Schritte in die Freiheit

Wie werde ich frei von verschiedenen Bindungen und Süchten

Sehnsucht nach Freiheit – ein Grundbedürfnis des Menschen

Wie verschiedene „Menschenrechts-Organisationen“ und auch die UNO immer wieder betonen, hat jeder Mensch *„das Recht auf Freiheit“ hat.* Besonders wir Schweizer sind sehr freiheitsliebend und wollen möglichst unabhängig sein. Ob uns das immer gelingt, ist eine berechtigte Frage.
So hat letztlich jeder Mensch eine grosse Sehnsucht in sich, Freiheit zu finden. Er möchte ohne Zwänge, Bindungen und Süchte leben. Leider zeigt aber die alltägliche Realität, dass Wunsch und Wirklichkeit im Bezug auf Freiheit im persönlichen Leben oft weit auseinander liegen.

Was ist Sucht und Bindung?
Wo fängt eine falsche Abhängigkeit an?

Eine falsche Abhängingkeit fängt dort an, wo uns etwas gefangen nimmt, was wir gar nicht möchten. Wir werden gezwungen, gewisse Sachen gegen unseren Willen zu tun. Wir leben nicht bewusst einen angestrebten Lebensstil, sondern *wir werden gelebt!*
Man kämpft gegen zwanghafte Gewohnheiten an, aber der Zwang ist stärker. Dies führt schliesslich zur *Resignation*, weil das Versagen eine ständige negative Erfahrung ist. Mit *Gleichgültigkeit* versucht man dann irgendwie darüber hinweg zu kommen. Auch *Verharmlosung* ist ein möglicher Verdrängungsmechanismus.
Wie alles im Leben, haben Suchtmittel ihren Preis. Sie wirken nur kurzfristig positiv. Langfristig erzeugt jedes Suchtmittel eine Verschlechterung des Gefühlszustandes. Das gute „feeling“ stürzt ab in die Qual des Entzugs. Die Rückkehr in die Realität ist jedes Mal bitterer als zuvor. Das bedeutet, dass das Suchtmittel muss dann erneut eingesetzt werden muss, oft sogar in wachsender Dosis, um das alte schöne „feelig“ wieder herzuzaubern.
Kurz gesagt: Wer süchtig ist, jagt nach einem flüchtigen Glücksgefühl. Der Frust nach dem Suchtmittelkonsum, nach dem vorübergehenden Kick, ist so gross, dass nur der erneute Griff zum Suchtmittel übrigbleibt. Es entsteht eine endlose Abwärtsspirale, die sich immer schneller dreht.

Einige Arten von Bindungen und Süchten

Die häufigste Sucht in der Schweiz ist die Abhängigkeit vom *Alkohol*. Der Altersdurchschnitt der Betroffenen sinkt ständig, da sich Jugendliche regelmässig betrinken. Als nächstes folgt das *Rauchen/Nikotin*. Die entsprechende Wirtschaft investiert enorme Summen in die Werbung, die auch entsprechende Wirkung zeigt. Man inhaliert Nikotin, obwohl heute jeder weiss, dass es stark gesundheitsschädigend ist. Auch *Drogen aller Art* sind in unserer Gesellschaft ein Problem, das man trotz vieler Bemühungen nicht in den Griff bekommt. Viele sind von *speziellen Medikamenten* abhängig. Die *süsse Sucht* ist weiter verbreitet, als man es im Allgemeinen annimmt. Man kann Süssigkeiten einfach nicht widerstehen. Manche müssen *übermässig Essen*, ständig *Kaffee* trinken oder *Aufputschmittel* konsumieren. Auf dem *sexuellem Geb*iet sind es häufig die ständigen zwanghaften erotischen Gedanken, oder auch eine zwanghaften Selbstbefriedigung. Immer problematischer wird das *Internet*, wo man täglich - nur mit einem Mausklick - Pornographie, Gewaltdarstellungen/Brutalos und verschiedene Spiele/Games stundenlang konsumieren kann.
Hier könnte die Liste beliebig fortgesetzt werden, denn im Grunde genommen könnte man fast von allem süchtig werden…

