



3 SCHRITTE, UM GESUND IM DIGITALEN ZEITALTER ZU LEBEN



TEACHING:

Du kannst mit dem „echten“ Jesus unterwegs sein, doch dein Smartphone und die digitalen Medien haben Einfluss auf deine Beziehung zu ihm. Völlig unreguliert mit unseren Handys zu leben, läuft auf das Gleiche hinaus, als wenn wir Koks konsumieren würden. Unsere Smartphones sind Tore in ein Universum mit ganz viel Gutem, aber auch mit heftigen Abgründen.

Ohne gesunde Grenzen werden wir zu digitalen Junkies.

In Handy-Apps arbeiten programmierte Algorithmen, die uns dort „halten“ wollen. Sie machen dich abhängig – und das funktioniert so: Sobald du am Handy scrollst, wischst, liest oder schreibst, wird Dopamin ausgeschüttet, ein Belohnungshormon. Dieses Hormon macht dich glücklich – und es macht dich süchtig (derselbe Effekt wie bei Glücksspielautomaten oder Drogen). Nach einer gewissen Zeit wird das Dopamin abgebaut, und es kommt zu einem Endorphin-Mangel. Dadurch sind wir zur Wiederholung bereit, damit erneut Endorphine ausgeschüttet werden und sich das Glücksgefühl wieder einstellt... der Kreislauf beginnt erneut!



Aufmerksamkeit ist das Gold unserer Zeit.

Die großen Konzerne wollen alle deine Aufmerksamkeit. Sie verdienen sich damit sogar eine goldene Nase. Handys sind Portale, die unser Denken, Handeln und unsere Gefühle steuern. Negative Folgen von viel Social Media Konsum sind: Deine Aufmerksamkeit, Sprachfähigkeit und das emotionales Wohlbefinden sinken, das Einsamkeitsgefühl steigt, und Schlafstörungen nehmen zu. Unsere Welt hat sich den letzten 10 Jahren digital stark verändert: Herzlich willkommen im „digitalen Babylon“! Dieser Begriff steht in der Bibel stets für zerstörerisches, gottloses Verhalten.

Wo unsere Aufmerksamkeit hingeht, das beten wir an.

In Daniel 3,17-18 erklären Daniels Freunde dem König Nebukadnezar, dass sie fremde Götter nicht ehren und das goldene Bild nicht anbeten werden. Doch ist man heute in der Stadt oder in der U-Bahn unterwegs, sieht man ganz viele Menschen, die sich über ihr Handy „beugen“. Wem gilt unsere Aufmerksamkeit? Wir beten immer etwas an. Bei den Speisen traf Daniel seine eigene Entscheidung und aß nicht alles, was ihm angeboten wurde (Daniel 1,8). Du darfst selbst entscheiden, was du (digital) isst und wovon du dich ernährst. Und Gott möchte dir dabei helfen.

Die Bibel ist der am meisten unterschätzte Ratgeber unserer Zeit.

1976 wurde die Anschnallpflicht in Deutschland Gesetz. Vor allem Männer regten sich darüber auf – es galt als unmännlich, einen Sicherheitsgurt zu tragen. Aber wir alle kennen heute die Resultate, was bei einem Unfall ohne angelegten Gurt passieren kann. Ständige Erreichbarkeit per Smartphone ist dagegen erst ein paar Jahrzehnte alt, aber wir dürfen heute schon lernen, welche Folgen es haben kann und was ein gesunder Umgang damit bedeutet.

Die größte Freiheit liegt in deiner Beschränkung.

Dieses Prinzip findest du überall in der Bibel. Auch wenn sich Regeln erstmal nicht wie „Freiheit“ anfühlen. Vertraue Gott zu 100%, auch wenn du ihn nicht sehen kann (Hebräer 3,18-19). Jesus gab am Kreuz sein Leben für dich. Gib du ihm Raum in deinem Alltag, lass ihn zu dir sprechen, durch die Bibel und im Gebet. Das führt dich in echte Freiheit, selbst im digitalen Babylon.



