

Ansteckende Gesundheit für Kopf und Herz

Aufsatz 1: Hilfen aus Bibel und Wissenschaft

Von Gunther Geipel

Aus meiner langjährigen Beschäftigung mit vielen Aspekten des Denkens und einigen Neuentdeckungen dazu sind „Aufsatz-Fünflinge“ entstanden, deren „Ältesten“ ich hiermit vorstellen möchte:

1. Was ist bloß mit dem Denken los?!

Die einen leben eine gesunde Sexualmoral, haben aber kaum einen Blick für das globale Nord-Süd-Gefälle, für soziale Ungerechtigkeit und Umweltzerstörung. Andere treiben skrupellos Ehebruch in bewusst fair gehandelter Bettwäsche. Wieder andere kämpfen gegen Mitweltzerstörung, gegen das Artensterben bei Pflanzen und Tieren - und zugleich für das Recht auf Abtreibung beim Menschen. Und viele sehen die eine oder die andere Seite dieser merkwürdigen Alternativen als allein richtig an. – Die gute Nachricht: Heilung von ideologischer und ethischer Verblendung ist möglich!

Statt zu differenzieren ist es „Mode“ geworden, zu diffamieren und falsche Etiketten aufgeklebt. Der besonnene Rechtskonservative wird dann als „Rechter“ gebrandmarkt - mit der Konnotation des Rechtsradikalen und des Nazi. Wer die tiefsten Wurzeln des Islamismus in den medinensischen Suren des Korans und im Leben Mohammeds aufdeckt, bekommt den Stempel „islamophob“ aufgedrückt. Wer aber nicht alle Muslime in einen Topf schmeißen und als Feinde sehen will, wird als naiver Gutmensch belächelt. Wer erlebt, dass Menschen ihre homosexuelle Lebensweise verlassen und darin eine Befreiung erfahren, gilt als „homophob“ und muss ja wohl eine zwanghafte Art von Konversionstherapie betreiben. Wer auf mehr soziale Gerechtigkeit pocht, kann ja nur ein Roter sein. Wer hingegen das Überstrapazieren des Sozialstaates und die Förderung einer verantwortungslosen Empfängermentalität beklagt, ist natürlich ein knallharter Kapitalist. Wer ein gesundes Nationalbewusstsein erstrebt, ist Nationalist; wer eine herzliche (und zugleich wachsame) Willkommenskultur möchte, ein Volksverräter und Feind des Abendlandes. – Die gute Nachricht: Heilung von diesen Arten von Blindheit und Bosheit im Denken ist möglich! Mit klarem Kopf sinnvoll zu differenzieren ist erlernbar, wenn erst einmal das „Herz“ dafür wieder empfänglich ist.

So manche „Unfromme“ einerseits und „Fromme“ andererseits sind auf dem jeweils anderen Auge blind: die einen meinen, aufgrund des Lichts ihrer Vernunft alles Licht göttlicher Offenbarung nicht nötig zu haben oder gar als Unsinn entlarven zu können; andere meinen, auf das Licht menschlicher Vernunft besser verzichten zu sollen. – Auch hier ist Heilung möglich. Und wer die Schönheit, die Kraft und die letztliche Harmonie beider Lichtquellen erfahren hat, wird nie wieder in die „Einäugigkeit“ und die Dunkelheit zurückwollen.

Die einen versinken inmitten der Flut und Inflation von Information und werden durch ihr Smartphone gelenkt und gelebt. Ihr Denken verkümmert, wobei sogar ihre Gehirnstruktur umgebaut wird: hin zur gesteigerten Begierde auf Bilder und Kurznachrichten und zur Unfähigkeit, mit längeren Texten und komplexen Fragen umzugehen. Andere versuchen oder raten die völlige Abstinenz gegenüber „News“ - und sind so aus dem Rennen genommen, wenn ihr Gebet und ihre Hilfe in akuten Nöten gerade wichtig wären. – Auch hier wäre Heilung auf allen Seiten nötig...und möglich!

