



MELISSA BARREIRO/DIE POSAUNE

## Wie man die Bildschirm sucht besiegt

Gewinnen Sie Ihre Fähigkeit zu denken zurück!

- Brad Macdonald und Joel Hilliker
- [13.12.2022](#)

In unserer Welt der Touchscreens und des endlosen Scrollens ist die Unfähigkeit, sich zu konzentrieren, eine Pandemie. Alle 24 Stunden berühren wir unsere Telefone durchschnittlich 2617 Mal. Wir sind Teil eines der bedeutendsten kulturellen Phänomene in der Geschichte der Menschheit: die Bildschirmabhängigkeit.

Unser Verstand wird so umprogrammiert, dass er die Bildschirme und die oberflächliche Welt, die sie uns zeigen, nutzt, sich auf sie verlässt und sich danach sehnt. Momente des Friedens, der Einsamkeit und der Konzentration sind rar gesät. Die Qualität unseres Denkens, die Art und Weise, wie wir Informationen aufnehmen und verarbeiten, und das *Wesen* unseres Lebens verändern sich.

## Süchtige

Erwachsene, Jugendliche und sogar Kinder verbringen täglich Stunden vor Bildschirmen. Im Jahr 2000 gab es weltweit etwa 500 Millionen Handys. Im Jahr 2010 waren es fast 5 Milliarden. Heute gibt es schätzungsweise 15 Milliarden. Von den 8 Milliarden Menschen, die heute leben, nutzen schätzungsweise 6,6 Milliarden ein Smartphone.

Eine Studie aus dem Jahr 2010 ergab, dass der durchschnittliche Teenager mehr als 70 Stunden pro Woche elektronische Medien konsumiert und weniger als 16 Stunden pro Woche mit den Eltern verbringt (und das nicht unbedingt in sinnvollen Dialogen), weniger als 10,5 Stunden mit körperlicher Aktivität und etwas mehr als fünf Stunden mit Hausaufgaben. Diese Teenager sind jetzt in ihren 20ern. Ihre Kinder sind noch stärker vernetzt.

PT\_DE

Bei der Arbeit starren viele von uns den ganzen Tag auf Computerbildschirme und unterbrechen sich selbst, um ihre Smartphones zu überprüfen. (Büroangestellte werden im Durchschnitt alle drei Minuten unterbrochen.) Auf dem Weg zur Arbeit checken wir unsere Telefone erneut und kommen nach Hause zu Laptops, Tablets und durchschnittlich drei Fernsehern pro Haushalt, die alle ein verlockendes Licht ausstrahlen. Auf diesen Bildschirmen schreiben wir Nachrichten, mailen, führen Videotelefonate, posten, sehen uns Videos an, schauen nach dem Wetter, lesen Nachrichten, kaufen ein, bezahlen Rechnungen, spielen Spiele, treten Vereinen bei, lesen, stöbern, diskutieren, verbinden uns und scrollen ununterbrochen.

Wir konsumieren fast die dreifache Menge an Informationen wie unsere Großeltern. Aber führen wir auch ein reicheres Leben? Sind wir sogar wirklich besser informiert?

„Wir haben uns eingeredet, wir könnten die Menge an Informationen, denen wir ausgesetzt sind, und die Geschwindigkeit, mit der sie uns erreichen, ohne Kosten massiv steigern“, schreibt Johann Hari in *Stolen Focus*. „Das ist eine Täuschung: ‚Es wird anstrengend‘. Viel wichtiger ist, so [Prof. Sune Lehmann], ‚dass wir die *Tiefe in allen möglichen Dimensionen* opfern‘. ... Tiefe braucht Zeit. Und Tiefe erfordert Reflexion. Wenn man mit allem Schritt halten und ständig E-Mails verschicken muss, bleibt keine Zeit, um Tiefe zu erreichen. Tiefe, die mit der Arbeit an Beziehungen verbunden ist, braucht auch Zeit. Sie braucht Energie. Es braucht lange Zeitspannen. Und es braucht Engagement. Es braucht Aufmerksamkeit, richtig? All diese

Dinge, die Tiefe erfordern, leiden. *Es zieht uns mehr und mehr an die Oberfläche*“ (Hervorhebung durchgehend hinzugefügt).

