

Gefangen in der Sucht

Es gibt unter Christen manche Themen, über die man kaum spricht. Eines dieser Themen scheint mir „**Sucht**“ zu sein. Bei Evangelisationen bezeugen Menschen gerne, wie Jesus sie augenblicklich frei gemacht hat. Es ist ja auch beeindruckend, praktisch zu hören: *„Der Herr Jesus hat Macht, Menschen aus den Ketten der Sucht zu befreien und ihr Leben völlig zu verändern.“*

Aber was ist mit denen, die Jesus schon jahrelang nachfolgen und trotzdem von manchen Süchten nicht loskommen? Seien es gesellschaftlich akzeptierte Abhängigkeiten wie Hab- und Ehrsucht, Arbeits- und Kaufsucht sowie Medienmissbrauch oder Leben zerstörende Süchte wie Ess-Störungen, Drogen- oder Nikotinabhängigkeit oder Sex-Sucht, um nur einige anzuführen.

Solche Abhängigkeiten gibt es auch unter Christen. Doch oft versteckt man sie hinter einer frommen Maske und bleibt mit seiner Not allein. Deshalb möchte ich Dir mit diesem Artikel Mut machen, aus der Deckung zu kommen. Es gibt Hoffnung für dich!

Der Weg in die Abhängigkeit beginnt immer mit einem ersten Schritt.

Zunächst einmal sollte klar sein: Süchte sind verschiedene Formen des Angewiesenseins auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen. Ein Mensch kann nach allem süchtig werden, was Spaß macht und ihm dazu verhilft, sich gut zu fühlen. Das kann ein Stoff wie Heroin sein, exzessives Spielen am Computer oder Musik hören. Letztlich steht hinter jeder Sucht die Lüge des Teufels: *„Dieser Stoff oder dieses Verhalten gibt dir die Erfüllung, nach der du dich sehnst!“* Auch wenn Sucht manchmal zur körperlichen Abhängigkeit führt, baut sie im Grunde genommen auf dieser Lüge auf, die schließlich zur Überzeugung wird. Wenn Du also von einem Stoff oder Verhalten die große Erfüllung erwartest, bist Du den ersten Schritt auf einem Weg gegangen, der verhängnisvoll werden kann.

Wenn Dein Leben Jesus gehört, dann ist Dein Leib ein Tempel des Heiligen Geistes (1. Kor. 6, 19) und nicht ein Tempel der Sucht. Mit der Sucht herrscht Satan und nicht der Herr Jesus über einem Gebiet in Deinem Leben.

Der Weg aus der Abhängigkeit braucht Zeit.

Jesus hat Blinde geheilt. Den einen heilte er spontan allein durch Sein Wort, einem anderen hat er einen Brei auf die Augen gelegt und ihn dazu aufgefordert, sich in einem Teich zu waschen - also auch selbst aktiv zu werden. Einem dritten hat der Herr die Hände aufgelegt und es wurde etwas besser mit ihm. Erst als der Herr ihm dann ein zweites Mal die Hände auflegte, konnte der Blinde deutlich sehen.

So ähnlich ist auch der Weg aus der Sucht. Es gibt hier kein festes Schema! Der eine erlebt, dass er sofort frei ist. Andere, und das sind die meisten, müssen einen Weg gehen, bis sie völlig frei werden. Bei manchen kann dieser Weg sogar sehr lang werden. Eine Tatsache, mit der wir Mühe haben, weil wir „fast food“ gewohnt sind und Besteltes in 24 Stunden erwarten. Alles muss schnell gehen. Aber das ist nicht immer Gottes Weg. Manchmal nutzt Gott auch Dein Problem mit der Sucht, um Dir zu zeigen, wie abhängig Du von ihm bist, dass die Freiheit nicht in Deiner Kraft liegt, sondern in Seinem Eingreifen, um das Du beständig beten darfst.

Werde wahr vor Gott, dir selbst und einem anderen

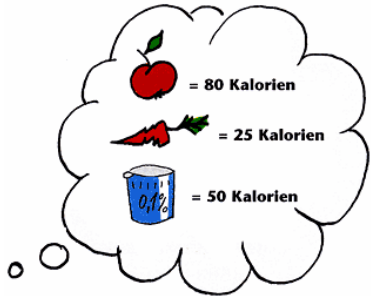
Der erste Schritt in die Freiheit ist das Eingeständnis: „*Ich bin süchtig!*“ Gerade bei Sucht gilt: Wer seine Abhängigkeit zudeckt, wird keinen Erfolg haben; wer sie aber bekennt und lässt, wird Erbarmen finden (nach Sprüche 28, 13).

