



iStock.com/DaniloAndjus

Die Gefahren der Bildschirm-sucht

- Brad Macdonald
- [18.08.2011](#)

Wenn Sie ein Buch zur Hand nehmen oder zur tieferen Besinnung eine Pause einlegen, erliegen Sie dann leicht dem Schein eines Bildschirms oder dem Piepsen eines neu angekommen Textes?

Wenn Sie das tun, dann sind Sie auch ein Teil eines der bedeutendsten kulturellen Phänomene in der Geschichte der Menschheit, nämlich der Bildschirmsucht.

Diese Vernarrtheit in den Bildschirm verursacht einen Wandel – sehr ähnlich jenem, der sich innerhalb unseren Bibliotheken entfaltet.

Die Bibliothek war einmal ein Zufluchtsort zum Nachdenken. Eingebettet inmitten des regen Treibens eines Universitätsgeländes oder eines Stadtzentrums, war es einst ein Ort der Zuflucht, ein Kokon der Ruhe, eine Oase der Besinnung. Ausgebreitet auf dem Boden, versteckt inmitten eines Waldes von Regalen, konnte man in ein Buch vertieft, in Gedanken versunken, ungestörte Stunden verbringen. Die Bibliothek war ein Ort, wo denkende Bürger hingehen konnten, um der Hetze des täglichen Lebens zu entfliehen, wo die Zeit stehen blieb und neue Welten und geistige Horizonte sich öffneten, wo Goldnuggets des Wissens entdeckt, aufgelesen und dann wie Edelsteine im geistigen Tresor verschlossen werden konnten! Für Denker war die Bibliothek eine Traumwelt.

Der populärste Dienst, der heute von den meisten Bibliotheken angeboten wird, ist ein Internetzugang. Neunundneunzig Prozent der öffentlichen Bibliotheken in den USA stellen Computer mit Internetverbindung bereit; mehr als drei Viertel bieten WLAN Netzwerke an, so dass die Kunden, die eigene Laptops benutzen, im Internet surfen können. Das „überwiegende Geräusch in der modernen Bibliothek ist heutzutage das Klicken der Tasten“, schreibt der Autor Nicholas Carr, „nicht das Blättern von Seiten“.

Nehmen sie das Bronx Library Center in New York. „Auf den vier Haupttagen der Bibliothek“, bemerkte ein Artikel in der Zeitschrift *strategy+business*, „sind die Stapel von Büchern jeweils an den Enden der Etagen angeordnet worden, um in der Mitte reichlich Platz für Tische mit Computern zu lassen, von denen viele Breitbandzugang zum Internet haben. Die Leute, die diese Computer benutzen, sind jung und verwenden sie nicht unbedingt für akademische Zwecke – hier recherchiert jemand mit Google im Internet über Montana Bilder, dort aktualisiert jemand seine Facebook-Seite und dort drüben spielen einige Kinder Video-Spiele ...“ (Frühjahr 2009).

Anstatt die Kunden zum Stillsein zu ermahnen, überprüfen Bibliothekare DVDs und „organisieren Spielturniere“. In Toronto besuchen Jugendliche am Freitagnachmittag kurz die öffentliche Bibliothek für Online-Spiele und Musik. Die Stanford Universitätsbibliothek schuf eine „Online Identität in Second Life, die online „virtuelle Welt“. Die moderne Bibliothek „ist in der Glücksspielindustrie bzw. in der Unterhaltungsbranche oder möglicherweise im Informationsverbindungs-Geschäft tätig“ (ibid.).

In den Bibliotheken auf der ganzen Welt werden die Bücher beiseitegeschoben und Bildschirme aufgestellt.

Warum sollten wir uns Gedanken machen? Weil Bildschirme auch unseren Verstand umgestalten.

Wie die öffentlichen Bibliotheken, so wird auch unser Sinn von den Bildschirmen verändert und im engeren Sinne öffnen sie uns die ständig verbundene, oberflächliche Welt. In geistiger Hinsicht sind Momente des Friedens und der Abgeschlossenheit dünn gesät. Unserem Geist fehlt sozusagen eine ruhige Ecke. Es gibt keinen Zufluchtsort ohne Lärm und

ohne Ablenkung.

