

Herzlich willkommen!



1. Teil: Sucht-Abhängigkeit

Predigtmanuskript vom 28. April 19



© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Heini Schaffner, FEG Visp

Soul-Therapie 1. Teil: Sucht-Abhängigkeit

Wir starten heute mit einer neuen GD-Serie: **Soul-Therapie**: Nachdem wir uns in den letzten Monaten thematisch stark mit **Gottes Wort** und dem **Gebet** beschäftigt haben, legen wir den Fokus in dieser Serie mehr auf uns und unser **Innenleben**. Es geht um vier Themen, die wir mit je einer Predigt ansprechen wollen: **Sucht (Abhängigkeit)**, **Depression**, **Zorn** und **Unsicherheit**. Das betrifft uns natürlich alle *nicht*, wir haben unser Leben im Griff oder **meinen** es wenigstens und **polieren** gegen aussen unsere **schöne Fassade**... Es ist klar, diese Themen betreffen uns **alle** und wenn nicht, so hat doch jeder von uns Menschen in seinem **Umfeld**, die betroffen sind! Dany und ich sind uns sehr bewusst, dass wir erstens *keine* Fachtherapeuten oder Spezialisten für solch schwierige Themen sind und zweitens mit je *einer* Predigt nicht solch komplexe Themen abschliessend behandeln können. Aber es sollen **Anstösse** sein, die uns hoffentlich weiterbringen. Wir kommen von **Karfreitag** und **Ostern** her, rechnen mit der **Kraft des Auferstandenen**, der uns **frei** machen will. Die 21 Tage Fasten und Gebet liegen auch noch nicht lange zurück. Daran wollen wir anknüpfen. Das könnte eine ganz starke Serie werden. Wir reden ja immer mal wieder darüber, weshalb gewisse Lösungen **nicht** funktionieren. Wir nehmen uns Anfang Jahr wieder **neue Vorsätze**, nur um einige Wochen später zu realisieren, dass es wieder mal nicht geklappt hat mit der **Umsetzung**. Das kann sehr **frustrierend** sein. Es hat damit zu tun, dass echte Veränderung *nicht* passiert, wenn wir **äussere** Dinge verändern wollen wie z.B. unsere Essgewohnheiten usw. Deshalb wollen wir in dieser Serie tief **in** uns schauen. Unsere Überzeugung ist: Wenn wir **innerlich** in unserem **Herzen** verändert werden, gibt es auch **äusserlich** eine Veränderung. Deshalb werden wir in dieser Serie über Dinge reden, die wir alle kennen wie z.B. **Zorn**, auch wenn wir äusserlich oft ein Lächeln aufsetzen. Wir reden über **Depression**, die man gegen aussen auch oft nicht sofort spürt. Viele von uns leiden daran, dass ein Teil **in ihnen krank** ist. Wir gehen gemeinsam auf eine **Reise** und ich lade euch ein, mitzukommen.

Heute starten wir mit dem Thema „**Sucht** oder **Abhängigkeiten**“. Bei „**Sucht**“ denken wir *nicht* zuerst an uns, aber wenn es um **Abhängigkeiten** geht, ist uns dieses Thema schon näher. Dazu lese ich einige Verse, von denen ich sehr froh bin, dass sie in der Bibel stehen:

Römer 7: Wir sehen hier den grossen Apostel Paulus, der **frustriert** ist über sich selber und das ist **ermutigend** für uns. Er beschreibt diesen **inneren Kampf**, der in *jedem* von uns stattfindet. Wir sind also *nicht* die ersten und einzigen, die diesen Kampf erleben, das ist doch tröstlich zu wissen. Es geht *allen* so!