Medien Resonanzboden und Verstärker...und Chance

Die Medien werden zudem oft zum Resonanzboden und Verstärker vieler Denk-Unarten. Aus der Diffamierung von Meinungen und Menschen kann dadurch sogar ihre Liquidierung werden. Das

scheinbar „Objektive“ kann die beste Tarnung für die Lüge sein: falsche Fotos und Filmsequenzen sowie tendenziöse Schlagzeilen und Kommentare schaffen und erhalten wirklichkeitsfremde Mehrheitsmeinungen. - Wer nun aber lauthals „Lügenpresse“ ruft, lügt und gefährdet auch: weil diese Pauschalisierung den seriösen öffentlichen Journalismus schädigt, der Wissen und Hilfsbereitschaft fördern und als Korrektiv gegenüber dem privaten Meinungszirkus und Exhibitionismus im Netz dienen kann. Wer „Lückenpresse“ skandiert, hat nicht verstanden, dass Lücken im Journalismus unvermeidlich sind; in literarischen Text haben sie ja sogar den Charme, dass sie vom Leser gefüllt werden dürfen. Problematisch sind freilich bewusst gesteuerte Dauerlücken.

Aus kommunikationswissenschaftlicher Sicht wird derzeit unter dem Stichwort „Framing“ (Rahmung) verhandelt, wie man Sachaussagen durch bestimmte Begriffe so in einen moralischen Rahmen einbauen kann, dass der Leser/ Hörer/ Zuschauer für die Sicht des Autors oder seines Auftraggebers gewonnen wird. Das kann natürlich ehrlich und zum guten Zweck, aber auch euphemisch und manipulativ genutzt werden. Im Namen „Gutes-Kita-Gesetz“ etwa scheinen mir beide Seiten enthalten zu sein.

Die sozialen Medien bergen zwar die Chance, schlimme Lücken zu füllen und Lügen zu enttarnen, bieten die Möglichkeit stärkerer Demokratisierung, vermehren die Dummheiten aber auch erheblich und verstärken ihrerseits Selbstüberschätzung und Lernunwilligkeit, weil sie inkompetente Teilnehmer allmählich in „Blasen“ und „Echokammern“ hineinziehen.

Die ständige mediale Überflutung hat zudem die Auswirkung, dass oft nur noch die oberste Spitze des Wellenberges wahrgenommen wird. So bildet sich eine „Reizwortkultur“, die nicht mehr auf Zusammenhänge oder gar Nuancen achtet, sondern im Rahmen einer ohnehin vorhandenen „Empörungskultur“ blitzschnell auf bestimmte Reizworte oder Reizthemen mit einem „Shitstorm“ reagiert. So mancher erlebt dann voller Schmerzen, dass er als „gläserner Bürger“ auch zerbrechlich ist. Wie schnell und grausam das mediale Krokodil inzwischen zuschnappen kann, wird leicht unterschätzt.- Andererseits bieten die Medien enorme Chancen, die es in dieser Vielfalt nie zuvor gab.

Rechts und links vom Pferd

Bereits *Martin Luther* verglich den Menschen mit einem betrunkenen Bauern. Hilft man ihm links aufs Pferd, fällt er nach rechts; stützt man ihn rechts, stürzt er nach links. „Die Welt ist wie ein betrunkenener Bauer: Hebt man ihn auf einer Seite in den Sattel, so fällt er auf der anderen wieder herab.“ Das trifft zuallererst für das Denken zu. Neu am heutigen Denk-Notstand ist also nicht das Grundmuster. Die größere Zahl der Absturzvarianten zur Rechten und zur Linken scheinen die Lage aber unübersichtlicher und komplizierter zu machen. Dabei geht es beim Denken ja um weit mehr als um „graue Theorie“, denn falsches Denken führt zu Fehlentscheidungen im Leben; und umgekehrt verbiegt fehlgeleitetes Leben das Denken.