In vielen Fällen verändert diese bildschirminduzierte Umgestaltung des Verstandes die Art und Weise, wie unser Gehirn funktioniert, die Art wie wir Informationen aufnehmen und verarbeiten, die Qualität unseres *Denkens* – und letztlich, die *Art* unseres Lebens.

Bildschirmsucht

Im Januar veröffentlichte die Kaiser-Familien-Stiftung die Ergebnisse einer Studie, die enthüllte, dass die Acht- bis Achtzehnjährigen durchschnittlich 7½ Stunden pro Tag in Medien einloggen, einschließlich Fernsehen, Computer, Handys und Musikabspielgeräte. Wenn man bedenkt, dass sie die meiste Zeit mit Medien-Multitasking verbringen, dann steigt dieser Zeitraum, wo sie elektronischen Medien ausgesetzt sind, auf fast unglaubliche *10 Stunden pro Tag*.

Im Jahr 2000 gab es rund 500 Millionen Mobiltelefone auf der Welt. Zehn Jahre später erreicht diese Zahl die 5 Milliardenengrenze. Und diese Telefone sind nicht nur Geräte, um mit Freunden zu reden; man kann damit fotografieren, E-Mails senden, Filme abspielen und im Internet surfen.

Man kann damit auch Texte versenden. Achtzig Prozent aller Fünfzehn- bis Achtzehnjährigen besitzen ein Handy und ihre SMS-Mitteilungen sind *in den vergangenen drei Jahren um 600 Prozent* in die Höhe geschossen. Der durchschnittliche Teenager sendet 3000 Kurzmitteilungen pro Monat; 42 Prozent der Teenager sagen, dass sie mit verbundenen Augen texten können.

Sie sind nicht schockiert? Dann überlegen Sie mal, um wie viel weniger Zeit diese Jugendlichen mit produktiveren und wichtigeren Aktivitäten verbringen. Während der durchschnittliche Teenager mehr als 70 Stunden pro Woche den elektronischen Medien ausgesetzt ist, verbringt er *weniger als 16 Stunden mit den Eltern, weniger als 10,5 Stunden mit körperlicher Betätigung und etwas über fünf Stunden mit Hausaufgaben PRO WOCHE*.

Aber es sind nicht nur die Jugendlichen, die auf ihre Bildschirme süchtig sind. Bei der Arbeit starren viele jeden Tag, den ganzen Tag auf Computerbildschirme. Jeder trägt ein oder zwei Handys mit sich. Wir senden Sofortnachrichten und E-Mails. Wir chatten und simsen. Zu Hause strahlen Bildschirme in jedem Zimmer einen verlockenden Glanz aus. Das durchschnittliche amerikanische Heim hat 2,9 Fernseher. Fast alle von uns haben zumindest einen Computer, von denen die meisten mit dem Internet verbunden sind. Für nahezu alles gehen wir ins Internet: um einzukaufen, Rechnungen zu bezahlen, Arbeit zu finden, den Wetterbericht zu lesen, Filme anzusehen, Spiele zu spielen, Musik herunterzuladen, Vereinen beizutreten, zu lesen, etwas durchzublättern, sich abzureagieren und Kontakt herzustellen.

Dann gibt es die Allgegenwart von anderen Geräten – die iPhones, iPods, iPads, DVD Player, GPS-Geräte, tragbare Videospiele, Laptops. Das nächste Mal, wenn Sie fahren, legen Sie ihr Handy weg und nehmen Sie die Umgebung wahr: die Fahrzeuge mit eingebauten DVD-Playern; den Fahrer, der die Sportergebnisse auf seinem iPod abfragt; die Menschen, die in Telefonate vertieft sind oder Textnachrichten senden, während sie fahren.

Die Amerikaner versenden jeden Tag mehr als eine Milliarde Textnachrichten. Im letzten Jahr hat der durchschnittliche amerikanische Handybenutzer fast 400 Texte pro Monat versandt oder empfangen. Facebook hat mehr als 500 Millionen aktive Nutzer, 50 Prozent davon loggen sich jeden Tag ein. Fast 10 Prozent der Facebook-Nutzer aktualisieren ihr Profil jeden Tag.