Für das Thema „okkulten Bindungen und Verstrickungen“ steht auf der Homepage: www.feg-hautpwil.ch ein *Seelsorgepapier* mit verschiedenen Hilfestellungen zur Verfügung. Es ist unter der Rubrik „Downloadseite mit Themenpapiere“ zu finden und heisst: „Hilfestellungen zum Thema: Okkultismus“. Es ist sehr empfehlenswert und hilfreich und kann kostenlos heruntergeladen werden. Es besteht auch die Möglichkeit, sich unter dem Link „Seelsorge“ zu einem persönlichen Gespräch zu melden.

Gott verheisst uns Freiheit und gibt sie auch

Lass die folgenden biblischen Verheissungen auf dich einwirken. Gottes Wort hat in sich eine enorme dynamische Kraft und alle Gottesverheissungen sind absolut wahr und zuverlässig:

2.Korinther 1,20: „Denn alle Verheissungen Gottes sind absolut wahr und wir können dazu nur Amen sagen!"

Jesus kann von sich selbst sagen: *„Der Geist des Herrn ist auf mir, weil er mich gesalbt hat, zu verkündigen die Frohe Botschaft den Armen; er hat mich gesandt, zu predigen den Gefangenen**, dass sie frei sein sollen**, und den Blinden, dass sie sehen sollen, und den Zerschlagenen, das sie frei und selbständig sein sollen!" (Lukas 4,18)*

Joh.8,32: „Die Wahrheit (ehrliches Eingestehen) wird euch freimachen!"

Joh. 8,36: „So euch nun der Sohn (Jesus Christus) frei macht, so seid ihr richtig frei!"

1.Kor. 15,57: „Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unseren Herrn Jesus Christus."

2.Kor. 3,17: „Der Herr ist der Geist, wo aber der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit!

1.Kor. 6,12: „Mir ist letztlich alles erlaubt, aber es soll mich nichts gefangen nehmen, d.h., binden"

1.Tim. 2,4: „Denn das ist der Wille Gottes, dass allen Menschen geholfen werde! (D.h., dass sie in die Freiheit kommen.")

1.Joh. 4,4: „Der in euch ist, der ist grösser, als der in dieser Welt ist!"

Jesaja 45,2: „Ich (Gott) will die ehernen Türen zerschlagen und die eisernen Riegel zerbrechen."

Jesaja 49,25: „Nun sollen die Gefangenen dem Starken weggenommen werden."

Psalm 118,15: „Man singt mit Freuden vom Sieg in den Häusern der Gerechten… die Rechte des Herrn ist erhöht; die Rechte des Herrn behält den Sieg!"

Ein(e) Seelsorger(in) kann eine grosse Hilfe sein

Viele Menschen versuchen aus eigener Anstrengung von ihren Bindungen frei zu werden, schaffen es jedoch einfach nicht. Dadurch entsteht Enttäuschung, welche wiederum zu Resignation führt.
Man dreht sich im Kreis und gibt die Bemühungen auf, frei zu werden. Suche einen Menschen, zu dem du Vertrauen hast. Das ist oft schon ein erster Schritt, um das eigene beengende „Gefängnis" zu verlassen. So ein(e) Seelsorger(in) kann eine entscheidende Hilfe sein, weil du dadurch mehr Infos zum Weg in die Freiheit bekommst und auch immer wieder ermutigt und begleitet wirst.