Nun will ich mit meiner Aufsatzfolge nicht auch in einer „Empörungskultur“ enden, sondern konkrete Denkhilfen und Heilungsmöglichkeiten vorstellen. Und noch einmal die gute Nachricht: Heilung des Denkens ist auch in allen gegenwärtigen Problemlagen möglich!

Ansteckende Gesundheit...und vier Heilungsbereiche

Die Heilung unseres Denkens lässt oft auch unser Umfeld gesünder werden. Um uns herum und oft sogar - wie in konzentrischen Kreisen - noch viel weiter breitet sich eine „ansteckende Gesundheit“ in die Gesellschaft hinein aus. Dass mit der Heilung des Denkens bei Ihnen und bei mir, werter Leserin und werter Leser, nicht das „Paradies auf Erden“ entstehen wird, ist richtig. Es stimmt auch, dass immer wieder neue Probleme auftauchen werden. Aber ein „Tropfen auf den heißen Stein“ ist solche Heilung eben auch nicht! Manchmal trinkt und heilt dieses Wasser einige wenige Menschen um uns her, manchmal wird es zum Bach in der Wüste und zum Lebenselixier für viele, manchmal sogar zum breiten

Strom. Und wer großen Durst kennt, weiß um die Kostbarkeit schon eines einzigen Glases Wassers für den Einzelnen! - Dabei müssen wir aber vier Bereiche der Denk-Heilung im Blick haben:

- Der erste Bereich ist unsere psychische Gesundheit. Wenn ich es in der Seelsorge etwa mit Menschen mit akuten Psychosen zu tun hatte, habe ich erschüttert erleben müssen, wie „verrückt“ unser Gehirn verknüpfen und zugleich von der Realität trennen kann...und dass sich die betroffenen Menschen dabei gerade sehr sicher sind. Ihnen mit guten Argumenten zu widersprechen, ist völlig sinnlos und bringt sie nur gegen uns auf. Formale und inhaltliche Denkstörungen (und ihre Mischformen) im Sinne der Psychopathologie sind ein weites Feld und gehören zur Behandlung in die Hand des Fachmanns (dessen schönste Aufgabe es ggf. auch sein kann, einige Zeit später ein Heilungswunder zu bestätigen). Um solcherlei Erkrankungen im Gehirn und im Denken soll es uns nur zu einem kleinen Teil gehen. Einiges zur Gehirngesundheit – vor allem im vorbeugenden Sinne - wird allerdings anklingen. Zudem gibt es eine ganz direkte Rückwirkung unseres Denkens auf die Struktur unseres Gehirns und auf unsere psychische Gesundheit.
- Dann wird es um **die Arten und die „Gebäude“ unseres Denkens** gehen. Während sich psychopathologisches Denken oft leicht erkennen lässt (z.B. durch seine offensichtliche Wirklichkeitsfremdheit), gibt sich manche der hier zu verhandelnden und zu behandelnden Denkkrankheit als besonders fortschrittlich, klug und aufgeklärt.
- Der dritte Heilungsbereich ist unser **Herz**, unsere Innerstes. Schon *Schopenhauer* meinte, was das Herz nicht wolle, lasse der Kopf nicht ein. Für die Wissenschaften hat *Thomas S. Kuhn* gezeigt, dass es neue Paradigmen schwer haben, selbst wenn sie den alten offensichtlich überlegen sind...und sich nicht selten das Neue erst dadurch durchsetzen kann, dass die Vertreter des Alten aussterben. - Aber das Problem liegt noch viel tiefer. Deshalb werden wir nicht nur hinter das Denken schauen (metakognitives Denken), sondern auch nachdenken über Umkehr und Umdenken (Metanoia), über Herzenerneuerung.
- Der vierte Bereich ist das **Umfeld**, das Denken und Handeln um uns herum. Ein Kennzeichen des Denkens ist ja seine Innerlichkeit: unabhängig von unserer gegenwärtigen Lage können wir uns gedanklich in der Vergangenheit oder der Zukunft bewegen. „Die Gedanken sind frei“ – das ist teilweise aber auch eine Illusion. Die Wechselwirkung zwischen unserer Welt und unserem Kopf kann krankmachend oder heilend sein. Und sie ist vielgestaltig: Kinder in einem kranken Denk-Umfeld werden meist geschädigt; innerhalb des kranken Denkens von Diktaturen können aber auch herausragende geistige Leistungen (angefangen bei den Witzen) entstehen, die ohne den äußeren Druck wohl nicht entstanden wären. Insgesamt ist es freilich das Beste, wenn „Kopf“ und Umfeld sich gegenseitig auf Wegen der Wahrheit unterstützen können.