Römer 7,18-25 Die Herrschaft der Sünde

*Ich weiss wohl, dass in mir nichts Gutes wohnt. Deshalb werde ich niemals das Gute tun können, so sehr ich mich auch darum bemühe. Ich will immer wieder **Gutes** tun und tue doch das **Schlechte**; ich verabscheue das Böse, aber ich tue es dennoch. Wenn ich also immer wieder gegen meine Absicht handle, dann ist klar: Nicht ich selbst bestimme über mich, sondern die Sünde in mir verführt mich zu allem Bösen. Ich mache immer wieder dieselbe Erfahrung: Das **Gute** will ich tun, aber ich tue das **Böse**. Ich wünsche mir nichts sehnlicher, als Gottes Gesetz zu erfüllen. Dennoch handle ich nach einem anderen Gesetz, das in mir wohnt. Dieses Gesetz kämpft gegen das, was ich innerlich als richtig erkannt habe, und macht mich zu seinem **Gefangenen**. Es ist das Gesetz der Sünde, das mein Handeln bestimmt. Ich unglückseliger Mensch! Wer wird mich jemals aus dieser **Gefangenschaft befreien**? Gott sei Dank! Durch unseren Herrn Jesus Christus bin ich **bereits befreit**. So befinde ich mich in einem Zwiespalt: Mit meinem Denken und Sehnen folge ich zwar dem Gesetz Gottes, mit meinen Taten aber dem Gesetz der Sünde.*

Paulus beschreibt hier sehr gut, wie sich eine **Sucht** oder **Abhängigkeiten** in uns auswirken. Diesen **inneren Kampf** kennen **alle** in irgendeinem Bereich ihres Lebens. Wer von **euch** kennt diesen Kampf? Wir *wollen* wirklich das **Gute** tun, wollen **frei** sein, und lassen uns doch immer wieder **gefangen** nehmen und tun *nicht* das, was Gott möchte.

Jeder hat seine Süchte oder Abhängigkeiten, da geht es nicht nur um Drogen, Alkohol, Rauchen, suchthafte Sexualität, krankhaftes Essverhalten oder Spielsucht. **Alles**, was uns **gefangen** nimmt, wird zur **Sucht**. Manchmal schauen wir auf andere herab und denken: Der **raucht** immer noch, obwohl er schon so lange Christ ist, oder der hat ein Problem mit Alkohol, aber **selber sind wir genauso in einer Abhängigkeit gefangen**, die man vielleicht nach aussen nicht sieht. Wir nehmen keine Drogen, aber wir sind z.B. abhängig von den **Sozialen Medien**, was *andere* über uns denken. Das kann v.a. für Jugendliche einen enormen **psychischen Druck** geben, der in eine Depression führen kann. Wir verurteilen vielleicht, dass andere rauchen und haben selber ein **Essproblem**. Wir trinken vielleicht keinen Tropfen Alkohol, sind aber süchtig nach pornografischen Bildern oder nach TV-Serien oder Schlaftabletten. Wenn ich am Abend die Tagesschau und das Wetter nicht sehe, **fehlt** mir etwas, habe ich das Gefühl. Deshalb ist es eine gute Übung, einfach mal eine Woche darauf zu verzichten und zu schauen, was es mit einem macht (Fastenzeit). **Jeder** von uns hat Bereiche in seinem Leben, in denen er Dinge tut, die er eigentlich *nicht* tun will. Sucht ist ein sehr breites Thema und betrifft jeden. Auch *gute* Dinge wie **Essen, Trinken, Sport, Arbeit, Medien** oder unser **Smartphone** können ganz schnell zu einer **Abhängigkeit** führen, die uns **gefangen** nehmen. Es gibt Leute, die **müssen** sich jeden Tag so und so viele Stunden bewegen, sonst geht es ihnen nicht gut und manchen von uns würde es gut tun, sich etwas **mehr** zu bewegen.... Wir merken, dass etwas nicht mehr gesund ist, wenn gewisse Dinge die **Kontrolle** über uns übernehmen. Je länger wir Dinge tun, die wir eigentlich *nicht* tun wollen, passiert folgendes:

1. Es wird ein Teil meiner **Identität**

Irgendwann glaubst du selber, dass diese Gewohnheit zu dir **gehört**. Das ist genau das, was der Teufel will, dass es uns gar nicht mehr stört und wir uns daran **gewöhnen**. Jemand sagt: Meine Eltern hatten schon **Übergewicht**, meine Geschwister, meine ganze Familie, wes-

