpft mit den nächsten Versen daran an. Danach schreibt Paulus:

Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.⁹ Hört nicht auf, das zu tun, was ihr von mir gelernt und gehört habt und was ihr bei mir gesehen habt; und der Gott des Friedens wird mit euch sein.

Philipper 4,8-9

Er beginnt mit «Ausserdem, übrigens, im Weiteren». Oder: «was ich noch sagen wollte». Paulus holt wie nochmals Luft um etwas Wichtiges zu sagen, kurz vor dem Schluss des Briefes. Danach kommt noch die Verdankung der Spende der Philipper und der Schlussgruss. Hier finden wir also so die letzten Hinweise, welche Paulus den Philippnern noch mitgeben wollte.

Geschwister

Hier wird «Freunde» übersetzt. Im Griechisch steht «Geschwister». Paulus hat eine sehr nahe und vertraute Beziehung zu der Gemeinde in Philippi. So soll Kirche sein: Freunde! Und Geschwister. Als Geschwister ist man biologisch miteinander verbunden. Unzertrennbar. Das kann man nicht auflösen. Mit Geschwister hat man es gut, oder manchmal können Geschwister auch eine Herausforderung sein. Aber man bleibt verbunden. Es gibt ganz schlimme Familienstreits wo man sich nicht mehr sieht, nicht miteinander telefoniert, nichts. Teilweise gehen Familienmitglieder nicht mal an die Beerdigung von einander. Doch spätestens wenn's ums Erbe geht, gibt es wieder Berührungspunkte. Denn da gibt es eine Verbindung, die nicht auflösbar ist. Paulus wird nicht Müde, das zu betonen, dass wir Geschwister sind, dass wir zu einer Familie gehören. Schon Jesus betonte das, er nannte die Jünger «Brüder». Wir sind durch das Blut von Jesus miteinander verwandt. Und Paulus hebt die positive Seite der Verwandtschaft hervor: Freunde, Geschwister. Miteinander an etwas Grosse arbeiten. Jesus ist unser Herr.

Kapazität des Hirns

Die Kapazität des menschlichen Gehirns bringt Wissenschaftler immer mehr zum Staunen.

- Ca. 1.5 Kilogramm
- Ca. 23 Milliarden Nervenzellen im Grosshirn
- Fortlaufender Datenaustausch zwischen diesen Zellen durch elektrische Impulse
- Komplexe organische Strukturen
- Signale werden unglaublich schnell weitergeleitet. Nervenzellen nehmen Signale auf und leiten sie weiter an andere Nervenzellen oder Muskelzellen. Die Signale werden elektrisch weitergeleitet.

Die Geschwindigkeit solcher Signale kann bis zu 360 km pro Stunde erreichen (**100 m/sec = 6000 m/min = 360 km/h**).

Jede Zelle sendet Tausende von Verbindungsfäden aus, so dass eine einzige Zelle mit 10.000 Nachbarzellen verbunden sein kann, von denen jede ständig Datenimpulse austauscht. Diese 23 Milliarden Gehirnzellen mal 10.000 Verbindungen machen das menschliche Gehirn zu einem «Computer», der quasi unvergleichbar brillant ist. Die Aktivität des Gehirns wurde mit 1.000 Telefonzentralen verglichen, von denen jede gross genug ist, um die ganze Schweiz zu versorgen, und die alle auf Hochtouren laufen, während sie Fragen und Aufträge empfangen und senden. Anders ausgedrückt: In einem menschlichen Gehirn gibt es mehr elektronische Äquivalente als in allen Radio- und Fernsehstationen der ganzen Welt zusammengenommen! Dem menschlichen Gehirn entgeht nichts. Es ist in der Lage, die subtilsten Eingaben zu machen und zu empfangen

- von der Vorstellung eines Universums, in dem es keine Zeit gibt,
- über die komplexe Struktur einer Bach-Fuge
- oder der chiasmische Aufbau eines Gedichts von Friedrich Schiller