Optimismus, Pessimismus, Dankbarkeit: Ernüchterndes und Erhellendes

Der Hintergrund der hier vorgelegten „Denkgesundheitslehre“ ist ein großer Optimismus: ja, unser Denken kann klar, weit, gesund und zielführend sein – oder werden! Zu den alles andere als selbstverständlichen Vorzügen gehört dabei, wie gut unser Gehirn und sein Denken zur Wirklichkeit passt. Obwohl wir inzwischen wissen, dass unsere Sinne und unser Gehirn keineswegs als direkter Spiegel der Wirklichkeit am Werk sind, sondern als auch als „Konstrukteur“, können wir doch feststellen: im gesunden Zustand ist da ein äußerst genialer und weithin sich der Wirklichkeit gut annähernder Konstrukteur am Werk. Unsere Alltagsbewältigung, die vielen bestätigten Vorhersagen der Naturwissenschaft (Einstein wurde durch das tatsächliche Eintreten von Ergebnissen seiner präzise „voraussagenden Wissenschaft“ berühmt) und die großen technischen Erfolge zeigen das. Erstaunlich ist auch, wie gut das geistige Konstrukt der Mathematik zur Wirklichkeit passt! Der jüdische Professor für Mathematik und Physik-Nobelpreisträger Eugene Wigner sagt davon in seiner Abhandlung “The unreasonable effectiveness of mathematics in the natural sciences”,¹ dass die enorme Nützlichkeit der Mathematik in den Naturwissenschaften ein Geschenk sei, etwas höchst Erstaunliches und an das

¹ <http://www.dartmouth.edu/~matc/MathDrama/reading/Wigner.html>

Mystische Grenzendes, für das es keine rationale Erklärung gebe und das wir weder verstehen noch verdienen würden.

Zugleich ist unser Ansatz aber gekennzeichnet von einem tiefen Pessimismus: die Wirklichkeit selbst ist voller Widersprüche; die Wahrheit ist „keine rationalistische Simplizität, sondern ein excessivum“ (*Romano Guardini*); es gibt viele objektive Grenzen unseres Erkennens; unser Denken ist begrenzt, verführbar und störanfällig.

Für unser Nachdenken über das Denken – sowohl auf seiner optimistischen als auch in seiner pessimistischen Seite - sollen in unserer kleinen Aufsatzfolge verschiedene Erkenntnisfelder genutzt werden: eigene Erfahrungen und Selbstbeobachtung; die Analyse von Erfahrungen anderer und aktuelle Entwicklungen in unserem Umfeld sowie eine ganze Reihe unterschiedlicher Wissenschaften. Das sind Einsichten aus der Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie, der Anthropologie, den Neurowissenschaften (insbesondere der Hirnforschung), der Sprachwissenschaft, der Psychologie (insbesondere der Denkpsychologie), der Medizin, der Sozialphilosophie und Soziologie, der Geschichtswissenschaft, der Ethnologie und der Kommunikationswissenschaft sowie der vieles davon bündelnden Kognitionswissenschaft.