halb sollte es bei *mir anders* sein? Das gehört einfach zu mir. Jemand sagt: Schon mein Vater war **jähzornig**, das liegt mir einfach im Blut, ich bin einfach so, ich kann nichts dafür. **Nein!** Das ist eine **Lüge**, es muss *nicht* so bleiben. Wir können **frei** sein in Jesu Namen. Das glaube ich und das habe ich auch selber schon erfahren. Ein Grossvater und zwei meiner Cousins haben sich das **Leben genommen**, eine Cousine hat es versucht. Ich denke oft, wenn ich den Glauben an Jesus nicht hätte, wäre ich vermutlich auch ein depressiver Mensch. Ich bin jemand, der gerne grübelt, aber Gott sei Dank habe ich schon vor 25 Jahren in einer persönlichen Krise **Humor** als eine wunderbare **Medizin** entdeckt. Damals konnte ich endlich wieder mal herzlich auch über mich selber lachen, das war so **befreiend** und ist es bis heute. Ich werde mal eine Predigt machen über „Humor in der Bibel“ eine wahre Fundgrube! Auch wenn es **familiäre Veranlagungen** gibt, muss das *nicht* so bleiben. Das kann hier und heute stoppen und zwar durch die **Auferstehungskraft** von Jesus Christus. Jesus kann uns sofort frei machen, aber wir dürfen *nicht* zu stolz sein, **Hilfe** in Anspruch zu nehmen. Das braucht **Demut**. Aus einer Sucht herauszukommen braucht Zeit und Hilfe von aussen. Wer schon mal einen **Entzug** z.B. von Alkohol gemacht hat, weiss wovon ich rede. **Rückfälle** gehören dazu. Heilung ist oft ein langer **Weg**, ein **Prozess** mit vielen Hochs und Tiefs. Manchmal ist die Ursache einer Sucht auch ein **traumatisches Erlebnis** in der Kindheit. Dann gilt es, diese Erfahrung mit einem Therapeuten sorgfältig aufzuarbeiten. Aber ich finde, wir sollten nicht zu fest in der Vergangenheit grübeln, sondern besser vorwärts schauen. Man kann sich auch zu fest auf die Vergangenheit fixieren.

Das zweite, was wir oft erleben:

2. Wenn ich versuche aufzuhören, aber versage, fühle ich mich zunehmend hoffnungslos

Es ist eine **Abwärtsspirale**, die mich immer tiefer **runterzieht** bis ich komplett **resigniere** und denke: Es hat doch **alles keinen Sinn**. Ich ha-

be es so oft versucht, es klappt einfach nicht, ich bin ein **hoffnungsloser** Fall. Das ist die **Stimme und Lüge Satans**, die uns das einflüstert. Bei Gott gibt es **keine hoffnungslosen Fälle!** Wir **stolpern alle** immer wieder. Entscheidend ist, dass wir *nicht* am Boden liegen bleiben. **Steh wieder auf**, versuche es nochmals, probiere es nur 4 Wochen aus, gib dir nochmals eine **Chance, gib Gott** nochmals eine Chance, dein Leben zu **verändern!**

3. Jede Bedrohung meiner Sucht wird zu einer **Bedrohung** für mich

Wer in einer Abhängigkeit gefangen ist, wird oft defensiv und zieht sich immer mehr zurück. Deshalb ist es so wichtig, dass wir in eine **Gruppe von Menschen eingebunden** sind, die uns **herausfordern**, die uns **ermutigen** und auch mal **ermahnen** können: „Hey, pack diesen Bereich in deinem Leben an, ich helfe dir dabei, ich bete für dich, du kannst mich anrufen, wenn es schwierig wird. Ich bin immer für dich da.“ Wer *alleine* bleibt, resigniert viel schneller als jemand, der **gute Freunde** um sich herum hat. Ich bin enorm dankbar für die **Kleingruppe**, dich mich in den letzten 4,5 Jahren begleitet hat. Ich bin enorm dankbar für meinen **Freund**, dem ich immer schreiben kann, wenn es schwierig wird, der für mich **betet** und dem ich **Rechenschaft** geben kann. Ich bin enorm dankbar für meine Frau. Es braucht Menschen, denen man **100 % vertrauen** kann, denn nur so können wir **echt** sein. Das **treibt mich** an, es *nicht* schleifen zu lassen, sondern wieder **aufzustehen** und **dran zu bleiben**.