Der Autor von *Hamlet's Blackberry*, William Powers, vertritt dieselbe Ansicht: Unsere Faszination für Gadgets (technischen Spielereien) macht das Leben „hektischer und eiliger“ und führt dazu, dass wir „etwas von großem Wert verlieren, eine *Denkweise* und wie wir uns durch die Zeit bewegen, etwas das sich in einem einzigen Wort zusammenfassen lässt: Tiefe“. Wir verlieren nicht nur die Tiefe des Denkens und Fühlens, sondern auch „die Tiefe unserer Beziehungen, unserer Arbeit und alles, was wir tun“, schreibt er. Und „da Tiefe das ist, was das Leben erfüllend und bedeutungsvoll macht, *ist es erstaunlich, dass wir dies zulassen*“.

In seinem Buch nennt Hari 12 Ursachen für die Aufmerksamkeitskrise der Gesellschaft: Technologie, die Menge an Informationen, die auf uns einprasselt, ständiges Umschalten und ständige Ablenkung, Schlafmangel, schlechte Ernährung, Schadstoffe, Drogen und mehr. Unsere Gesellschaft ist weitgehend darauf *ausgerichtet*, unsere Aufmerksamkeit zu rauben und unsere Konzentration zu dezimieren.

## Die Neuverkabelung unseres Gehirns

Dutzende von Studien kommen zu demselben Ergebnis. Der Autor von „*The Shallows*“, (*Die Oberflächlichen*) Nicholas Carr, schreibt: „Wenn wir online gehen, betreten wir eine Umgebung, die flüchtiges Lesen, hastiges und abgelenktes Denken und oberflächliches Lernen fördert.“

Wir sind ziemlich geschickt im Überfliegen und Scannen geworden, schreibt Carr, aber „was wir verlieren, ist unsere Fähigkeit zur Konzentration, Besinnung und Reflexion“.

Seit fast 20 Jahren wachsen Kinder mit einer anderen Art des Lesens auf. Ihre Augen bewegen sich nicht mehr unbedingt von links nach rechts und von oben nach unten, sondern sie überfliegen die Seite, eilen umher und gehen zum nächsten Punkt weiter. Diese Gewohnheiten führen zu einer Unterentwicklung der Gehirne, nicht nur der Kinder von heute, sondern auch der Kinder von gestern, die jetzt junge Erwachsene von heute sind.

Indem wir süchtig nach Bildschirmen geworden sind, so Carr, haben wir „die intellektuelle Tradition der solidarischen, zielstrebigsten Konzentration“ verworfen – ein Geisteszustand, der oft durch das Lesen eines Buches hervorgerufen wird – und „unser Los mit dem Gaukler geteilt“.

Unsere Gedanken sind zunehmend wie die Cursor auf unseren Computerbildschirmen. Sie gleiten umher, auf und ab, kommen selten zur Ruhe, sind ständig in Bewegung, klicken und ziehen. Wie die moderne Bibliothek hat auch der moderne Verstand keine Ecken, keine Orte, an denen man längere Zeit konzentriert und unabgelenkt nachdenken kann.

Die *Art* unseres Lebens hat sich grundlegend verändert.

## Bedenken Sie Ihre Wege

Google misst den Erfolg anhand des „Engagements“ – Minuten und Stunden, in denen die Augen auf das Produkt gerichtet sind. Die Ingenieure suchen ständig nach neuen Möglichkeiten, um die Aufmerksamkeit auf ihre Programme zu lenken und sie dort zu halten. Sie schlagen ständig weitere Unterbrechungen im Leben der Menschen vor. Google gestaltet *jeden Tag* mehr als *11 Milliarden Unterbrechungen* im Leben der Menschen.