Geistig gesehen sind Geräte plus Dauerverbindung gleich Informationsüberlastung. Laut einer von der California-San Diego Universität durchgeführten Recherche, konsumiert der Durchschnittsmensch heute fast dreimal soviel Informationen, wie der Durchschnittsmensch im Jahr 1960. „Früher einmal bedeutete ein Bildschirm vielleicht etwas in Ihrem Wohnzimmer“, sagt der Technologie-Journalist der *New York Times*, Matt Richtel. „Aber jetzt ist es etwas in Ihrer Tasche, folglich geht es überall mit – es kann hinter dem Lenkrad sein, am Mittagstisch oder im Badezimmer. Wir sehen es heute überall“ (NPR, 24. August).

Das tun wir ganz sicher – und die Menschen beginnen sich zu fragen, ob diese Bildschirmsucht unseren Verstand und unser Benehmen nicht auf elementare Weise verändert. „Viele Menschen scheinen hier zu sein, jedoch nicht ganz“, beobachtete Peggy Noonan, Kolumnist des *Wall Street Journals*.

„Sie picken auf einem Stück Plastik herum; sie haben sich aus ihrer unmittelbaren Realität zurückgezogen und errichten eine temporäre Bleibe in einer Realität, die nur in ihren Köpfen existiert“ (20. August).

Unser Gehirn neu verdrahten

In seinem Buch *The Shallows* (Die Untiefen), erforscht Nicholas Carr die Auswirkung, die unsere ständige Verbindung –, insbesondere zum Internet – auf unsere Denkweise hat. Dutzende von Studien weisen auf das gleiche Ergebnis hin, er schreibt: „Wenn wir online gehen, betreten *wir ein Umfeld, das cursorisches Lesen, hastiges und zerstreutes Denken und oberflächliches Lernen fördert*“ (durchaus meine Betonung).

Wir sind sehr geschickt geworden im Scannen und flüchtigem Lesen, sagt Carr, aber *was wir verlieren, ist unsere Fähigkeit*

zur Konzentration, Betrachtung und Nachdenklichkeit.“

In erster Linie sind unsere Kinder betroffen. Im Jahr 2008 führte die Forschungsfirma nGenera eine Studie über die Auswirkung des Internets auf das Gehirn der „Net Generation“ durch, „die Generation, die an der Zitze des Internets aufgewachsen ist.“ Der leitende Forscher kam zu dem Ergebnis: „Digitale Vertiefung hat sogar die Art, wie sie Informationen aufnehmen, beeinflusst. Sie lesen nicht unbedingt eine Seite von links nach rechts und von oben nach unten. Sie könnten stattdessen herumspringen und nach interessanten zweckdienlichen Information suchen.“

Laut Carr wird unser Gehirn durch die Bildschirmsucht neu verdrahtet.

Baroness Susan Greenfield, Hirnforscherin an der Universität Oxford stimmt dem zu. Bezugnehmend auf die Popularität von Twitter, Facebook, SMS, Videospiele und die Technologieabhängigkeit im Allgemeinen, sagte Greenfield der *Daily Mail*: „Meine Befürchtung ist, dass diese Technologien das Gehirn in den unterentwickelten Zustand von kleinen Kindern versetzen, die von summenden Geräuschen und hellen Lichtern angezogen werden, die eine kleine Aufmerksamkeitsspanne haben und für den Moment leben“ (24. Feb. 2009).

Tief im Innern scheinen viele von uns die Wirkung, die die Bildschirmsucht auf unseren Verstand hat, zu kennen und zu fürchten. In einer landesweiten *New York Times*/CBS Umfrage im Mai, gaben fast 30 Prozent der Befragten unter 45 zu, dass sie das Gefühl hatten, als ob der Gebrauch von Geräten Ihre Konzentrationsfähigkeit schwächte. Durch die Bildschirm-Abhängigkeit, bemerkte Carr, haben wir „die geistige Tradition zurückgezogener, zielstrebigter Konzentration abgelehnt“ – eine Geistesverfassung, die zum Beispiel oft durch das Lesen eines Buches erweckt wird – und „uns auf die Seite des Schwindlers geschlagen“ (op. cit.).