Der nächste Schritt in dieser **Abwärtsspirale** ist:

4. Ich fange an mein **Leben zu verlieren**

Ich spreche heute Morgen ganz besonders zu denen, die das ganz genau wissen: Es darf einfach nicht sein, ich *will* etwas verändern, ich *will nicht* an diesem Punkt stehen bleiben. Du weisst ganz genau, dass du dein von Gott geschenktes **Potential nicht ausschöpfen wirst**, weil

du **alle Energie brauchst**, um **gegen deine Sucht zu kämpfen**. Du kannst heute aus diesem Teufelskreis ausbrechen, das muss *nicht* so bleiben. Der Teufel will nichts anderes, als dass wir so **beschäftigt** sind mit unseren **Abhängigkeiten**, dass wir *keine* Energie mehr für das Wesentliche haben. Es muss *nicht* so bleiben! **Mach heute einen Schritt!**

5. Ich mildere den Schmerz, indem ich meinen *nächsten* „Kick“ bekomme.

So bleibe ich in diesem **Teufelskreis** gefangen und mache oft nur noch „**Symtombekämpfung**“ und gönne mir ein „**Trösterli**“ für meinen Schmerz der Enttäuschung und rutsche immer **tiefer** in diese Abhängigkeit hinein. Das passiert oft ganz **schleichend**. Wir sind auch als Christen **schneller** in einer Sucht gefangen als wir wahrhaben wollen. Wir tun es einfach immer und immer wieder, ohne dass es jemand merkt bis wir uns selber kaum mehr im Spiegel ansehen können.

Hier ist die **Frage** um die es geht: **Wie können wir diesen Teufelskreis stoppen** und zwar ein und für alle mal?

Die Antwort in dieser GD-Serie ist: Lass Gott dein **Herz** verändern, anstatt äusserlich etwas verändern zu wollen. Schau besser auf die **innere Motivation** anstatt auf das äussere Verhalten. Ich finde, wir brauchen **veränderte Herzen**, *nicht* zuerst veränderte Verhaltensweisen. Wir wollen oft **Situationen** verändern, aber *nicht* unser Leben und genau das ist das Problem. Deshalb sage ich dir heute: Ändere *nicht* deine Situation, sondern ändere besser dein **Motiv**, *warum* du etwas tust. Die Sucht ist *nicht* das eigentliche Problem, sondern nur Ausdruck und Symptom eines **tieferen** Problems. Aber so lange wir versuchen, **nur die Sucht zu bekämpfen**, werden wir nicht auf einen grünen Zweig kommen. Ich habe mit verschiedenen Frauen gesprochen, die unter einer **Esstörung** litten. Das tiefer liegende Motiv war: Ich fühle mich *nicht* schön und geliebt. Mit Essen versuchten sie, dieses „**Loch**“ zu **stopfen** und hatten sie gegessen, musste das Essen

wieder raus oder man *verweigert* es von Anfang an und versucht so, diesen Lebensbereich zu **kontrollieren**. Die Sucht ist *nicht* das eigentliche Problem, sondern nur das **Symptom** eines *tiefer* liegenden Motivs. Es sind Dinge, denen wir die **Erlaubnis** geben auf dem **Thron** unseres **Herzens** zu sitzen. Alles, das wir tun, das wir **nicht mehr stoppen** können, ist uns **zu wichtig** geworden, ist nicht mehr gesund, hat einen Platz in unserem Herzen bekommen, der ihm *nicht* zusteht. Es wird ohne dass wir es merken zu unserem „**Gott**“. Egal, was auf unserem Thron sitzt, wir **beten** es **an**. Was immer du anbetest, dem **dienst** du auch. Und wem immer du dienst, dessen **Sklave** wirst du. Es gibt nur **jemanden**, der **würdig** ist, von uns **angebetet** zu werden, ihm zu **diene**n, sein Diener zu sein und das ist **Gott** und niemand sonst. Sucht ist letztlich nichts anderes als **Götzendienst**. Wir haben zwar keine Götzen aus Holz oder Stein, die wir anbeten, aber auch alles andere kann zum Götzen werden, der unser Leben bestimmt und uns von Gott trennt. Wir schauen dazu einen Text aus dem AT an:

Jesaja 44,9-20

*»Ohnmächtige Menschen sind sie alle, die sich **Götterfiguren** anfertigen! Ihre Götzen, die sie mit solcher **Hingabe verehren** – auch sie sind **machtlos!** Wer für sie eintritt, beweist damit nur, wie dumm und blind er doch ist. Auf ihn wartet ein böses Erwachen! Wie kann man bloss auf den Gedanken kommen, sich einen Gott zu basteln, eine völlig nutzlose Metallfigur? Wer sich auf diese Machwerke verlässt, wird bitter **enttäuscht**. Sie sind ja doch nur von Menschen hergestellt. Sollen die doch einmal gemeinsam antreten, um ihre Götter zu verteidigen! Was können sie vorbringen? Gar nichts! Erschrocken stehen sie da und müssen sich schämen. Der Schmied nimmt ein passendes Stück Eisen, bringt es im Feuer zum Glühen und bearbeitet es dann auf dem Amboss. Er hämmert mit aller Kraft, um es in die gewünschte Form zu bringen. Dabei wird er müde und hungrig. Vor lauter Arbeit vergisst er Essen und Trinken und ist schliesslich ganz erschöpft. Bei Holzfiguren nimmt der Schnitzer Mass, zeichnet die Umrisse der Figur vor und haut sie grob aus. Dann zieht er die feinen Linien und schnitzt das Standbild,*

*bis es aussieht wie ein Mensch von schöner Gestalt, der dann als **Gott** in ein Haus gestellt wird. Für jede Götterstatue sucht sich der Künstler das passende Holz aus. Er geht in den Wald und fällt eine Zeder, eine Eiche oder einen Lorbeerbaum, die er vor Jahren gesetzt hat. Der Regen liess die Bäume wachsen. Mit ihrem Holz machen die Menschen Feuer. Sie heizen damit ihre Häuser und den Ofen zum Brotbacken. Aus dem gleichen Holz schnitzen sie aber auch ihre **Götterfiguren**, die sie **verehren** und **anbeten**. Den einen Teil des Holzes werfen sie ins Feuer, braten ihr Fleisch darüber und lassen es sich schmecken. Sie sitzen an der Glut und sagen: ›Ah, diese wohlige Wärme, das tut gut!‹ Aus dem übrigen Holz aber schnitzen sie sich einen **Götzen**. Sie **verbeugen** sich vor ihm, **werfen sich zu Boden** und beten: ›**Rette mich doch, denn du bist mein Gott!**‹ Welche Verblendung, welche Unwissenheit! Die **Augen dieser Götzendiener sind verklebt**, sie sehen nichts! Ihr **Herz ist abgestumpft**, sie verstehen nichts! Keiner denkt einmal gründlich nach und sagt sich: ›Einen guten Teil des Baums habe ich zu Brennholz zerhackt. Über der Glut habe ich Brot gebacken, ich habe Fleisch gebraten und mich satt gegessen. Aus dem restlichen Holz schnitze ich nun so etwas Abscheuliches! Dieser **Holzklotz soll mein Gott sein**, vor dem ich mich **niederwerfe?**‹ Würde einer von ihnen einmal so weit denken, dann sähe er den Widersinn ein. Genau so gut könnte er die Asche des verbrannten Holzes anbeten! Sein Herz hat ihn **verführt** und **betrogen**. Er verspielt sein Leben und will nicht wahrhaben, dass er an einem **Lügengebilde** festhält.«*

Wer in einer Sucht gefangen ist, baut oft ohne es zu merken ein **Lügengebäude** auf. Es braucht **Erklärungen** für unser Verhalten, „**Entschuldigungen**“ usw. Das kann **Sport** sein, der mir zum **wichtigsten** Lebensinhalt wird, das kann meine **Gesundheit**. Manchmal werden wir blind und sehen es nicht mehr, wie uns ein Bereich völlig **gefangen** nimmt. Oder es dreht sich alles um das **Essen** oder um **Sexualität** oder um **Geld**. Wir sind beschäftigt und opfern so viel Energie für diesen Götzen. Es ist wichtig, dass wir dem **Heiligen Geist Raum** geben in unserem Leben, dass ER uns **ausfüllt** und dieses **Vakuum** in unserem

Herzen füllt und all diese Lebensbereiche den richtigen **Stellenwert** bekommen. Das betrifft uns **alle!**