„Ihre Ablenkung ist ihr Treibstoff“, schreibt Hari (a.a.O.). Auf diese Weise verdienen Technologieunternehmen ihr Geld; es ist die Grundlage ihres gesamten Geschäftsmodells. Viele dieser brillanten Ingenieure dachten, sie würden dazu beitragen, die Welt zu verbessern, aber jetzt sind sie „in diesem Wettrüsten um die Manipulation der menschlichen Natur gefangen“.

Hari zitiert den iPhone-Miterfinder Tony Fadell mit den Worten: „Ich wache immer wieder schweißgebadet auf und denke: „Was haben wir der Welt gebracht?“ Er macht sich Sorgen, dass er geholfen hat, „eine Atombombe“ zu entwickeln, die „die Gehirne der Menschen in die Luft jagen und sie umprogrammieren kann“.

Seine Angst ist berechtigt. Die Menschen *werden* umprogrammiert. Der durchschnittliche Amerikaner zwischen 13 und 17 Jahren verschickt heute alle sechs Minuten, die er wach ist, eine Textnachricht. Der durchschnittliche Internetnutzer, der ein Foto anklickt, wird 20 Minuten lang von dem abgelenkt, was er zuvor tat, bevor er sich wieder damit befasst. Und so weiter.

Die Folgen für die Gesellschaft sind gravierend. Sie sind auch persönlich verheerend. Überlastung durch Ablenkung ist der Tod durch tausend Schnitte für Ihre Produktivität, Ihre Zufriedenheit, Ihre Konzentration, Ihr Denken und Ihre Beziehungen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Anzahl der Bildschirme in Ihrem Leben zu zählen und zu berechnen, wie viel Zeit Sie damit verbringen. Wie viele dieser Minuten, dieser *Stunden* pro Tag verbringen Sie mit notwendigen, wichtigen, engagierten Aktivitäten? Wie viel Zeit verbringen Sie mit Medienkonsum, der Ihre Zeit verschwendet oder sogar Ihre Denkfähigkeit zerstört?

Wie viele Texte senden und empfangen Sie pro Tag? Wie viele dieser Texte haben einen echten Wert für Ihr Leben? Wie

viel Fernsehen schauen Sie? Wie oft rufen Sie Ihre E-Mails ab? Wie oft *müssen Sie Ihre E-Mails abrufen?*

Wie viel Zeit verbringen Sie mit Aktivitäten, die den Geist vertiefen, die sich für konzentriertes, ungestörtes Denken eignen? Wie viel Zeit verbringen Sie pro Woche mit Lesen? Wie viel Zeit verbringen Sie mit Meditation? Wie viel Zeit verbringen Sie mit Gesprächen mit Ihrer Familie?

Denken Sie als Nächstes über Ihre Fähigkeit zu denken nach. Würden Sie sich selbst als einen tiefgründigen Denker bezeichnen?

In seinem Bestseller *Die Kunst des Denkens* sagte Ernest Dimnet, der denkende Geist sei wie das Auge: „Er muss unbeirrt sein.“ Große Denker – oder, wie Dimnet sie nannte, „Menschen, die von einem *beherrschenden Ziel* besessen sind, das keinen Raum für minderwertige Beschäftigungen lässt“ – zeichnen sich durch die „*Direktheit ihrer intellektuellen Vision*“ aus.

Dimnet schrieb, dass der Geist eines schwachen Denkers eine „*fatale Fähigkeit hat, fremde Gedanken oder mentale Parasiten hereinzulassen*“. Könnte es eine bessere Beschreibung für das Smartphone in Ihrer Hand oder Tasche geben?

Vielleicht sind Sie süchtiger nach dem Bildschirm als Sie dachten. Was können Sie tun? Die Umstände und die Psyche eines jeden Menschen sind unterschiedlich, aber diese Grundsätze können Ihnen helfen, die Bildschirmabhängigkeit zu überwinden.