- Der Relativitätstheorie von Albert Einstein
- Oder der französischen Grammatik mit futur composé, Subjonctif und Plus-que-Parfait.
- Und was das menschliche Hirn auch kann: Empfang einer Botschaft von Gott selbst

viele dieser Dinge, wird kein Computer je schaffen. Das schwindelerregende Potenzial des menschlichen Hirns erreicht seinen Höhepunkt in der Möglichkeit, «den Sinn Christi zu besitzen» Eine Fähigkeit, die Paulus bekräftigte, als er sagte: "Wir aber haben den Sinn / die Gedanken Christi" - einen Geist, der ständig erneuert wird (1. Korinther 2,16; vgl. Römer 12,2). Kein Computer wird jemals in der Lage sein, Gottes Gedanken zu denken, und kein Gerät wird in der Lage sein, das Herz Gottes zu kennen oder seine Werke zu tun. Aber das Geheimnis, das zwischen unseren Ohren wohnt, hat diese Fähigkeit. Tatsächlich wurde es dafür geschaffen, die Gedanken Christi zu haben. Dieses gottgleiche Potenzial weist uns auf einen **grossen Skandal** hin, denn sehr oft bleiben wir Christen weit hinter dem Denken Christi zurück. Viel öfter, als wir zugeben wollen, ist unser Denken nicht christlich. John Milton, ein bekannter englischer Dichter aus dem 17. Jahrhundert schrieb: *"Das Denken ist sein eigener Ort und kann aus der Hölle einen Himmel machen, aus dem Himmel eine Hölle"*. Und das ist die Erfahrung eines jeden Christen. Deshalb ist es entscheidend, dass wir Christus einladen, in unser Denken zu kommen.

- Jesus sagt, wir sollen Gott mit ganzem Herzen, ganzer Seele und ganzem Verstand lieben.

Tugenden

Paulus erwähnt dann sechs Dinge, auf was wir unser Denken ausrichten sollen.

Hintergrund der sechs Eigenschaften

Es ist wichtig zu beachten, dass diese sechs Tugenden Eigenschaften sind, welche die griechisch-römische Kultur selbst hochhielt. Paulus bietet hier eine kulturübergreifende christliche Ermahnung in der Sprache der Philipper an". Paulus greift Begriffe aus der Moralphilosophie auf und macht sie für das Christentum nutzbar. Einige dieser Begriffe kommen im Alten Testament vor, einige in der stoischen griechischen Philosophie. Es handelt sich um eine moralische Sprache, die von der umgebenden heidnischen Kultur verstanden werden kann. Doch ganz wichtig: Paulus gibt nicht die griechisch-römischen moralischen Idealvorstellungen wieder. Nein: Er befürwortet die griechisch-römische Moral nicht. Zum Beispiel werden die vier klassischen Tugenden Klugheit, Gerechtigkeit, Mut und Selbstbeherrschung nicht erwähnt. Tatsächlich gibt es in der damaligen Literatur nirgendwo eine naheliegende Parallele zu Paulus' seiner Liste in Philipper 4,8. Was Paulus macht ist, dass er die ganze philippische Kirche zu einem Leben aufruft, das «in einer verdorbenen und dunklen Welt leuchten wie Sterne in der Nacht.» (vgl. 2,15). Damals wie heute ist ein überzeugendes ethisches Zeugnis eine starke evangelistische Kraft in einer ungläubigen Kultur. Nun wollen wir uns die 6 Adjektive anschauen, auf die wir unser Denken richten sollen.

Wahr (alēthēs)