Zum großen Optimismus und zum tiefen Pessimismus kommt aber schlussendlich eine große und tiefe Dankbarkeit: wir bekommen das entscheidende Licht von „außerhalb unseres Systems“, von der unendlich fernen und doch so nahen „Sonne“: Gott! Die Theologie – insbesondere die Fundamentaltheologie - und nicht zuletzt die Bibel selbst werden deshalb erwartungsvoll befragt werden. Von ihrem Licht dürfen wir viel Erhellendes für unser Denken empfangen: um selbst wieder klarzusehen und mit falschem Denken in unserer Umgebung teils gelassener, teils aber auch offensiver umgehen zu können. Und diese „Sonne der Gerechtigkeit“ kann auch unser Herz erneuern.

2. Erhellendes Sonnenlicht

Ein „großer kleiner“ Text eines großen Denkers

Bei einem Vortrag im Oxford Socratic Club sagte *C.S. Lewis* im Jahr 1944: „I believe in Christianity as I believe that the sun has risen. Not only because I see it, but because by it I see everything else.“ (**Ich glaube an das Christentum, wie ich an die Sonne glaube, die aufgegangen ist – nicht nur, weil ich sie sehe, sondern weil ich durch sie alles andere sehe.**) - Dieses Wort steht inzwischen auf einer Ehrentafel für *C.S. Lewis*, den großen Schriftsteller, Professor für Literaturwissenschaft und Anwalt eines biblischen Glaubens und Denkens. Die Tafel befindet sich in der Poets' Corner im Südflügel von Westminster Abbey, wo die Großen der englischen Literatur wie William Shakespeare, John Keats, Robert Burns, Lord Byron, Geoffrey Chaucer, Charles Dickens und Rudyard Kipling begraben liegen oder mit einem Gedenkstein bedacht worden sind.

„...nicht nur, weil ich sie sehe, sondern weil ich durch sie alles andere sehe.“ Unser Denken und unsere Gottes- und Weltsicht kann klar und schlüssig werden, wie es *C.S. Lewis* mit dem Sonnengleichnis so schön sagt. **Alles bekommt ein Zentrum, erhält Maß und Richtung. Was aber gerade nicht bedeutet, dass wir allwissend werden, sondern dass wir im Gegenteil unser Wissen als kleine Inseln im großen Meer des Nichtwissens begreifen - und uns dennoch mit einem sicheren „Kernwissen“ auf dem Ozean des Lebens und Denkens zurechtfinden können.**

Was das konkret bedeutet, wie ein Leben und Denken „im Licht der Sonne“ näherhin aussehen und warum es auch im „medialen Zeitalter“ bestehen kann, werden die folgenden Aufsätze unserer kleinen „Denkgesundheitslehre“ zeigen.

Konzentrisches Denken

Mit dem „Sonnengleichnis“ haben wir zugleich eine wichtige Art des Denkens genutzt: das konzentrische Denken. Zu seinen Stärken gehört die gut geordnete und ordnende Struktur: alles wird von einer bestimmenden Mitte her bedacht. Konzentrisches Denken besteht aus unterscheidendem und verbindendem Denken zugleich: Mitte und Peripherie sind klar unterschieden und gewichtet; und doch

gehört alles zusammen wie in einem Sonnensystem. Konzentrisches Denken ist wichtig für unsere Weltsicht und die Sicht unseres eigenen Lebens. Wenn alles Denken um die richtige „Sonne“ kreist - um Gott - , bekommt es eine gute Struktur und Licht für alle Bereiche.

Wichtig ist diese Denkart auch für das Miteinander der Christen: gelebte Einheit im Glauben und in der Liebe werden wir weder durch Beliebigkeit noch durch Rechthaberei in zweitrangigen Fragen finden, sondern in einer echten „Christusökumene“, in der Einheit von Wahrheit und Liebe. Jesus Christus selbst ist dabei die „Sonne“, der Mittelpunkt und der Blickpunkt aller – und alles andere (auch die Unterschiede) bekommt seinen angemessenen Platz.

Die Bibel

Manches über Gott kann man mit seinem Verstand und aus der Schöpfung erkennen. Die Qualität einer lebensverändernden „Sonne“ bekommt er dadurch aber nicht. Die wichtigste und hellste Lichtquelle über den dreieinigen Gott ist die Bibel. *Martin Luther* konnte deshalb den Satz prägen: „Wir müssen unsere Augen in die Ohren stecken, wenn wir Gott sehen wollen.“ Und wenn wir Gott und seine Geschenke für uns, seine Wege und Pläne mit uns durch die Bibel immer mehr „sehen“, geht wirklich die Sonne auf.