3 SCHRITTE, UM GESUND IM DIGITALEN ZEITALTER ZU LEBEN



AUSTAUSCH: BELOHNUNGS-KREISLAUF (15-30 min)

1. Was hast du für dich aus dieser Predigt mitgenommen? Wo fühltest du dich „ertappt“?
2. Wie geht es dir mit den sozialen Medien? Welche Apps ziehen dich am meisten an?
3. Kennst du den Sucht-Kreislauf aus der Predigt? Würdest du dich selbst als „digitalen Junkie“ bezeichnen?



STUDY: DANIELS ENTSCHEIDUNG (15-30 min)

Schlagt eure Bibeln auf und studiert Daniel 3,1-30. Beantwortet dann folgende Fragen:

- Welche Situation finden wir hier?
- Gibt es Parallelen zu unserer heutigen Zeit (speziell mit Blick auf Handy, Social Media und die digitale Welt)?
- Wie verhalten sich Daniels Freunde, und was können wir hier für uns heute lernen und mitnehmen?



REFLEXION: FREIHEIT DURCH BESCHRÄNKUNG (15-30 min)

Keine Beschränkungen der ständigen Erreichbarkeit zu haben, kann negative Auswirkungen auf dein Leben nach sich ziehen, z.B. gesundheitliche Probleme wie Tinnitus, Schlafprobleme etc.

- Hast du schon einmal Schlafstörungen, Tinnitus oder andere körperliche Auswirkungen von Stress erlebt?
 - Hast du bei dir schon einmal beobachtet (wie Tina), dass dein Gehirn verlernt hat, aufmerksam zu sein?
- Wo darfst du Geschwindigkeit aus deinem Leben rausnehmen und Freiheit durch Beschränkung erleben?
1. **Sicherheits-Begrenzung:** Nicht nur Hörer, sondern auch Täter von Jesu Worten sein (Lukas 6,46).
 2. **Gesundheits-Limit:** Die Bibel ist dein Ratgeber für geistige & körperliche Gesundheit (3. Johannes 1,2).
 3. **Geschwindigkeits-Begrenzung:** Sonst hast du abends keine Energie mehr für Partner, Familie & Freunde.



REFLEXION / GET FREE: GOTT ZU 100% VERTRAUEN (15-30 min)

In der Predigt wurde Hebräer 3,18-19 erwähnt: „*Wem hatte Gott geschworen, dass sie niemals in das verheißene Land gelangen und zur Ruhe kommen sollten? Doch nur denen, die nicht auf ihn hören wollten. Das alles zeigt uns ganz klar: Sie konnten ihr Ziel, das von Gott verheißene Land, nicht erreichen, weil sie Gott nicht vertrauen wollten.*“

Nehmt euch jetzt etwas Zeit und gebt dem Heiligen Geist Raum. Stellt euch selbst folgende Fragen:

- Wo will ich nicht auf Gott hören / wo habe ich nicht auf Gott gehört?
 - Vertraue ich Gott zu 100%? Wo vertraue ich Gott nicht? Gibt es Gründe dafür, die mir bekannt sind?
 - Wie kann ich Gott vertrauen, selbst wenn ich ihn nicht sehe? Woher weiß ich, dass Gott gut ist?
- Reagiert im Gebet auf das, was Gott euch gezeigt hat. Bringt euer „digitales Kokain“ an Jesu Kreuz und holt euch von ihm biblische Gesundheitsratschläge ab. Hört gerne Worship dazu (z.B. **Take all of me / Coming back**).



NEXT STEP: DIGITALE BESCHRÄNKUNG (zu Hause)

- Brauchst du Screenzeiten oder Tage ohne Handy? Wer hilft dir bei der Umsetzung (Zeit-App, Familie, Group, ...)?
- Plane für die nächste Woche Social-Media-Pausen ein. Gib Gottes Reden Raum – und setze um, was er dir zeigt.