Mehr und mehr gleicht unser Verstand dem Cursor auf unserem Computerbildschirm. Er springt hin und her, rauf und runter, kommt selten zur Ruhe, ist ständig in Bewegung, klickend und ziehend. Wie die moderne Bibliothek ist der heutige menschliche Geist ohne Ruheecken, Orte, wo er sich für längeres zielgerichtetes, unbeeinflusstes Denken zurückziehen kann. Bildschirmsüchtige stellen fest, dass ihnen die geistige Kapazität für anhaltende Konzentration für eine individuelle Aufgabenstellung fehlt, sei es bei der Arbeit, bei vereinbarten Hausaufgaben oder bei einem produktiven Gespräch mit Freunden und Familie.

Die *Natur* unseres Lebens wird grundlegend verändert. Unsere Faszination mit Geräten macht unser Leben „hektischer und schneller“, schreibt William Powers in *Hamlets Blackberry*. Dies bewirkt, dass wir „etwas sehr Wertvolles, eine Art des Denkens und wie wir uns durch die Zeit bewegen, verlieren, das mit einem einzigen Wort zusammengefasst werden kann: TIEFE“.

Wir verlieren nicht nur die Tiefe des Denkens und Fühlens, wir verlieren „die Tiefe in unseren Beziehungen, in unserer Arbeit und in Allem, was wir tun“, schreibt Powers. Und weil Tiefe das ist, was das Leben erfüllt und sinnvoll macht, *ist es erstaunlich, dass wir das geschehen lassen*“.

Bildschirmsucht bewirkt eine Umgestaltung unserer Denkart – und wir lassen es zu!

Was ist der Weg *aus* diesem Irrgarten? Wie können wir die Kontrolle über unsere geistigen Prozesse wiedergewinnen und unsere Fähigkeit für geistige Tiefe retten? Wenn Sie Antwort suchen, Sie sind nicht allein. Immer mehr unzufriedene Bildschirmsüchtige suchen sie auch.

Achtet auf eure Wege

Wann war es das letzte Mal, dass Sie Ihre Verbindung zu den Bildschirmen in Ihrem Leben kritisch beurteilt haben? Wann war es das letzte Mal, dass Sie Ihre Fähigkeit für tiefsinnige Überlegungen bewertet haben? Um die Bildschirmsucht zu besiegen und Ihren Verstand wiederzugewinnen, ist es wichtig, dass Sie, wie es der Prophet Haggai ausdrückte, „aufmerksam auf Ihre Wege achten“ (Haggai 1, 7; Schlachter Übers.).

Zählen Sie die Anzahl der Bildschirme in Ihrem Leben. Checken Sie, *wie* viel Zeit Sie mit jedem einzelnen verbringen. Dann überlegen Sie, *wie* diese Zeit verbracht wird: Wie groß ist der Prozentsatz für wichtige erforderliche Tätigkeiten – vielleicht das Lesen von ernststen Nachrichten, oder das Recherchieren für eine Seminararbeit – gegenüber der verschwendeten Zeit mit geistlosem oder gedankenzerstörendem Surfing?

Wie viele Texte senden und erhalten Sie jeden Tag? Wie viele dieser Texte sind ein wertvoller Beitrag zu Ihrem Leben. Wie viel Zeit verbringen Sie mit Fernsehen? Wie oft checken Sie Ihre E-Mails? Wie oft *müssen* Sie Ihre E-Mails checken? Besuchen Sie eine Webseite 10-mal am Tag, wenn ein- oder zweimal reicht?

Nun überlegen Sie, wie viel Zeit Sie mit Tätigkeiten verbringen, die den Verstand erweitern, die für konzentriertes, ungestörtes Denken geeignet sind. Wie viel Zeit verbringen Sie jede Woche mit Lesen? Wie viel Zeit mit Meditation? Wie viel Zeit mit Gesprächen mit Ihrer Familie?

Als Nächstes denken Sie über Ihr Denkvermögen nach? Würden Sie sich selbst als tiefen Denker bezeichnen?