Unser Denken soll sich auf das Wahre beziehen. Was ist den «wahr». Das scheint heute irgendwie mehr denn je herausgefordert. Sogar in der Medienlandschaft ist «Fake News» angekommen. Menschen, über die Lügen erzählt und geschrieben werden, wehren sich, teils erfolgreich, teils weniger. Fakten werden so zurechtgelegt, dass es der eigenen Ideologie entspricht. Aber ich will einfach aufzeigen: Wahrheit wird heute gesteuert. Es wird gesteuert, was wir als «wahr» empfinden. Doch Wahrheit, finden wir im Wort Gottes. Das wissen wir, dass es wahr ist. Und ja, das mag gewissermassen eine «unwissenschaftliche» Aussage sein. Aber ganz ehrlich: Gerade bei Corona konnte man beobachten, dass Menschen aufgrund von «wissenschaftlichen» Erkenntnissen auf völlig unterschiedliche Resultate kamen. Aber es ist eine «GLAUBENSAUSSAGE». Und eben doch auch eine Wissenschaftliche: Seriöse Forscher, die sich intensiv mit der Entstehung der Bibel auseinandersetzen sagen aufgrund der Faktenlage: Die Bibel ist echt, die Bibel ist wahr. Wenn Paulus «wahr» braucht, dann meistens in Bezug auf Gott oder auf das Evangelium.

Sie haben die Wahrheit über Gott verdreht und ihrer eigenen Lüge geglaubt.

Römer 1,25

Gott ist wahrhaftig, und alle Menschen sind Lügner

Römer 3,4

Denn ich sage, dass Christus ein Diener der Beschneidung geworden ist um der Wahrheit Gottes willen,

Römer 15,8

Denn für uns ist wichtig, dass euch die Wahrheit der rettenden Botschaft erhalten bleibt.

Galater 2,5

Als ich sah, dass sie sich nicht an die Wahrheit der Botschaft Gottes hielten

Galater 2,14

als die Botschaft der Wahrheit, das Evangelium, zu euch gekommen ist.

Kolosser 1,5

Wahr ist:

- Gott
- Jesus
- Geist Gottes
- Das Evangelium
- Die Bibel

Dem sollen wir nachdenken. Nicht den Lügen. Sondern der Wahrheit.

➔ Ausrichtung unseres Denkens auf Jesus, den Heiligen Geist, Gott, sein Wort, die Bibel

Ein Denken, das auf die Wahrheit ausgerichtet ist, bezieht diese in jede Lebenssituation hinein. In jede Beziehung, in jede Herausforderung.

Ehrbar (semnos)

Das Wort, das Paulus hier braucht, kommt im NT nur hier an dieser Stelle vor. Im griechischen Umfeld wurde es gebraucht für:

- das Verehrungswürdige,
- für die Erhabenheit der Götter,
- oder die besondere Ehre von Menschen oder Sachen.

Die Ausleger gehen davon aus, dass damit ein «ehrwürdiges» Denken gemeint ist. ZB Gemeindeführer werden im Titus und 1. Timotheus ermutigt, «ehrbare» zu leben, als Vorbilder zu leben. Das Wort bezeichnet also eine persönliche moralische Exzellenz, die würdig und ehrenvoll ist. Das ist die Bedeutung hier in Philipper 4,8 - ein edles Leben von geistiger Kapazität, das Ehre hervorruft. Es ist das **Gegenteil von unedel**. Die Philipper **sollen sich auf das konzentrieren, was würdig, edel und ehrenhaft ist**, und nach einem solchen Charakter streben. Eigentlich ist das gar nicht so schwierig zu verstehen und zu unterscheiden: Sehr schnell wissen wir, was «ehrbare» oder «edel» ist. Sind meine Gedanken über Menschen «ehrbare/edel» oder nicht. Hier ermutigt uns die Bibel, die Gedanken zu filtern und nur die edlen zuzulassen und die unedlen eben nicht. ...was nicht heißt, dass wir naiv werden. Aber wir können trotzdem versuchen, Gottes Gedanken von unseren Mitmenschen zu fördern in unserem Denken.

Gerecht (dikaios)

Ungerechtigkeit in der Welt

Unsere Gedanken haben viel Potential, sich auf Ungerechtes zu fokussieren. In unserer Welt geschieht so viel Ungerechtigkeit. Und das Krasse ist, dass wir uns daran gewöhnen. Wir dürfen unsere Gerechtigkeitsstandards nicht anpassen lassen über die Zeit. (Natürlich müssen wir unsere Herzen gerade in dieser Angelegenheit auch schützen.) Gerechtigkeit hat mit einem «gerechten Handeln» zu tun. Was gerecht ist, definiert sich für Paulus am Charakter Gottes. Die Bibel ermutigt uns, unsere Gedanken auf das Gerechte auszurichten. Und gerecht ist. JESUS! Unser Denken soll nicht möglichen Sünden nachhängen, sondern sich an der Gerechtigkeit von Jesus orientieren!