Werde also ehrlich vor Dir selbst und bekenne Gott Deine Sünde(n). Bekennen heißt „gleich sagen“ - das Gleiche über Deine Sünde sagen wie Gott: „*Es ist Sucht!*“

Wichtig ist auch, wirklich frei werden zu wollen. Mit ganzem Herzen. Dabei geht es nicht nur darum, den Leidensdruck der Sucht loszuwerden, sondern Jesus als Deinem Herrn zu dienen und Seinen Sieg in Deinem Leben sichtbar werden zu lassen. Gerade dadurch, dass die Macht der Sucht in Deinem Leben gebrochen ist.

Es ist so wichtig, jemand anderes ins Vertrauen zu ziehen, eine Person zu haben, mit der Du beten kannst, von der Du weißt, sie betet für Dich. Eine Person, der Du bewusst Rechenschaft schuldig sein willst, z. B.: „*Hast Du diese Woche deiner Sucht nachgegeben oder hast du ihr widerstanden?*“

Diese Person kann Dich in Deinem Kampf ermutigen, weil sie Dich so kennt, wie Du wirklich bist. Vor ihr kannst Du ganz wahr sein.



Lass Dir von Gott zeigen, wo Du falsch denkst

Falsche Taten sind Folge von falschem, unbiblischem Denken. Deshalb fordert Paulus uns in Römer 12 Vers 2 heraus, uns in unserem Sinn erneuern zu lassen. Das kannst Du nicht selbst. Du bist darauf angewiesen, dass der Heilige Geist Dir durch Gottes Wort deine Lebenslügen zeigt und Dich von Deinen falschen Überzeugungen überführt, damit Du darüber Buße tun kannst. Wenn das nicht geschieht, kann alle weitere Hilfe nur oberflächlich sein. Die Fragen sind: „*Warum tust Du bestimmte Dinge? Was erhoffst Du Dir von Deinem Verhalten?*“

Hier will Gott Dir Deine sündigen, egoistischen Motive zeigen. Bitte ihn darum, dass ER es tut. Im Blick auf die Motive kann auch das betende Nachdenken darüber, wie Du in die Sucht eingestiegen bist, sehr hilfreich sein.

Glaube, dass Jesus stärker ist als Deine Sucht

Jesus ist auf diese Erde gekommen, um die Werke des Teufels zu vernichten (1. Joh. 3, 8). Das gilt auch für die Sucht. Rechne damit, dass Gott Dir die Kraft gibt, konkrete Schritte zu tun. Dazu gehört, sich von allem radikal zu trennen, das Dich in die Sucht zurückziehen will (das Suchtmittel, falsche Freunde, bestimmte Umgebungen, usw.). Bei körperlichem Entzug ist medizinische Hilfe manchmal sehr wichtig. Bitte den Herrn Jesus um Seine Hilfe, der Versuchung zu widerstehen. Suche Dir ein Umfeld in Deiner Freizeit, das von Gottes Wort geprägt ist (Zweierschaft zum Bibellesen, Besuch bei Gemeindegliedern).

Entdecke Gottes Plan für Dein Leben und gehorche IHM!

Es reicht nicht, nur die Sucht zu vermeiden. Wichtig ist zu erkennen, was Gottes Gedanken für Dein Leben sind. Um es mit einem anderen Beispiel deutlich zu machen: Es geht nicht nur darum, nicht mehr zu lügen, sondern künftig die Wahrheit zu reden (Eph. 4, 25). Bei dem Ausstieg aus der Sucht geht es nicht nur darum, sich nicht mehr belügen zu lassen, sondern Gottes Wahrheit zu erkennen. Dann wird klar, dass Du Deine Sorgen im Gebet Jesus bringen darfst und sie nicht im Alkohol ertränken musst. Dann geht es nicht nur darum, die Selbstbefriedigung zu vermeiden, sondern Gottes Gedanken über Ehe und Sexualität zu entdecken. Hier haben auch die Gemeinde und die einzelnen Gläubigen eine große Verantwortung zu zeigen, wie Gottes Gedanken im Alltag gelebt werden.

Das ist ein Prozess der Veränderung, der schwerpunktmäßig über das Lesen von Gottes Wort und das Anschauen von Vorbildern möglich ist. Eine Sache ist dabei sehr wichtig: Manchmal sind es kleine Schritte aus der Sucht, die der Herr Jesus Dir klar macht. Dann gehe sie bewusst und gehorche ihm konsequent!

Verliere nie die Hoffnung

Das ist leichter geschrieben, als gelebt. Wer Sucht durchlebt hat, weiß um Rückfälle. Manchmal möchte man alle Hoffnung aufgeben. Man fühlt sich von Gott vergessen. Die Verse vom Sieg des Herrn Jesus sind keine Wirklichkeit im eigenen Leben. Ich möchte Dir Mut machen mit Luk. 4, 18. Der Herr Jesus ist gekommen, Gefangenen Freiheit auszurufen. Dieses Wort gilt auch für Dich. Danke dem Herrn für das, worin er Dich schon verändert hat. Begreife den Kampf mit der Sucht auch als Chance, grundsätzlich zu lernen, Versuchungen zu widerstehen und Dein Vertrauen allein auf den Herrn zu setzen. Das ist eine Grundlektion, die in vielen Situationen anwendbar ist.