## Subtrahiere Ablenkung, füge Bedeutung hinzu

In einer Studie der University of Maryland aus dem Jahr 2010 wurden 200 Studenten gebeten, einen Tag lang auf die Nutzung elektronischer Medien zu verzichten. Nach der Übung kommentierte ein Student, dass die Online-Kommunikation mit Freunden „ein ständiges Gefühl der Behaglichkeit“ vermittelte und dass der Verzicht darauf für einen Tag ein „fast unerträgliches“ Gefühl von „ziemlicher Einsamkeit und Abgeschiedenheit von meinem Leben“ hervorrief.

Die Sucht nach Bildschirmen schult uns *Angst vor Einsamkeit, vor dem Alleinsein* mit den eigenen Gedanken zu haben!

„Die Kunst des Denkens“, schrieb Dimnet, „ist die Kunst, man selbst zu sein, und diese Kunst kann man nur lernen, wenn man bei sich selbst ist.“ So wie der Leser die stillen Ecken in der Bibliothek liebt, so schätzt der Denker die stillen Ecken im Leben.

Wenn man über ein ständig klingelndes Gerät in der Hand Zugang zur ganzen Welt hat, ist man nie allein. Um die zum Nachdenken notwendige Einsamkeit zu schaffen, muss man jeden Bildschirm in unserem Leben ausschalten!

Versuchen Sie es.

Wie bei anderen Süchten werden Sie feststellen, dass sich eine scheinbar einfache Änderung der Gewohnheiten schwieriger gestaltet, als Sie vielleicht gedacht haben. Es ist jedoch wichtig, dass Sie Ihren Konsum elektronischer Medien einschränken und kontrollieren. Schränken Sie Ihre Internetnutzung in der Freizeit ein. Wenn Sie am Computer sitzen, stellen Sie sich einen Wecker, damit Sie die Zeit nicht aus den Augen verlieren. Begrenzen Sie die Anzahl der SMS, die Sie (und Ihr Teenager) jeden Tag verschicken. Zwingen Sie sich, Ihre E-Mails nur einmal pro Stunde oder einmal pro Nacht abzurufen. Schalten Sie den Fernseher nach einer bestimmten Höchstdauer pro Tag oder Woche aus. Planen Sie abends Zeiten ein, in denen alle Smartphones oder Gadgets ausgeschaltet sind.

Powers beschreibt seinen „Internet-Sabbat“. Es begann damit, dass er und seine Frau sich angewöhnten, den Internetzugang von Freitagabend bis Montagmorgen komplett abzuschalten. Das war anfangs nicht einfach. Aber mit der Zeit wurde der Wert dieser neuen bewussten Gewohnheit deutlich.

Das Haus wurde zu einer „Art Insel fernab des Wahnsinns“. Anstatt dass sich jedes Familienmitglied in ein Zimmer mit einem Gerät zurückzog, versammelten sie sich zu Gesprächen, zu Spielen, um Zeit im Freien zu verbringen und ihre Nachbarn kennenzulernen. Natürlich wuchs die Familie enger zusammen.

Versuchen Sie, alle Geräte in Ihrem Haushalt einen Tag lang auszuschalten, zumindest während des Essens und eine Stunde danach. Versuchen Sie, Rückzugsorte zu schaffen, Bereiche in Ihrem Haus, in denen die Familienmitglieder frei von Lärm, Ablenkungen und Bildschirmen sein können. Sorgen Sie dafür, dass aufmerksamkeitsverschlingende Geräte an ihrem Platz bleiben.

Dadurch werden Sie allmählich frei, Ihren Geist und Ihr Leben mit dem Notwendigen, dem Wichtigen, dem Bereichernden und Erfüllenden zu füllen.

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

## Denken Sie über diese Dinge nach

OK, die Bildschirme sind ausgeschaltet. Sie haben es geschafft, Bedingungen zu schaffen, die es Ihnen ermöglichen, sich zu konzentrieren und tief zu denken. Sie sind frei, Ihren Geist und Ihr Leben mit dem Notwendigen, dem Wichtigen, dem

Bereichernden und Erfüllenden zu füllen. Worüber sollten Sie also nachdenken?