Religiosität

Gerechtes Denken hat auch noch eine andere Dimension. Ein übermäßiges sich anstrengen und stolz sein auf seine eigene Gerechtigkeit. Religiosität ist tatsächlich ein Problem. Andere verurteilen aufgrund der eigenen Gerechtigkeit. Und das passiert uns schneller als uns lieb ist. Gerecht sind wir alleine durch das Heilshandeln von Jesus!

Rein (hagnos)

Reinheit bezieht sich hier nicht nur auf die Sexualität, sondern auf ein «reines» Denken. Das nicht verunreinigt ist von der «verdorbenen und dunklen Welt», wie das Paulus in Philipper 2,13 erwähnt. Unreines Denken ist nicht schwierig. Ich glaube das brauche ich niemandem zu erklären. Da muss man nicht lange Fernseher schauen oder die Nachrichten durchkämmen. Da begegnet uns sehr viel Unreinheit.

Wichtig ist festzuhalten: Es gibt auch ganz gute gesellschaftliche Entwicklungen.

- Ganze Entwicklung der Frauenrechte – gerade im NT sehen wir einen klare Stärkung der Frauen.
- Verantwortung übernehmen für die Schöpfung. Das ist unsere biblischer Auftrag. 1 Mo 1,28: »Seid fruchtbar und vermehrt euch, bevölkert die Erde und nehmt sie in Besitz. Herrscht über die Fische im Meer, die Vögel in der Luft und über alle Tiere auf der Erde.« ...nur wird das heute leider verdreht, dass die Schöpfung über den Menschen herrscht und der Mensch der Schöpfung im Weg ist.
...wenn Harry und Kate sagen: Wir haben maximal zwei Kinder, denn Kinder sind eine Umweltbelastung¹... (das ist verkehrt, unrein und ungerecht aus Gottes Sicht.)

Gerade bei gesellschaftlichen Entwicklungen ist es wichtig, dass wir innerlich an «Reinheit» festhalten. Paulus ermutigt uns, unser Denken auf das Reine zu fokussieren und an Reinheit festzuhalten. Denn was wir denken, kann zu einer Haltung werden und eine Haltung kann zu einer Handlung führen. Was Psychologen sagen: Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und Handlungen und das führt zu einem Ergebnis. Dies wiederum beeinflusst unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen.



<https://genico-online.de/gedankenmanagement/>

Liebenswert (*prophilēs*)

Liebenswert ist ein Wort, das es nur hier gibt im neuen Testament. Liebenswert heisst einfach «das was wir lieben». Das Schöne im Leben. Liebenswert, oder schön ist alles, was in der Schöpfung und im Leben der Menschen schön ist . Vom Sonnenuntergang über eine Mozart-Symphonie bis hin zur Fürsorge für die Armen und Schwachen - alles, was schön ist. An das sollen wir denken. Was findest du schön? Denke gerade jetzt daran.

¹ <https://edition.cnn.com/2019/07/30/uk/prince-harry-babies-scli-intl/index.html>

Anerkennenswert (*euphēmos*)

Das Gegenteil ist: Herablassend. Anerkennenswert ist das Verhalten, das wir an anderen toll finden. Wir alle hatten schon Kontakt mit Menschen, wo wir denken: Das ist hohe Schule. So möchte ich sein. Das ist ein anerkanntes Verhalten.

...das Witzige ist, dass wenn wir diese Person dann länger kennen, dass wir auch die Schwächen sehen. So sollen wir denken. Anerkennend. Nicht herablassend. Sondern anerkennend. Ich finde: Anerkennend handeln ist noch Eines. Die positiven und negativen Gedanken ordnen und dann entscheiden, wie ich mich einer Person gegenüber verhalte – eben anerkennend. Aber hier geht es darum, anerkennend zu denken. Also herablassende Gedanken sofort fallen zu lassen und denen keinen Raum geben.