Gottes Geist muss grundsätzlich in uns wohnen

Es ist wichtig, dass es für dich ganz klar ist, dass Jesus Christus durch eine Wiedergeburt *in dir lebt!* – Durch diese Tatsache *wohnt die Kraft des Heiligen Geistes in dir*. (Johannes 1,12 und Römer 8,9) - Diese beiden Bibelstellen zeigen, dass man Jesus in sein Leben aufnehmen muss, denn das ist die absolute Notwendigkeit, um eine klare Verbindung mit Gott zu haben und ER uns sein Kind nennt.
Diese göttliche Kraft in dir **ist DIE Möglichkeit**, um von allen möglichen Bindungen und Süchten frei zu werden. Wenn du nicht sicher bist, ob Jesus durch den Heiligen Geist in dir lebt, dann bekenne IHM deine Sünden. *1. „Johannes 1,9: Wenn wir aber unsere Sünden bekennen / eingestehen, dann ist ER treu und gerecht, dass ER sie uns vergibt und uns von aller Ungerechtigkeit und Unreinheit reinigt!*"
Dann nimm Jesus Christus in dein Leben auf. *Johannes 1,12: „Wie viele IHN (Jesus) aber aufnahmen, denen gab ER Vollmacht Gottes Kinder zu werden!"*
Ein Christ, zu dem du Vertrauen hast, kann dir bei diesem geistlichen und lebenswichtigen Schritt eine enorme Hilfe sein. Diese Grundlage, dass Gottes Kraft in dir wohnt, ist entscheidend wichtig für die nun folgenden Schritte. Es ist notwendig, dass du diese Erfahrung gemacht hast und du nicht mehr daran zweifelst.

Schritte in die Freiheit:

1. Bewusstwerden der Abhängigkeit und Bindung

Alle Blaukreuzmitarbeiter / Therapeuten sind sich einig, dass es z.B. für einen an Alkohol gebundenen Menschen die wichtigste Voraussetzung ist, sich und auch seinen Mitmenschen einzugestehen, dass er wirklich ein Alkoholiker ist.
Auf den ersten Blick scheint dies keine grosse Sache zu sein. Die Praxis jedoch zeigt immer wieder, dass sich z.B. an Alkohol gebundene Menschen sich ausserordentlich schwer tun, sich diese Sucht ehrlich einzugestehen. Man versucht es mit allen möglichen Ausreden. Es werden alle erdenklichen Gründe genannt. Übrigens spielt bei einer Bindung nicht unbedingt die Menge eine Rolle, sondern **die Regelmässigkeit und Häufigkeit** dokumentieren die Abhängigkeit bzw. die Sucht.
Sich die Abhängigkeit (d.h. die Sucht) ehrlich einzugestehen, ist die wichtigste Voraussetzung. Ohne dieses Bewusstwerden kann nicht weitergeholfen werden. Jesus sagt richtigerweise:
Matth. 9,12: „Nicht die Gesunden brauchen einen Arzt, sondern die Kranken!!“ - Dieses Bewusstwerden gilt auch für alle anderen Bindungen.
Sprüche 28,13: *„Wer seine Sünde leugnet, dem wird's nicht gelingen. Wer sie aber bekennt und lässt, der wird Barmherzigkeit erlangen.“*

2. Ehrliches bekennen vor Gott und wenn nötig auch vor Menschen

In 1.Joh.1,9 steht: „Wenn wir aber unsere Sünden bekennen (mit dem Urteil Gottes übereinstimmen), **dann** ist ER treu und gerecht, dass ER uns die Sünden vergibt.“
Wir haben uns in erster Linie vor Gott versündigt. Darum sagt David in seinem Busspsalm 51 nach seinem Ehebruch mit Batseba mit Recht: „Vor Dir allein Gott habe ich mich versündigt!“ Es war dann aber auch notwendig, es öffentlich zu bereinigen.
Die Macht der Sünde besteht oft in ihrer Heimlichkeit. Die Sünde scheut das „Licht und die Wahrheit Gottes“. Sie will unerkannt bleiben. Die ausgesprochene, bekannte Sünde verliert viel von ihrer Macht.
Wir müssen all unsere Schuld in erster Linie vor Gott bekennen. Es kann eine Hilfe sein, dies im Beisein eines Seelsorgers zu tun, weil wir uns später bei Anfechtungen und Zweifeln auf den Zeugen berufen können. Wenn wir an Mitmenschen schuldig geworden sind, müssen wir es auch nach Möglichkeit bei ihnen bereinigen und ordnen.