Der Apostel Paulus antwortet: „Weiter, Brüder und Schwestern: 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!“ (Philipper 4, 8).

Seien Sie entschlossen und füttern Sie Ihren Geist aktiv mit einer gesunden Menge an Informationen und Wissen, das, *gerecht wahr, ehrlich und rein* ist. Lesen Sie Qualitätsbücher, die Ihren Geist erheben, inspirieren und erziehen werden. Halten Sie beim Lesen inne und meditieren Sie über das, was Sie zu sich nehmen.

Führen Sie ein Tagebuch. Nehmen Sie sich Zeit, regelmäßig darin zu schreiben. Halten Sie Ihre Ziele und Wünsche fest, für Sie persönlich, aber auch für Ihre Familie. Machen Sie sich Notizen zu einem Gespräch, das Sie mit einem Freund geführt haben. Arbeiten Sie einen kreativen oder originellen Gedanken aus, der Ihnen beim Lesen oder Autofahren gekommen ist.

Nehmen Sie sich die Zeit, einen handgeschriebenen Brief an einen Freund oder entfernten Verwandten zu schreiben.

All diese Aktivitäten werden dazu beitragen, dass Sie die Gewohnheit des Denkens entwickeln.

Wie viel Denken sollten wir anstreben? Für die meisten von uns gilt: je mehr, desto besser. Versuchen Sie, mindestens genauso viel Zeit (oder mehr) für ernsthafte, zum Nachdenken anregende Aktivitäten aufzuwenden wie für oberflächliche Aktivitäten wie Fernsehen, Surfen im Internet oder Videospiele.

Denken Sie daran: Nachdenken bedeutet nicht, nur zu lesen oder zu schreiben oder im Schneidersitz in stiller Stille auf dem Boden des Wohnzimmers zu sitzen. Abraham Lincoln unternahm lange Spaziergänge, auf denen er tief meditierte. Und nichts regt zu originellem, kreativem Denken so sehr an wie ein tiefgründiges Gespräch mit Freunden.

Suchen Sie sich ein Hobby, das sich für Einsamkeit und Meditation eignet, wie Gartenarbeit oder Malen. Wenn Sie diese Tätigkeiten ausüben, streben Sie nach innerer Einsamkeit. Schalten Sie das Smartphone aus. Führen Sie Ihre eigenen mentalen Unterhaltungen. Manchmal ist Hintergrundmusik schön, aber scheuen Sie sich nicht, die Musik-App oder das Radio auszuschalten. Schaffen Sie Ihre eigene geistige Musik.

Wer sich für einige der tiefsten und tiefgründigsten Gedanken interessiert, die dem Menschen zur Verfügung stehen, sollte die Bibel studieren. Kein anderes Wissen auf der Welt wird Ihren Geist so erweitern und stärken wie das, was Sie in diesem Buch finden. Und warum? *Weil die Bibel die Gedanken Gottes in gedruckter Form darstellt.*

Sie ist gefüllt mit dem, was der Apostel Paulus in 1. Korinther 2, 10 als „die Tiefen Gottes“ bezeichnet.

## Ein Kampf um Ihr Herz

Wenn Sie sich nicht konzentrieren können, können Sie keine guten Beziehungen zu Ihrem Ehepartner oder Ihren Kindern aufbauen. Und Sie können keine echte Beziehung zu Ihrem Schöpfer entwickeln.

Gott will Sie Wissen lehren (Jesaja 28, 9). Gott möchte mit Ihnen diskutieren (Jesaja 1, 18). Er möchte, dass Sie von der Denkweise eines Säuglings oder Kindes zum Denken eines Erwachsenen und schließlich zum Denken wie Gott reifen (1. Korinther 13, 11; 2, 9-12).