Zu den grandiosen Seiten der Gottesoffenbarung in der Bibel gehört seine Anpassung (Adaption) an unsere Sprache und unsere Möglichkeiten des Verstehens und Denkens. Gott redet nicht „über unsere Köpfe hinweg“. Und er spricht auch nicht nur zu unsrem Kopf, sondern zu unserem Herzen.

Die Bibel ist zugleich in vielfältiger Weise ein Lehrbuch des Denkens, ein unmittelbares „Denktraining“ und ein Heilungsbuch für unser Denken:

- Sie ist ein **grandioses Lehrbuch des Verbindens und Unterscheidens**. Die Verbindungslinien durch die ganze Bibel hindurch und „kreuz und quer“ sind so vielfältig, dass wir dieses schier unglaubliche Maß an „roten Fäden“ und „Intertextualität“ nur bestaunen können. Klar zu trennen und zu unterscheiden – bis hin zur „Unterscheidung der Geister“ – lehrt uns die Bibel ebenfalls.
- Die Bibel hilft uns auch entscheidend beim „**Platzieren**“ von Gedankenfeldern. Die Hirnforschung lehrt uns, dass Lernen am besten dort gelingt, wo zunächst ein Überblick geboten wird, wo sozusagen ein Feld für die neue Gedankensaat angelegt wird. (Das war übrigens schon ein pädagogischer Grundsatz von Jan Amos Comenius: vom Ganzen zum Einzelnen.) Der biblische Überblick über die Unheilsgeschichte von uns Menschen und über die göttliche Heilsgeschichte ist für mich z.B. ein ganz entscheidendes „Feld“ und eine Verstehenshilfe für historische und aktuelle Erkenntnisse.
- Die Wissenspsychologie sieht mittlerweile sehr klar, dass **für unser kreatives Denken Analogien und Metaphern** eine wichtige Rolle spielen, weil sie ein „Hinüberspringen“ in andere Bereiche sind und fördern.² Die Bibel ist ein Buch mit vielen klaren Sachaussagen (die wir nicht „wegdeuten“ sollten!), aber auch mit einer riesigen Fülle an Gleichnissen, Metaphern und Analogien.
- Und weil unser Denken sehr vom Herzen her gesteuert ist, dürfen wir die Bibel nutzen, um die „Liebe zur Wahrheit“ (2. Thess 2,10) aufzufrischen – und die Differenz zwischen Liebe und Wahrheit überwinden zu lassen. Denn „die Liebe freut sich an der Wahrheit“ (1. Kor 13,6). Das gibt uns „Resilienz“ gegenüber den vielen kranken Zeitströmungen.

3. Wider den Dauernotfall

Wir haben unseren Aufsatz mit aktuellen Blicken auf „Denk-Abstürze vom Pferd“ begonnen. Dort fehlte ein gesundes Verbinden und ein richtiges Unterscheiden; statt zu differenzieren kam es zum Diffamieren.

² Siehe: T. Betsch, J. Funke, H. Plessner: Denken – Urteilen, Entscheiden, Problemlösen, Heidelberg 2010, S. 168

Wir haben gegen Ende auf die Bibel als grandioses Lehrbuch des Verbindens und Unterscheidens geblickt. Abschließend soll eine der möglichen Ursachen heutiger „Denk-Abstürze“ angedeutet werden – und Hilfen zu ihrer Überwindung.