3. Um / Abkehr von den Suchtmitteln, d.h. Distanzierung davon

Die Bibel nennt diesen Vorgang in älteren Übersetzungen oft als „**Busse“!** Das Wort „Busse“ ist ein altes deutsches Wort, das kirchengeschichtlich sehr unterschiedlich ausgelegt und angewendet wurde. Das griechische Wort „metanoia“ heisst in heutigen Deutsch: „Sinnesänderung, Um -und Abkehr von dem Bösen und dem sündigen Leben, Hinkehr und Neuausrichtung auf Jesus und seinen Geboten und den Zielen Gottes.“
Wir müssen uns unbedingt klar von den Suchtmitteln, die uns abhängig machen, klar trennen. Der Alkoholiker muss total mit dem Alkohol „aufräumen“. Nichts Alkoholisches darf mehr in seiner Reichweite sein, denn bei der ersten Versuchung wäre er sonst total überfordert.
Dies gilt auch im Bezug auf andere Sachen, die uns abhängig machen. Sie müssen „weggeräumt“ werden. Beim Internetzugang sollte man zum Beispiel eine Kindersicherung einbauen oder sonst eine „Vorsichtsmassnahme“ treffen. Bei einer falschen sexuellen Beziehung muss man sich konsequent vom entsprechenden Partner trennen.

Gott verheisst denen Hilfe und Befreiung, die sich konsequent von ihrem süchtigen und sündigen Verhalten trennen – eben: „Busse tun“!

An vielen Stellen in der Bibel wird bestätigt, dass dem Umkehrenden viele Verheissungen Gottes zugesprochen werden. Der Psalm 1 ist ein sehr schönes Beispiel dafür: Wer sich vom Gottlosen und seinem Wesen distanziert, der wird wie ein fruchtbarer Baum an den Wasserbächen sein!
Jesaja 55,7: „Der Gottlose lasse (kehre sich ab) von seinem Wege und der Übeltäter von seinen Gedanken und bekehre(!) sich zum Herrn, so wird ER sich seiner erbarmen!“
Johannes der Täufer forderte das Volk auf: „Rechtschaffene Frucht der Busse zu tun!“(Matt.3,8)
D.h.,dass Busse/Umkehr nicht nur eine gedankliche Sache ist. Es fängt mit unserer „Sinnesänderung“ an, muss aber in der Tat konkret werden, was die Bibel „rechtschaffene Frucht der Busse“ nennt. Wer seine Lebensweise nicht gemäss den biblischen Massstäben ändert, kann auch keine Erneuerung und Segen von Gott erwarten, weil er im „alten Leben“, das heisst, in der Trennung zu Gott bleibt.
Mit einem inneren Entschluss fängt es an: Paulus schreibt in Römer 12,2: *„Passt euch nicht dieser Welt an, sondern ändert euch, indem ihr euch von Gott völlig neu ausrichten lässt. Nur dann könnt ihr beurteilen, was Gottes Wille ist, was gut und vollkommen ist und was ihm gefällt“.*
Paulus meint damit, dass wir uns nur ändern können, wenn wir eine neue Lebensausrichtung vornehmen. Gott will uns dabei helfen, wenn wir ihn als oberste Instanz in unserem Leben anerkennen und bejahen.