6. Die Sucht **überwinden**

Matthäus 17,14-18

*Als sie zu der Menschenmenge zurückgekehrt waren, kam ein Mann zu Jesus, fiel vor ihm nieder und sagte: »Herr, hab Erbarmen mit meinem Sohn! Er leidet unter schweren Anfällen. Oft stürzt er dabei sogar ins Feuer oder ins Wasser. Ich habe ihn zu deinen Jüngern gebracht, aber sie konnten ihm nicht helfen.« Jesus rief: »**Warum vertraut ihr Gott so wenig?** Warum hört ihr nicht auf ihn? Wie lange muss ich noch bei euch sein und euch ertragen (ungläubige und verdorbene Generation)? Bringt das Kind her zu mir!« Jesus bedrohte den bösen Geist. Sofort liess er von dem Kranken ab, und der Junge war wieder gesund.*

1. Problem: **Unglauben: nicht mit Gott verbunden**

Es würde den Rahmen dieser Predigt sprengen, wenn ich jetzt noch auf die Belastung von Dämonen eingehen würde. Nur so viel: Ich sehe *nicht* hinter jeder Krankheit einen bösen Geist obwohl es diese Wirklichkeit natürlich auch gibt. **Unglauben** bedeutet: ich bin *nicht* mit Gott verbunden. Ich mache es aus *eigener* Kraft, ich verliere den Glauben, ich verliere die Hoffnung. Ich bin **nicht mehr genug mit Gott verbunden**. Das ist wie beim **Telefonieren** mit dem **Natel** in einem abgelegenen Gebiet: auf einmal gibt es eine schlechte Verbindung, ich verstehe nicht mehr alles, werde unsicher, ich muss wieder in eine andere Richtung gehen, damit die Verbindung wieder stimmt und wir einander verstehen.

2. Problem:

Verkehrt, verdorben: zu sehr mit der Welt verbunden.

Das ist eine **direkte Folge**, wenn ich nicht mehr genug mit Gott verbunden bin, bin ich zu stark mit der Welt verbunden und das hat **Auswirkungen**. Auch dieser Prozess geschieht **schleichend**. Ich höre auf in der Bibel zu lesen, das Beten nimmt ab, ich gehe nicht mehr regelmässig in den Gottesdienst, die Gemeinschaft fehlt und auf einmal wird diese tiefe Sehnsucht in mir nach Liebe, Erfüllung, nach einem Gegenüber **anders gefüllt**. Anstatt dass **Gott** mein tiefstes Bedürfnis nach Sicherheit und Annahme stillt, übernimmt das auf einmal eine **Person** oder eine **Sache**. Und dann beginnen die Probleme so richtig, weil mich diese Dinge schnell **gefangen** nehmen. *Jeder* Götze nimmt dich früher oder später gefangen, nur **Gott** will dich **frei** machen. Das ist der grosse **Unterschied**. Und wir sind oft so naiv, dass wir auf diese Falle hereinfallen, dass wir vom Teufel über den Tisch gezogen werden. Er weiss genau, an welcher Stelle wir **angreifbar** sind, wie er uns in die Falle locken kann. Aber das ist *nicht* das Ende. Wir können wieder **aufstehen**, eine **Entscheidung** treffen, **umkehren**, **Hilfe suchen** und mit Gott weiter gehen. Es ist noch nicht zu spät!

Wenn wir **heiraten**, entscheiden wir, uns ganz mit unserem **Ehepartner zu verbinden**. Das ist eine gute Entscheidung, denn nur so ist **wahre Nähe** möglich. Ich entscheide mich aber gleichzeitig dazu, gewisse andere Beziehungen zu kappen. Ich habe mich vor mehr als 20 Jahren für Astrid entschieden und das war die **beste Entscheidung** meines Lebens, neben der Entscheidung, mit Jesus zu leben, wir **ergänzen** uns wunderbar, aber ich habe mich gleichzeitig **gegen** andere Frauen entschieden, die ich auch noch cool fand...Und genauso hat sie sich gegen alle anderen Männer entschieden. Das ist mir am Abend vor der Zivildraufung ziemlich eingefahren. Es braucht Mut, aber es ist eine Entscheidung, die sich lohnt, weil nur so **echte Nähe** möglich ist. Wir können uns nicht immer alle Optionen offen halten. Manchmal müssen wir uns auch von Menschen **trennen**, die einen **schlechten Einfluss** auf uns haben und uns mit denen verbinden, die uns **gut** tun. Du weisst selber, was das für dich bedeutet.