Um das tun zu können, *muss* man sich jedoch im Gebet konzentrieren können. Man braucht Konzentration für ein gutes Bibelstudium. Sie müssen sich konzentrieren, um das erste und größte Gebot zu halten: „Du sollst den Herrn, deinen *Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt*“ (Matthäus 22, 37).

Der Teufel versucht immer, Teile unseres Geistes zu stehlen, uns abzulenken und unsere Aufmerksamkeit zu zerhacken. In 2. Korinther 2, 11 warnt Paulus, dass wir „die Mächenschaften [des Satans] nicht ignorieren“ dürfen, sonst wird er „einen Vorteil [über] uns erlangen“. In jedem Krieg ist es gefährlich, den Feind nicht zu kennen. Wenn man durch ein Minenfeld geht, möchte man die Minen sehen können. Wenn der Teufel Ihnen eine Falle stellt, ist es wichtig, sie zu erkennen. Wir sind viel anfälliger für den Teufel, wenn wir seine Pläne nicht kennen. (Das Wort „Mächenschaften“ bedeutet im Griechischen Entwürfe oder Pläne – die King James Version übersetzt dieses Wort mit „Geräten“, das ist das gleiche Wort das wir für die Smartphones, Tablets und Laptops verwenden, von denen wir so abhängig sind. Und sie können leicht zu Satans „Geräten“ werden.)

Hunderte von Millionen sind *süchtig* nach diesen sinnlosen Dingen. Das ist die *ausdrückliche Absicht* so vieler dieser Geräte! Ingenieure hacken buchstäblich unsere Gehirne und nutzen unsere eigenen Schwächen gegen uns aus, um unsere Zeit für ihren eigenen Profit zu verschwenden.

Sucht ist eine Form der Sklaverei. Und derjenige, der letztlich dahinter steckt, ist der Teufel. Er nutzt jede Schwäche der menschlichen Natur gegen uns aus, um unsere Zeit und unser Leben zu verschwenden.

In einem Artikel mit dem Titel „Wie Sie Ihr Leben auf Gottes Weise organisieren“ heißt es: „In dieser gesetzlosen, perversen, vergnügungssüchtigen Gesellschaft, in der wir leben, müssen wir alle als Gottes Volk ständig mit der Herausforderung kämpfen, *trotz* der Welt um uns herum *Gott nahe zu bleiben*. Satan ist der Gott dieser Welt, und er hat die gesamte Gesellschaft gegen uns aufgebracht, um uns abzulenken und uns in die Falle zu locken, wenn wir versuchen, uns

Gott zu nähern und Ihm zu dienen. Satan ist der größte *Zeitverschwender* der Welt, und er hat diese Gesellschaft und diese Welt geschaffen, um Ihre Zeit und Ihr Leben zu verschwenden!“

Wahrlich, die Welt des Teufels bietet mehr Möglichkeiten als je zuvor, Ihre Konzentration zu zerstören, Ihre Zeit und Ihr Leben zu vergeuden. „Satan hat das *Tempo* der Gesellschaft erhöht und die Frequenz mit *materialistischen Ablenkungen* ‚gestört‘, heißt es in dem Artikel weiter. Er hat die Welt mit allen erdenklichen Spielereien, Aktivitäten, Vergnügungen und nächtlichen Unterhaltungsangeboten überhäuft, um die Menschheit vom Aufwachen am Morgen bis zum späten Einschlafen zu beschäftigen“. Es bleibt einfach keine *Zeit*, innezuhalten und über den Sinn der menschlichen Existenz nachzudenken und darüber, wohin das alles führt.“

Eine gefährliche, katastrophale Wahrheit. Und denken Sie an die Folgen: So viele unserer Probleme werden durch das Ausmaß und die Intensität verursacht oder verschlimmert, mit der der Durchschnittsmensch hektisch ist, abgelenkt wird und sich in Nebensächlichkeiten verstrickt. Wenn Sie sich nicht aktiv gegen diesen Ansturm wehren, sind Sie davon stark betroffen.