Die Entscheidungen in unserer Gedankenwelt sind von grosser Bedeutung. Wenn wir zögernd in Gedanken abwägen, ob wir nun mit dem Suchtmittel aufhören wollen oder nicht, dann ist der Kampf schon fast verloren. Wir müssen uns fest *entscheiden* und uns im Gebet auf Jesus konzentrieren und ihn um Hilfe bitten!
„Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, weil wir ihm gehorchen wollen.“ (2.Kor. 10,5)
Daher müssen wir unbedingt aus unseren schlechten Phantasiewelten *flüchten.* Wer sich in seinen alten und negativen Phantasien badet, der zementiert buchstäblich die schon vorhandenen Bindungen. Der Druck wird sich zunehmend verstärken und die schlechten Gewohnheiten gravieren sich immer fester im Leben ein.

4. Befreiung und Erlösung von Jesus in Anspruch nehmen

Paulus sagte den Ephesern: *Eph. 1,7 „In Jesus haben wir **die Erlösung,** die Vergebung durch sein Blut.“*
Am Kreuz von Golgatha hat Jesus eine totale Erlösung errungen. Er konnte ausrufen: *„Es ist vollbracht!“(Joh.19,30)* - Sein Blut ist nun der Beweis, dass es absolut gültig ist. Dies gilt für alle Menschen, die in irgendeiner Weise gebunden sind. Wir können letztlich nichts anderes machen, als diese Erlösung anzunehmen. Alle Selbstbefreiungsversuche enden letztlich in einem Fiasko.
Jesus allein kann frei machen!

1.Joh.3,8: „Dazu ist erschienen der Sohn Gottes, dass er die Werke des Teufels zerstöre.“
1.Kor. 15,57: „Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unseren Herrn Jesus Christus.“
Psalm 146,7: „Der Herr macht die Gefangenen frei!“
Diese Befreiungszusagen Gottes darf jeder für sich persönlich in Anspruch nehmen!

5. Sich mit dem Heiligen Geist erfüllen lassen

Um nun in der Freiheit zu bestehen, ohne ständige Rückfälle erleben zu müssen, ist es wichtig, dass wir in der Kraft des Heiligen Geistes allen Versuchungen widerstehen. Paulus ermutigte Timotheus, der wahrscheinlich auch vieles zu überwinden hatte:
*2.Tim.1,7: „Wir haben nicht einen Geist der Furcht erhalten, sondern **der Kraft, der Liebe und der Disziplin /Zucht!“***
*Eph.5,18: „Saufet euch nun nicht mehr voll mit Wein, dadurch ein unordentliches Leben sich entfaltet, **sondern lasst euch erfüllen mit dem Heiligen Geist!“***
Versuchungen, in die alten Gewohnheiten zurückzufallen, werden solange wir leben immer in uns aufkommen. Der Teufel kommt oft mit dem Argument und will uns damit verführen: *„Einmal ist keinmal..“*
Nur mit der Kraft des Heiligen Geistes können wir allen möglichen Versuchungen widerstehen und sie überwinden. Auch dürfen wir uns auf die erlösende Kraft des Blutes Jesus berufen, mit dem er uns freigemacht hat.

6. Sich an Erfolgserlebnissen freuen

Wenn man Bindungen loswerden will, dann ist jeder entsprechender Verzicht schon ein Erfolgserlebnis. Auch wenn es vielleicht noch keine lange Zeit gedauert hat. Sich vorzunehmen: „nie wieder!“, ist gut gemeint, kann aber gefährlich sein. Denn jeden Rückfall erlebt man dann gefühlsmässig als Katastrophe und ist in Gefahr, wieder ganz aufzugeben. Jesus lehrt uns, dass wir für *den jeweiligen Tag* besorgt sein sollen. (Matth. 6,34)
Jesus schenkt Befreiung und daran sollen wir uns freuen!! Verschiedene Psalmen beschreiben das ganz treffend. Sie betend zu lesen, gibt Freude und Kraft und ehrt vor allem unseren grossen Gott.
Für jedes Erfolgserlebnis wollen wir Jesus danken und uns von Herzen darüber freuen. Der Teufel, auch „diabolos“ (d.h. der „Durcheinanderwerfer“) genannt, will uns mit Entmutigungen buchstäblich durcheinander bringen. Deshalb sollen wir uns an allen „Erfolgen“ freuen, auf Jesus sehen und ihm danken.