Ich weiß: Vieles konnte ich nicht ansprechen. Aber diese Zeilen sollten Dir Mut machen, mit Deiner Sucht nicht alleine zu bleiben. Vertrau Dich jemandem an und bitte den Herrn Jesus Dir heraus zu helfen.

Wie der Weg aus der Sucht heraus praktisch werden kann, wollen wir in Form eines nun folgenden Lebensberichtes zeigen, in dem es um Magersucht geht, einer sehr massiven Sucht, weil man nicht „einfach“ auf das Suchtmittel verzichten kann.

[Thomas Powilleit]

In den Fängen der Magersucht

Als ich 17 Jahre alt war, geschahen massive Dinge in meinem sozialen Umfeld und in meinem Beruf, gegen die ich eine starke innere Abwehr hatte. Da ich mich gegen diese Dinge aber nicht wirklich wehren oder mich ihnen entziehen konnte, kam es mir wortwörtlich eines Tages hoch. Danach verspürte ich eine innere Erleichterung. Da ich gleichzeitig in kurzer Zeit ca. 5 kg zugenommen hatte, wurde das „Erbrechen“ ein Ausweg, ohne dass ich es wollte. In relativ kurzer Zeit fing dann der Kreislauf „Essen“, dann „Erbrechen“ an. Essen als Genuss und Flucht in die Sucht, weil ich aufhörte zu denken und das Erbrechen als unglaubliche Erleichterung erlebte, ja fast Ausbrechen aus der Zwangsjacke, in die ich gesteckt worden war und aus der ich nicht heraus konnte.

Am meisten habe ich unter meinen Schuldgefühlen gelitten. Menschen in der Welt hungern und ich konnte nicht mit Brot umgehen. Ich musste mir eingestehen: „Ich bin in einem Kreislauf gefangen!“ Ich suchte in Zeitungen und Buchhandlungen, um dieses Problem zu verstehen. Was war mit mir los? Auch die Psychotherapie brachte mir keine Hilfe. Ich war schließlich verzweifelt!!

Dann lernte ich Christen kennen, und nach einer Predigt über Psalm 40 bat ich den Jesus, der Herr meines Lebens zu werden. Ich bekehrte mich zu ihm. Aber auf dem Weg zum Gesundwerden gab es noch viele Rückfälle, weil ich lernen musste, meine Konflikte zu erkennen und anders zu bewältigen. Das schreibt sich leicht, ist aber beinhardt. Der Herr hat mir ein Ehepaar geschenkt, bei dem ich gewohnt und am Tisch mitgegessen habe. So konnte ich lernen, wieder nach Maß zu essen und über meine Kindheit, Verletzungen usw. zu sprechen. Ich konnte diese Dinge zusammen mit der mütterlichen Schwester dem Herrn Jesus im Gebet sagen und Stück für Stück heil werden.

Der Herr nahm sich Zeit, um an meinem Wesen zu arbeiten. Später durfte ich dann bei einer anderen Familie am Tisch sitzen und konnte mein neu erlerntes Essverhalten festigen. Aber für mich war diese Tatsache auch ein Wunder und eine Befreiung. Ich musste nicht mehr ständig ans Essen denken. In meiner Sucht konnte ich dagegen an kaum etwas anderes denken. Ich kann bezeugen: „Der Herr Jesus macht wirklich frei. Oft nicht von heute auf morgen, aber er ist stärker als die Sucht.“

Heute merke ich noch, dass ich mich manchmal dick und ganz unwohl in meiner Haut fühle, obwohl mein Gewicht normal ist. Das heißt: Die falsche Selbstwahrnehmung will mich wieder beherrschen. Wenn ich aber im Gebet damit zu Jesus komme, ist es wieder gut.

Mir wurde im Blick auf die Sucht wichtig, Geduld mit mir zu haben. Zu verstehen: Der Herr ist liebevoll und verwirft nicht gleich. Sucht ist deshalb auch eine Chance, Gottes Wirken ganz besonders zu erleben. ER will zum Wollen auch das Vollbringen zu seiner Ehre schenken.

„Ziehet den alten Menschen mit seinen Werken (Denken, Fühlen, Wollen) aus und ziehet den neuen Menschen an, den Gott geschaffen hat.“ (Kolosser. 3, 9-10)

[Schreiber der Redaktion bekannt]

Eine gute Adresse, wenn Du noch in Deiner Sucht steckst, ist die therapeutische Einrichtung: **www.help-center-ev.de**

Hier zeigen Dir überzeugte Christen auf biblischer Basis, wie Du aus dem Sumpf der Sucht herauskommen kannst. Dieses Glaubenswerk wird durch Spenden getragen. □