Die **Frage** ist jetzt: **Wie** machen wir das, **wie** kann ich mich **mehr** mit Gott verbinden und was kann ich tun, damit ich **weniger** mit der Welt verbunden bin? Jesus gibt uns die Antwort im selben Abschnitt:

Matthäus 17,19-21

*Als sie später unter sich waren, fragten die Jünger Jesus: „Weshalb konnten wir diesen Dämon nicht austreiben?“ „**Weil ihr nicht wirklich glaubt**“, antwortete Jesus. „Wenn euer Glaube nur so gross wäre, wie ein Senfkorn, könntet ihr zu diesem Berg sagen: „Rücke von hier dorthin!“, und es würde geschehen. Nichts wäre euch unmöglich! Solche Geister können nur durch Gebet und Fasten vertrieben werden.*

Gebet verbindet uns mit Gott.

Nicht einfach so ein punktuell **„Notfall-Gebet“** (Hilf mir bei der Prüfung, ich habe *nicht* gelernt...), sondern den ganzen Tag mit Gott **im Gespräch bleiben**, die **Beziehung wirklich pflegen**. Mit dem **Ehepartner** können wir das auch gut üben. Wenn ihr nur noch mit eurer Frau oder eurem Mann sprecht, wenn ihr etwas von ihnen **wollt**, kommt es auch nicht gut heraus. Es braucht auch **Lob, Wertschätzung**, und dass ich meine **Gefühle** und Gedanken offen mitteile oder frage, wie es meinem Partner geht. Nur dann entsteht echte **Nähe** und **Intimität**, die es in einer Beziehung braucht. Ich hoffe, dass euch die 21 Tage Gebet und Fasten auch wieder geholfen haben, euer **Gebetsleben neu zu aktivieren**.

Es geht darum, Jesus neu den **ersten Platz** in unserem Leben zu geben und zu sagen: Du bist mein König, du sollst auf dem **Thron** meines Lebens sitzen und niemand sonst.

Gott will dein und mein Leben **verändern**. Traust du es ihm zu, **glaubst** du daran? Dieses Jahr 2019 kann das **beste Jahr** deines Lebens werden, wenn es dein bestes **geistliches** Jahr wird. Gott verändert uns

durch seinen Geist von innen nach aussen. Was ist *deine Entscheidung*, was möchtest du heute **umsetzen** für dich persönlich? (Pause)

Ich mache dir ganz fest Mut, **mit jemandem darüber zu reden**, was du dir jetzt vorgenommen hast. Nimm doch auch das **Segensgebet** nach dem Gottesdienst in Anspruch. Wir stellen keine peinlichen Fragen, wir sind da, um mit dir zu beten, du entscheidest, welches Anliegen du nennen willst. Wir sind da, um dich zu **segnen**, damit du in der Kraft Gottes vorwärts gehen kannst. Du kannst auch auf sonst jemanden zugehen, zu dem du Vertrauen hast, aber geh nicht so nach Hause, wenn du den Eindruck hast, dass es jetzt dran ist, mit jemandem zu reden oder zu beten.

7. Wichtige Stationen auf dem Weg zur *Freiheit*

Ich habe dazu mit einer erwachsenen Frau gesprochen (*nicht* aus unserer Gemeinde), die jahrelang unter **Bulimie** litt (Ess-Brechsucht) und diese Punkte hat sie mir weitergegeben, die ihr selber geholfen haben und das gilt ganz allgemein auch für andere Abhängigkeiten oder Süchte:

- Gestehe dir ganz **ehrlich** ein, dass du ein Problem hast und **Hilfe** brauchst. **Kapitulation** ist der **erste Schritt** zu Heilung und Freiheit.
- Stelle dir die Frage: **Willst** du gesund werden? (vgl. Johannes 5,6: Jesus fragt den Kranken bevor er ihn heilt) Manchmal „gibt“ uns ein Leiden auch etwas oder wir können uns dahinter verstecken.
- **Rückschläge** gehören dazu: Steh immer wieder auf, gib nicht auf!
- **Vergib dir selber** immer wieder. Das ist für viele ein grosses Problem. Wenn Jesus dir vergibt, kannst du dir auch selber vergeben.
- Bete um Gottes **übernatürliches** Eingreifen. Manchmal brauchen wir einfach ein göttliches **Wunder!**
- Lass dich von Gott berühren, füllen und beschenken.
- Lass *andere* für dich beten.