7. Sich bei einem Rückfall nicht entmutigen lassen

Ein altes geistliches Sprichwort beschreibt es richtig: „Umfallen ist **menschlich.** Liegen bleiben ist **teuflisch**. Wieder aufstehen ist **geistlich!**“
Es ist wie bei einem Kind das Laufen lernt. Es fällt immer wieder hin, steht dann aber sofort wieder auf. Durch die vorangehenden Erfolgserlebnisse ist es motiviert weiterzumachen. Es wäre völlig unnatürlich, wenn es beim ersten Umfallen weinend liegen bliebe, mit der Begründung: „Das schaffe ich nie…“
So ist es auch im geistlichen Leben. Keiner ist auf Anhieb perfekt. Jeder hat noch Schwächen und braucht eine gewisse Zeit zum Erstarken. Wir alle machen immer wieder Fehler. Aber die Möglichkeit und Notwendigkeit ist, dass wir es möglichst schnell bereinigen und vor Gott und Menschen in Ordnung bringen. Viele biblische Beispiele sind uns hier eine Ermutigung.
So zum Beispiel Petrus: Wie viele Fehler machte dieser Jünger Jesu, aber er konnte darüber weinen und Busse tun. Jesus hatte ihm immer wieder vergeben, ganz neu mit ihm angefangen und ihm sogar einen besonderen Auftrag im Reich Gottes gegeben. In der Apostelgeschichte sehen wir, dass durch die Kraft des Heiligen Geistes Petrus ein vollmächtiger Apostel wurde. Das heisst buchstäblich: „Er ist von einem totalen Versager zu einem Sieger in Jesus geworden!“
Der Prophet Micha schreibt es eindrücklich:
Micha 7,8 „Freue dich nicht über mich, meine Feindin! – Wenn ich auch **darniederliege** so werde ich wieder **aufstehen.** Und wenn ich im Finstern sitze, **so ist doch der HERR mein Licht!“**

8. Suche dir einen Rechenschaftspartner

Etwas vom Effektivsten ist, einen Rechenschaftspartner zu haben. Das ist eine Person deines Vertrauens, mit der du dich in regelmässigen Zeitabständen triffst. Du gibst dieser Person den Auftrag und das Recht, dich zu fragen, wie es dir seit dem letzten Treffen geht. Du verpflichtest dich deinerseits, dieser Person offen und ehrlich auf ihre Fragen zu antworten.

Heimlichkeit ist eine grosse Gefahr, wieder in die alten Verhaltensmuster zu fallen. Wenn wir aber bei einem vertrauen Menschen unsere Schwächen ehrlich offen legen und um Fürbitte und entsprechende Hilfe bitten, dann ist dies eine grosse Hilfe. So werden wir uns in der Versuchung daran erinnern und dadurch bewahrt werden, die alten Fehler wieder zu machen.
Hier ist falsche Schüchternheit und Verlegenheit fehl am Platz. Wir alle haben unsere Schwächen und sind zu allen möglichen Fehlern fähig. Keiner hat das Recht „überheblich“ über den anderen zu denken und schon gar nicht zu reden. Wir sind doch alle „aus dem gleichen Holz geschnitzt“. Paulus sagt richtigerweise: *„Wer da meint er stehe (mache keinen Fehler) der sehe zu, dass er nicht falle!“ (1.Kor.10,12)* Weil wir alle verschiedene Schwachheiten haben, können wir gerade so einander gut verstehen und behilflich sein.