Unser Gehirn birgt ein geniales Notfall-System: Es kann in Stress und Gefahrensituationen vieles ausblenden und von einigen wenigen Anhaltspunkten her eine schnelle Reaktion auslösen. „Die Notfallreaktion des kognitiven Systems, kurz NRK, ist eine Reaktion auf unspezifische Gefahrensituationen und ist genetisch vorgegeben. Sie ist hilfreich für eine schnelle Reaktion. Das heißt, dass sowohl Stresssituationen als auch stressähnliche Symptome die NRK auslösen können ...Die NRK ist also eher eine reaktive, spontane als eine geplante Handlung...Es gibt drei Effekte der NRK:...

1. Der erste Effekt besagt, dass eine Senkung des intellektuellen Niveaus entstehen kann. Das heißt, dass Selbstreflexion und Absichten der problemlösenden Person heruntergesetzt werden.
2. Zweitens geht man von einer Tendenz des schnellen Handelns aus. Hierbei erhöhen sich Bereitschaft zum Risiko und zu Regelverstößen, gleichzeitig aber auch die Tendenz zur Flucht.
3. Zuletzt kann eine Degeneration der Hypothesenbildung einsetzen, welche zur Entkonkretisierung von Zielen führt. Hypothesen werden allgemeiner formuliert und auf eine näher eingehende Fehlersuche wird verzichtet.“³ Noch etwas griffiger beschreiben Betsch, Funke und Plessner diesen Punkt mit „globalerer Hypothesenbildung und deformierterer Prüfung, wachsender Verschanzungstendenz (Verzicht auf Falsifikationen) und einer Entkonkretisierung von Zielen.“⁴

Nun scheint mir dieses innere Reaktionsmuster heute aber bei vielen geradezu zum normalen Umgang mit komplexen Problemen und mit dem Überangebot an Meinungen dazu geworden zu sein. Und Ideologen der unterschiedlichen Seiten nutzen das aus: sie bieten einfache Lösungen und Handlungsanweisungen, mit denen man der komplexen Problemlage schnell entfliehen kann und endlich wieder festen Boden unter den Füßen zu haben scheint. Und da wird dann eben nicht mehr differenziert oder kombiniert, sondern pauschalisiert, simplifiziert, diffamiert...Statt dieser „Dauer-Notfallreaktion“ sollten wir weit bessere Hilfen nutzen:

- Von der inneren Mitte und „Sonne“ her die Ruhe bewahren und echte Lösungen suchen - oder auch angstfrei Rätsel offenlassen, die derzeit noch nicht zu lösen sind.
- Uns gegenseitig helfen, ausgewogene Antworten und wirkliche Lösungen zu finden.
- Uns vom Heiligen Geist helfen lassen, der unendlich tiefer und weiter blickt als wir. Er will und kann nicht nur unserer Schwachheit im Beten (Römer 8,26), sondern auch im Denken aufhelfen.

Allerdings gewöhnt uns der Heilige Geist damit das eigene Denken nicht ab, sondern hilft uns, es zu trainieren und besser zu nutzen. Welch ein geniales Denkwerkzeug wir nämlich besitzen und wie wir besser und gesünder damit umgehen können, wird der zweite unserer „Fünflings-Aufsätze“ anhand erstaunlicher Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen. Unser Gehirn ist „größer“ und komplexer und weit komplizierter als das Telefonnetz der gesamten Erde...und seine Speicherkapazität reicht für die Informationsmenge der weltweit größten Bibliothek... in einem einzigen Augenblick können ca. 400 Milliarden Aktionen in unserem Gehirn ablaufen

Das „Zentralwerkzeug des Heiligen Geistes“ ist die Bibel. Und eine „sinnvoll kontrollierte Anwendungs- und Ausweitungsform des Denkens“ ist die Wissenschaft. „Hilfen aus Bibel und Wissenschaft“ wollte dieser Aufsatz bieten. Und weil sie das gleiche „Erbgut“ besitzen, wird das bei den übrigen „Fünflingen“ nicht anders sein.

³ https://de.wikipedia.org/wiki/Problemlösen#Notfallreaktion_des_kognitiven_Systems

⁴ Siehe: T. Betsch, J. Funke, H. Plessner: Denken – Urteilen, Entscheiden, Problemlösen, Heidelberg 2010, S. 171