In seinem Erfolgsbuch *The Art of Thinking* (Die Kunst des Denkens), sagte Ernest Dimnet, dass der denkende Verstand wie das Auge ist: „Er muss zielbewusst sein“. Große Denker – oder wie Dimnet sie nennt, Menschen, die von einer Aufgabenbewältigung besessen sind, die keinerlei Raum für minderwertige Beschäftigungen zulassen – stehen auch für die „Direktheit ihrer intellektuellen Vision“.

Wie direkt ist Ihre intellektuelle Vision? Wenn ein origineller oder kreativer Gedanke in den Sinn kommt, sind Sie fähig – haben Sie tatsächlich ein Bedürfnis – darüber nachzudenken, ihn zu definieren und konzipieren, ihn zu festigen und ihn in Ihrem geistigen Tresor zu verschließen? Lieben Sie es, allein in Gedanken zu sein? Ist Ihr Umfeld förderlich für tiefgründiges Denken?

Der Verstand des schwachen Denkers, schreibt Dimnet, hat die „*fatale Fähigkeit, irrelevante Gedanken oder geistige Parasiten hereinzulassen*.“ Wenn sie unklug verwendet werden, können Geräte und das Internet sehr leicht zu Kanälen werden, durch die unser Verstand mit geistigen Parasiten gefüllt wird.

Beurteilen Sie Ihren Verstand anhand von Demnets Kriterien für einen Denker. „Wenn wir von einem Thema, das darüber hinausgeht, was unseren kleinen Abneigungen oder noch kleineren Vorlieben Nahrung gibt, gelangweilt sind, dann DENKEN WIR NICHT. Wenn wir in dem Augenblick, wo ein Buch oder eine Zeitung eine Frage aufwirft, die irgendeine zusätzliche Information oder Betrachtung erfordert, gähnen, unruhig werden oder schnell etwas anderes machen, dann HASSEN WIR DAS DENKEN. Wenn wir bei dem Versuch, über etwas nachzudenken, plötzlich Erschöpfung, Schläfrigkeit oder eine Tendenz fühlen, bloße Worte zu wiederholen, dann WISSEN WIR NICHT, WAS DENKEN IST. Wenn wir nicht wissen, was Denken ist, sondern, wie Montaigne sagt, zu faul sind, ein Problem mit mehr als ‚ein oder zwei Versuchen‘ zu lösen, dann SIND WIR SCHWACHE DENKER“.

Halt! Wenn Sie diesen Absatz ohne Denkpause übersprungen haben, ohne über jeden Punkt nachzudenken, *könnten Sie ein schwacher Denker sein*.

Vielleicht sind Sie mehr bildschirmsüchtig, als Sie dachten. Oder es fehlt Ihnen vielleicht das Auffassungsvermögen, das Sie sich wünschen. Was können Sie tun? Die Verhältnisse und der Verstand sind bei jedem unterschiedlich. Es folgen einige Grundsätze, die Ihr eigenes Denken stimulieren können und wie Sie Ihren Gebrauch von Geräten ins Gleichgewicht bringen können, um ein besserer Denker zu werden.

Abgeschlossenheit suchen

Eine vor kurzem durchgeführte Studie an der Universität von Maryland, bat 200 Studenten, für einen Tag auf die Verwendung von elektronischen Medien zu verzichten. Nach der Übung kommentierte ein Student: „Das Texten und die Sofortmitteilungen an meine Freunde geben mir ein stetiges Gefühl der Behaglichkeit. Als ich diese zwei Luxusartikel nicht hatte, *fühlte ich mich ziemlich allein und abgeschlossen von meinem Leben*“ Für diesen Studenten „*war es fast unerträglich*, nicht über die Technik“ kommunizieren zu können.

Die Bildschirmsucht hatte ihn geprägt, das Alleinsein zu fürchten. Sein Verstand ist konditioniert worden, bei Freunden Trost und Zuspruch zu finden. Seine Existenz wurde durch seinen Platz in der Gesellschaft definiert.

Genau das verursacht die Bildschirmsucht: Sie bewirkt, dass Menschen Angst haben, mit ihren eigenen Gedanken allein zu sein.