Jak. 5,16: „ Bekennt einander eure Sünden und betet füreinander, damit ihr gesund (bewahrt) werdet! Denn des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.“
Auch hat Gott uns zugesagt, dass er die Grenzen unserer Schwachheiten kennt und ihm bewusst ist, was wir alles ertragen können:
1Kor. 10,13: „Gott ist treu, der uns nicht versuchen lässt über unseres Vermögen, sondern macht, dass die Versuchung so ein Ende nimmt, dass wir es ertragen können.“ – Diese Zusage ist doch super!

9. Seelsorgerliche und fachlich begleitende Hilfe in Anspruch nehmen.

Es gibt viele Bindungen und Süchte, die oft ihre tiefen Wurzeln in unserem ganzen Menschsein haben. Besonders wenn eine lange Gebundenheit zurückliegt. Vielleicht sind sogar erbliche Veranlagungen da. Frauen und auch immer mehr Männer, wurden als Kinder in irgend einer Weise missbraucht. Solche Erlebnisse hinterlassen oft schmerzhafte Wunden und zwanghafte falsche Verhaltensmuster. Manche Suchtmittel hinterlassen „tiefe Spuren“ in unserem seelischen und körperlichen Leben. Da ist es gut, wenn uns entsprechend ausgebildete Personen fachlich helfen und begleiten können. Ein Seelsorger kann Adressen von gläubigen Ärzten, Psychiatern, Therapeuten, usw. vermitteln.
Viele Süchte und Bindungen können nicht immer mit einem einmaligen Gebet und anschliessender Ermutigung beseitigt werden. Oft braucht es Hilfe von entsprechenden Fachleuten in Anspruch. Manchmal ist sogar eine Therapie in christlichen Rehabilitationsstationen und christlich geführten Spitälern und Kliniken notwendig.
Solche Hilfe in Anspruch zu nehmen ist „keine Schande“. Bei Krankheiten nimmt man ja nebst der auch ausgebildete Fachleute in Anspruch. Man erlebt einen Spitalaufenthalt als sehr hilfreich und erfährt Verständnis bei den Mitmenschen.
Besonders „LaienseelsorgerInnen“ sollten bei schwierigen Süchten den Mut und die „Grosszügigkeit“ haben, Fachleute einzubeziehen. In solchen Fällen darf es dann nicht um die Frage der Vollmacht gehen, die man gerne verbissen „verteidigt“. Es gibt negative Beispiele, dass bei schwierigen Süchten zu lange unqualifiziert mit den Betroffenen umgegangen wurde.
Seelsorger müssen lernen, auch ihre eigenen Grenzen zu akzeptieren und qualifiziert Hilfe in Anspruch zu nehmen.
Wenn ein Ratsuchender mit seiner Sucht zum Seelsorger kommt, ist es wichtig, dass immer „erste Hilfe“ geleistet wird. (Lebensrettende Sofortmassnahmen) Wenn bei der ersten Diagnose sich aber klar herausstellt, dass es Fachleute benötigt, dann muss der Süchtige auch an diese weitergeleitet werden.

10. Eine Zweierschaft gibt Kraft und Ermutigung (Jüngerschaft)

Jesus wusste warum er zwei Jünger zusammen in die schwierigen „Evangelisationseinsätze“ schickte. Es waren Dienste mit vielen Herausforderungen und Anfechtungen. Gerade in solchen Situation brauchen wir die gegenseitige Ermutigung und Hilfe.
Zweierschaft, (d.h., gemäss dem Neuen Testament: „Jüngerschaft“) ist ein bewährtes biblisches Prinzip, um miteinander durch alle möglichen Widerwärtigkeiten in unserem Leben zu gehen. Die geistlichen Herausforderungen sind zu gross, als dass wir damit alleine fertig werden.
Ein altes Mundartlied formuliert es logisch:
„Warum gaht’s dänn nöd als Solochrischt, warum chasch elei nöd gah? Will d’eleige ganz verlore bisch, und der niemert hälfe cha! – En Chrischt brucht der ander, der ander brucht mich. So hälfed mer enander auf em Wäg i sis Rich!“
Beten wir darum, dass Gott uns einen Christen, wenn irgend möglich gleichgeschlechtlich, zur Seite stellt. Dies gibt Ermutigung und Kraft, um Anfechtungen und Versuchungen zu bewältigen. Solche geistliche Freundschaften können ein grosser Segen sein.