Denken herausgefordert

Unser Denken ist tatsächlich ständig herausgefordert. Doch was wir denken, hat grossen Einfluss auf uns. Wissenschaftler haben herausgefunden: Wer ständig nörgelt und jammert, sorgt dafür, dass er in Zukunft noch mehr Schwierigkeiten erlebt². **Die Art, wie wir auf eine gegebene Situation reagieren verändert die neuronale Struktur unseres Gehirns.** Jedes Mal, wenn wir mit negativen Gefühlen auf eine Situation reagieren, trainieren wir unsere Wahrnehmung dazu, Situationen in Zukunft noch stärker als stress- oder angstbelastet zu erleben und weniger Glück zu empfinden. Neurowissenschaftler Tobias Esch: *«Das Gehirn ist erst mal ein Organ, und wie fast jedes Organ verändert es sich durch Aktivität. Und Denken ist sozusagen die primäre Funktion des Gehirns.»* Wenn Gedanken beispielsweise mit positiven Emotionen verbunden sind, wird unser Belohnungszentrum aktiviert. Negative Emotionen verstärken dagegen den Mandelkern, der Teil des Gehirns, der für Alarm- und Angstempfinden zuständig ist. Esch: *«Wenn Sie oft negativ denken, dann werden Sie Situationen in Zukunft eher angstbesetzt erleben als vorher. Oder Sie werden mit einem Filter durch die Welt gehen und tendenziell eher negative Inhalte wahrnehmen»* Das wurde auch mit Probanden versucht und durch positives Gedankentraining hat sich dieser «Mandelkern», zuständig für Alarm- und Angstempfinden, innerhalb von 8 Wochen deutlich verkleinert.

Aus dem Innern

Ich habe nun betont, dass wir uns abgrenzen müssen von negativen «Gedankengebäuden» aus unserem Umfeld. Doch Jesus sagt:

*Denn aus dem Herzen kommen böse Gedanken wie Mord, Ehebruch, sexuelle Unmoral,
Diebstahl, Lüge und Verleumdung.*

Matthäus 15,19

Es ist eigentlich eine Frage des Herzens.

² <https://web.de/magazine/wissen/psychologie/denken-veraendert-struktur-gehirns-32028882>

Von Leitem lernen

Paulus schliesst den Gedanken mit folgendem Satz ab:

Hört nicht auf, das zu tun, was ihr von mir gelernt und gehört habt und was ihr bei mir gesehen habt; und der Gott des Friedens wird mit euch sein.

Philipper 4,9

Handlung

Spannend ist, dass Paulus vom Denken zum Handeln kommt. Vorher ruft er auf zu einem Denken, das wahr, edel, rein, liebenswert, gerecht und anerkennenswert ist. Nun kommt er zur HANDLUNG.

Lernen von Leitern

Die Philipper sollen nicht aufhören, das zu tun, was sie von Paulus

- Gelernt
- Gehört
- Und gesehen habt

Christliche Lehre sollte sich nie auf «lehren» beschränken, sondern das «leben» ist entscheidend. Also ich finde das herausfordernd. Spannend ist auch die andere Perspektive: Für uns alle heisst das, dass wir unser Handeln von unseren Leitern lernen können.

Frieden

Und dann wir: Der Gott des Friedens mit uns sein. Wir beten oft für Frieden. Wir brauchen Frieden für unsere Herzen. Hier ist interessant, dass wir zwei Aussagen über Frieden finden innerhalb von wenigen Versen:

und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.

Philipper 4,7

Bedingungen aus den vorhergehenden Versen:

- Freut euch
- Seid sanftmütig
- Sorgt euch um Nichts
- Dankt Gott

Und der Gott des Friedens wird mit euch sein.

Philipper 4,9

Bedingungen aus den vorhergehenden Versen:

- Denken ausrichten auf das was wahr, edel, rein, liebenswert, gerecht und anerkennenswert ist.
- Das tun, was wir von Leitern lernen, hören und sehen.