Das Leben in der Gesellschaft ist für tiefes Denken nicht förderlich. „Die Kunst des Denkens“, schreibt Dimnet, „ist die Kunst des Selbstseins, und diese *Kunst kann nur gelernt werden, wenn man sich selbst ist*.“ So wie der Leser ruhige Ecken in der Bibliothek liebt, legt der Denker großen Wert auf ruhige Ecken im Leben. Sie schaffen Einsamkeit.

Das ist sicher nicht leicht. Wenn wir ein Handy oder einen iPod mit uns tragen, sind wir nicht allein. Wenn wir bei Facebook oder Google eingeloggt sind, sind wir nicht allein. Wenn wir in einem stillen Zimmer sitzen und auf dem Computer herumhacken, aber E-Mail und Messenger geöffnet haben, sind wir nicht allein. Die Wahrscheinlichkeit ist, wenn wir einen Bildschirm haben und dieser eingeschaltet ist, dass wir nicht allein sind.

Um die Einsamkeit zu schaffen, die für das Denken nötig ist, müssen wir den Schalter von jedem Bildschirm in unserem Leben ausschalten!

Versuchen Sie es!

Überlegen Sie auch: Ob Sie ein Gerät benutzen oder einen Zeitraum für ernstes Denken schaffen, *planen Sie Ihre Zeit*. Begrenzen Sie Ihre Freizeitnutzung des Internets. Wenn Sie am Computer sind, dann stellen Sie die Uhr ein, damit Sie die Zeit nicht vergessen. Begrenzen Sie die Anzahl der Texte, die Sie (bzw. Ihr Teenager) jeden Tag senden. Zwingen Sie sich, Ihre E-Mails nur einmal pro Stunde oder einmal pro Abend abzufragen. Schalten Sie nach der festgelegten Höchstzeit pro Tag oder Woche den Fernseher aus. Arbeiten Sie Zeitabschnitte während des Abends heraus, wo alle Handys bzw. alle Geräte ausgeschaltet sind.

In *Hamlets Blackberry* erklärt Powers den Wert dessen, was er als „Internetsabbat“ bezeichnet. Vor einigen Jahren begannen er und seine Frau, am Freitagabend das Modem auszuschalten und bis Montagmorgen nicht wieder

einzuschalten. Das ganze Wochenende über war die Familie getrennt vom Internet und der digitalen Welt. Es war zuerst nicht leicht. Aber mit der Zeit war die Wirkung des Internetsabbats spürbar und willkommen.

An den Wochenenden, schreibt Powers, wurde das Haus zu einer „Art von Insel, weit weg vom Wahnsinn“. Anstatt dass sich jedes Familienmitglied mit einem Gerät in ein Zimmer zurückzog, versammelten sie sich für Brettspiele und Unterhaltung. Natürlich kam sich die Familie näher. Während des Tages verbrachten sie mehr Zeit draußen und lernten die Natur zu lieben. Sie lernten ihre Nachbarn kennen.

Überlegen Sie, einen Ruhetag vom Internet, oder sogar für *alle* Geräte in Ihrem Haushalt einzuführen. Wenn es unpraktisch ist, alle Geräte für den ganzen Tag abzuschalten, dann teilen Sie einen Zeitraum ein – vielleicht während des Abendessens oder für eine Stunde danach – in dem alle Bildschirme abgeschaltet sein müssen.

Hier ist noch etwas zu bedenken: Schaffen Sie Ruheecken in ihrem Haus – Bereiche, in die sich Familienmitglieder zurückziehen können, um frei von Lärm, Ablenkungen und Bildschirmen zu sein. Bringen Sie der Familie bei, diese Plätze zu respektieren, wo Gestresste entspannen und ein Buch oder Gedicht lesen können, oder um einfach nur nachzudenken und zu meditieren.

Sie sollten sich jedoch bewusst sein, dass Sie in einer stillen Umgebung isoliert sein können und *dennoch* von gedankenzerstörendem Lärm und *innerer* Unrast geplagt werden. Der Verstand, der überlastet und erfüllt ist mit Unruhe und unorganisierter, unverarbeiteter Information, ist unfähig, tiefgründig und konzentriert zu denken.