## Erneuern Sie Ihren Geist

Ihr Geist wurde geschaffen, um sich zu entwickeln, zu verbessern, zu reifen. Dazu bedarf es vieler Dinge, aber vielleicht zuallererst der *Konzentration*. Ihr Geist kann nur wachsen, wenn Sie sich länger als drei Minuten am Stück auf Dinge konzentrieren können, die wichtig sind. Nur dann können Sie sich auf die Art des Denkens, Lesens, Studierens und Meditierens einlassen, die Ihnen helfen wird, zu dem zu werden, wozu Sie geschaffen wurden.

In Römer 12 schreibt Paulus: „Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch *Erneuerung eures Sinnes...*“ (Vers 2). Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Geist erneuert werden muss? Je mehr wir die Bibel studieren, desto mehr geben wir Gott die Gelegenheit, unseren Geist zu erneuern, unsere Gedanken mit Seiner Wahrheit und Seinem tiefen Denken zu waschen.

Für viele ist die Bibel aufgrund ihrer archaischen Sprache und ihres scheinbar unlogischen Ablaufs kaum zu verstehen. (Die Schrift selbst offenbart, dass es dafür einen tiefen Grund gibt.)

Lassen Sie uns helfen. Wir haben eine Fülle von Literatur, die die tiefsten Wahrheiten der Bibel erklärt. Für diejenigen, die daran interessiert sind, biblische Prophezeiungen zu verstehen, gibt es unser kostenloses Buch [Die USA und Großbritannien in der Prophezeiung](#). Wenn Sie mehr über den christlichen Sabbat erfahren möchten, warum er eingeführt wurde und wie man ihn hält, fordern Sie unser Buch [Welcher Tag ist der christliche Ruhetag?](#)

Wir leben in einer Zeit, in der die traditionelle Ehe und Familie unter Beschuss steht. Jetzt wäre ein idealer Zeitpunkt, um zu untersuchen, was die Bibel über Ehe und Familie sagt. Fordern Sie einfach [Die fehlende Dimension im Sexualwissen](#) oder [Warum heiraten! Ist die Ehe überholt?](#) Wenn Sie ein detaillierteres Verständnis der Bibel wünschen, einschließlich aller wichtigen Lehren und Prophezeiungen, sollten Sie sich für den [Herbert W. Armstrong College Bibelfernlehrgang](#) anmelden. Dieser Kurs führt Sie durch ein systematisches Studium der Bibel – die Bibel ist das einzige Lehrbuch. Und das Beste von allem ist, dass er kostenlos ist. Die einzigen Kosten sind die Investition Ihrer Zeit in dieses unschätzbare Studium.

Und schließlich, wenn unsere kulturelle Verliebtheit und Sucht nach Bildschirmen und die grundlegenden Auswirkungen auf unsere Gehirne Sie wirklich beunruhigen, sollten Sie unser kostenloses Buch [Das unglaubliche Potential des Menschen](#) lesen. Je mehr Sie dieses Buch studieren, desto besser werden Sie erkennen, wie die Bildschirmsucht und ihre Auswirkungen auf unser Gehirn tatsächlich ein Meisterwerk der Schöpfung Gottes schädigen: den menschlichen Geist!

Dieses Buch erklärt den großartigen Unterschied zwischen dem menschlichen Gehirn und dem tierischen Gehirn. Es zeigt den menschlichen Verstand als genau das, was er ist: ein Instrument, das das Potenzial hat, Gottes größtes Geschenk an die Menschheit zu empfangen – mit dem Geist Gottes verbunden zu sein! [Das unglaubliche Potential des Menschen](#) lehrt Sie, wie Sie Ihren Verstand pflegen, aufbauen und stärken können und *vor allem*, wie Sie Ihrem Leben eine *spirituelle Dimension* hinzufügen, die Ihren Verstand wirklich erweitert, damit Sie Ihr volles, unglaubliches menschliches Potential ausschöpfen können!