- Suche dir Menschen, die an dich und **Gottes Möglichkeiten** glauben.
- Nimm **professionelle Hilfe** in Anspruch, suche dir einen Therapeuten oder Seelsorger. Auch Dany und ich sind gerne bereit, uns mit dir zu treffen.
- **Lass dir Zeit:** Der Weg in die Freiheit geht normalerweise etwa gleich lang, wie die Sucht gedauert hat z.B. bei Essstörungen. Es braucht Zeit, neue und gute Gewohnheiten einzuüben.
- Setz dir **Etappenziele** und **feiere deine Erfolge** und Fortschritte.
- Gott **umgibt** dich von allen Seiten (Psalm 139) und Jesus hat alles getan, damit du wirklich **frei** sein kannst. Die Kette der Abhängigkeit ist **durchtrennt...**

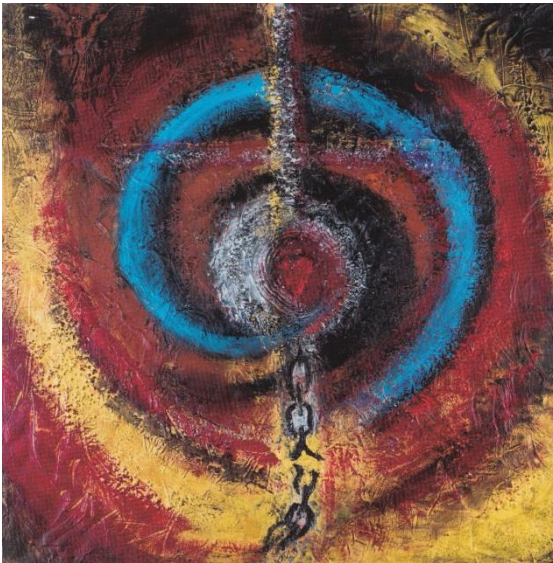


Bild von Kurt Spiess (1937-2018)

Lied:

Niemand als du, Herr kann geben, was mein Innerstes vermisst. **Du allein stillst meine tiefste Sehnsucht**, du allein hauchst neues Leben ein, du allein erfüllst mein Herz mit Freude, du allein hörst meines Herzens Schrein.

Fragen zur persönlichen Vertiefung und für die Kleingruppen:

- Kennst du den **inneren Kampf**, den Paulus in Römer 7,18-25 beschreibt?
- Wo hast du mit **Abhängigkeiten** oder **Süchten** zu kämpfen und wünschst dir mehr Freiheit?
- Gibt es einen „**Götzen**“ in deinem Leben, der dein Denken völlig gefangen nimmt? (Lies Jesaja 44,9-20)
- Wer sitzt auf dem **Thron** deines Lebens, wen betest du an, wem dienst du?
- Welche Auswirkungen hat es, wenn eine Sucht oder Abhängigkeit Teil deiner **Identität** wird?
- Kennst du den **Teufelskreis** oder die „Abwärtsspirale“ von Abhängigkeit und Sucht? Wie kannst du da ausbrechen und **frei** werden?
- Lies Matthäus 17,14-21: Was bedeutet das für dich?
- Wie kannst du dich mehr mit **Gott** verbinden?
- Wie könnte dein nächstes „**Etappenziel**“ auf dem Weg in die Freiheit aussehen?
- Wen könntest du um **Hilfe** bitten?
- **Willst** du wirklich gesund werden? (vgl. Johannes 5,6)
- **Kapitulation** ist der erste Schritt zu Heilung und Freiheit: Was bedeutet das für dich?
- Kannst du dir **selber** immer wieder vergeben?
- Wo bekämpfst du nur **Symptome**, anstatt die tieferen Motive anzuschauen?

© Heini Schaffner, Kleegärtenweg 12, 3930 Visp

© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Heini Schaffner, FEG Visp