Zum Denken und Überlegen brauchen wir auch *innere* Ruhe.

Das bedeutet, alle irrelevanten Programme, die sich in unserem Verstand tummeln, abzuschalten. Es bedeutet, geistige Ablenkungen und Hindernisse, die uns von systematischer Konzentration ablenken, zu entfernen. Wenn Sie wegen einer unbezahlten Rechnung beunruhigt sind, gehen Sie online und bezahlen Sie sie. Vergessen Sie die Fernsehshow, die Sie verpassen könnten. Wenn Sie sich hinsetzen, um ein Buch zu lesen, schalten Sie den Computer aus, so dass Sie nicht von dem verführerischen Schein verleitet werden. Schalten Sie auch ihr Handy aus. Tun Sie was immer nötig ist, um ihren Kopf von Ablenkungen zu befreien.

„Um ein glückliches und produktives Leben in einer vernetzten Welt zu führen“, schreibt Powers, „müssen wir die Kunst des Abschaltens beherrschen“.

Nähren Sie Ihren Verstand

Okay, die Bildschirme sind ausgeschaltet, die Kinder schlafen und Ihr Verstand ist klar und konzentriert. Sie haben es fertiggebracht, „Voraussetzungen zu schaffen, die für ein tiefes und ungestörtes Denken förderlich sind. Und was jetzt? Worüber sollten Sie nachdenken?“

In Philipper 4, 8 gibt der Apostel Paulus wertvolle Anweisungen zu diesem Punkt. „Weiter, liebe Brüder: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – **DARAUf SEID BEDACHT!**“

Das ist ein wunderbarer Rat. Seien Sie entschlossen und aktiv bei der Versorgung ihres Verstandes mit einer gesunden Diät an Information und Wissen, *die wahr, ehrlich, gerecht und rein* ist. Erstellen Sie eine Leseliste von Qualitätsbüchern, die Sie erbauen, inspirieren und weiterbilden. Während Sie lesen, halten Sie inne und meditieren Sie über das, was Sie konsumieren.

Beginnen Sie, ein Tagebuch zu führen. Finden Sie Zeit, regelmäßig darin zu schreiben. Schreiben Sie ihre Ziele und Erwartungen auf, für Sie persönlich, aber auch für Ihre Familie. Machen Sie Notizen über eine Unterhaltung, die Sie mit einem Freund hatten. Konkretisieren Sie einen kreativen oder originellen Gedanken, der Ihnen früher während des Lesens oder Fahrens in den Sinn gekommen ist.

Nehmen Sie sich die Zeit, um einem Freund oder entfernten Verwandten einen von Hand geschriebenen Brief zu verfassen.

Alle diese Schritte tragen dazu bei, dass Sie die Gewohnheit des Denkens entwickeln. Wie viel sollten wir nun wirklich denken? Idealerweise je mehr desto besser. Aber streben Sie ein Gleichgewicht an. Machen Sie es sich zum Ziel, ernstesten Gedanken und anregenden Aktivitäten wenigstens so viel Zeit (wenn nicht mehr) zu widmen, wie Sie für seichte oberflächliche Aktivitäten, wie Fernsehen, im Internet surfen oder Videospiele spielen, aufwenden.

Denken Sie daran: Denken bedeutet nicht nur lesen oder schreiben oder mit gekreuzten Beinen in regloser Stille auf dem Boden im Wohnzimmer zu sitzen. Abraham Lincoln machte lange Spaziergänge, wobei er tief meditierte. Nichts inspiriert originelles, kreatives Denken mehr, als ein eingehendes Gespräch mit Freunden.

Machen Sie sich ein Hobby zu eigen, das sich für Ruhe und Meditation eignet, wie Gärtnern oder Malen. Wenn Sie diese Aktivitäten verwirklichen, streben Sie innere Ruhe an. Schalten Sie ihr Handy aus. Führen Sie ihre eigenen geistigen Gespräche. Manchmal ist Hintergrundmusik schön, aber scheuen Sie sich nicht, Ihren iPod oder Ihr Radio abzuschalten. Schaffen Sie Ihre eigene geistige Musik.

Für diejenigen, die daran interessiert sind, nach einigen der tiefsten und besinnlichsten Gedanken zu streben, die für den Menschen verfügbar sind, studieren Sie die Bibel. Kein anderes Wissen auf Erden wird Ihren Verstand so erweitern und stärken wie das, das Sie in diesem Buch finden. Warum? *Weil die Bibel Gottes Verstand in gedruckter Form ist*

Sie ist voll mit dem, was der Apostel Paulus als „die Tiefen der Gottheit“ bezeichnet (1. Korinther 2, 10).

In Römer 12 schrieb Paulus: „Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern **ÄNDERT** euch, durch *Erneuerung eures Sinnes* ...“ Fühlen Sie manchmal, dass Ihr Sinn erneuert werden muss? Je mehr wir die Bibel studieren, umso mehr geben wir Gott die Gelegenheit, unseren Sinn zu erneuern, um unsere Gedanken in seiner Wahrheit und seinem tiefen Denken zu reinigen.

Für viele ist es wegen der altertümlichen Sprache und des scheinbar unlogischen Flusses der Bibel fast unmöglich, sie zu verstehen. (Die Heilige Schrift selbst enthüllt, dass es dafür einen tiefgreifenden Grund gibt).

Lassen Sie uns helfen. Wir haben eine bunte Mischung von Literatur, die alle tiefen Wahrheiten der Bibel erklärt. Für jene, die an einem besseren Verständnis der Bibel interessiert sind, gibt es unser kostenloses Buch, *Die USA und Großbritannien in der Prophezeiung*. Wenn Sie mehr über den christlichen Ruhetag erfahren möchten, warum er geschaffen wurde und wie er zu halten ist, bestellen und studieren Sie die Broschüre, *Welcher Tag ist der christliche Ruhetag?*

Wir leben in einer Zeit, wo die traditionelle Ehe und Familie unter Beschuss ist. Jetzt wäre eine günstige Gelegenheit herauszufinden, was die Bibel über Ehe und Familie sagt. Bestellen Sie einfach die Broschüren *Die fehlende Dimension im Sexualwissen* oder *Warum HEIRATEN – ist die Ehe überholt?* Wenn Sie ein ausführlicheres Verständnis der Bibel wünschen, einschließlich aller bedeutenden Doktrinen und Prophezeiungen, überlegen Sie sich, im Herbert W. Armstrong College Bibelfernlehrgang einschreiben zu lassen (derzeit leider nur in Englisch verfügbar). Dieser Kurs ist entworfen worden, um Sie durch ein systematisches Studium Ihrer Bibel zu leiten – die Bibel ist das einzige Lehrbuch. Und das Beste ist, es ist kostenlos!

Wenn letztlich unsere kulturelle Vernarrtheit und Sucht nach Bildschirmen – und die fundamentalen Auswirkungen, die sie auf unser Gehirn haben – Sie wirklich beunruhigt, dann müssen Sie unser kostenloses Taschenbuch *Das unglaubliche Potential des Menschen* (derzeit leider nur in Englisch verfügbar) studieren.

Je mehr Sie dieses Buch studieren, umso besser werden Sie erkennen, wie die Bildschirmsucht und ihre Auswirkungen auf unser Gehirn eigentlich ein Meisterstück von Gottes Schöpfung beeinträchtigt: den menschlichen Verstand!

Dieses Buch erklärt den großartigen Unterschied zwischen dem menschlichen Hirn und dem von Tieren. Es enthüllt den menschlichen Geist genau als das, was er ist: ein Instrument, das das Potential hat, Gottes größtes Geschenk an die Menschheit zu bekommen – mit dem Geist Gottes verbunden zu werden! *Das unglaubliche Potential des Menschen* wird Sie lehren, wie Sie Ihren Verstand pfleglich behandeln, wie Sie ihn bilden und stärken, und, *was am wichtigsten ist*, wie Sie Ihrem Leben eine *geistige Dimension hinzufügen*, die Ihren Sinn wirklich erweitert, sodass Sie Ihr volles, unglaubliches menschliches Potential erfassen können! ■