11. Die eigene Erfahrung ist die beste Zurüstung, um anderen Menschen helfen zu können

Der bekannte Radioseelsorger, Kurt Scherrer, vom Evangeliumsrundfunk beschreibt folgendes Erlebnis: In einer Radiosendung berichtete er ganz offen, wie er eine sehr schwere Lebenserfahrung mit vielen Nöten durchmachen musste, aber Gott dann geholfen hatte. Eine Hörerin schrieb ihm aufgrund dieses ehrlichen Erzählens aus seinem geistlichen Lebensalltag: *„Lieber Herr Scherrer, Sie berichteten uns ganz offen über ihre durchgemachten Nöte und wie Jesus Ihnen geholfen hatte. Sie zeigten uns damit Ihre „Narben". Dies gibt mir so ein Vertrauen, dass ich Ihnen nun auch meine „Wunden" zeigen will und bitte Sie um seelsorgerliche Hilfe."*
Diese Erfahrungen haben viele von Süchten befreite Christen auch schon gemacht. Ein „Ehemaliger" versteht den Süchtigen in seiner aktuellen Not sehr gut, kann tief nachempfinden und sich in seine Situation hineinfühlen. Das sind die besten Voraussetzungen, um dem Süchtigen seelsorgerlich und auch praktisch zu helfen.
So kann Gott ehemalig Negatives in Gutes umwandeln, was dann Vielen zum Segen werden kann. Dies ist allein in der Verbindung mit Jesus möglich.

12. Erzähle anderen Menschen, was Gott in deinem Leben getan hat

In 1.Chronik 16,24 steht: „**Erzählt** unter den Menschen seine Herrlichkeit und unter den Völkern seine Wunder!"
Psalm 9,2: „Ich danke dem Herrn von ganzem Herzen und **erzähle** alle seine Wunder!"
Psalm 66,16: „ Kommt her, höret zu, alle, die ihr Gott fürchtet. Ich will **erzählen,** was er an mir getan hat!"
Psalm 107,22: „Wir sollen Dank opfern und seine Werke **erzählen** mit Freuden!"

Es ist ein **geistliches Geheimnis**, den Menschen offen und zeugnishaft zu erzählen, was Jesus in unserem Leben getan hat. Es gibt uns auch eine besondere Freude und der Zuhörer wird gesegnet werden. Röm. 10,10: „Wenn man mit dem Munde bekennt, so wird man glückselig.."

Durch unser Erzählen **verherrlichen wir unseren wunderbaren Gott** in seinem Handeln vor der sichtbaren und unsichtbaren Welt. Da jubeln die Engel und auch die Gemeinde mit.

Aufgrund solcher Bekenntnisse werden Menschen, die unter Süchten leiden, **ermutigt**, auch bei Jesus Erlösung zu suchen. Sie können sich an den Erzählenden wenden, um weitere seelsorgerliche Empfehlungen zu erhalten.

Gott verheisst den Befreiten auch seine **Bewahrung:**
Psalm 139,5: „Von allen Seiten umgibst DU mich und hältst deine Hand über mir"
2.Thess. 3,3: „Der Herr ist treu; der wird euch stärken und bewahren vor dem Argen."
Joh.17,15: „Jesus: Ich bitte nicht, dass du (Vater) sie von den Welt wegnimmst, sondern dass du sie bewahrst vor dem Bösen."
Judas 24: „Dem aber, der euch vor dem Straucheln behüten kann und euch ohne Fehler vor das Angesicht seiner Herrlichkeit mit Freuden stellen kann. Dem alleinigen Gott, unserem Retter, sei durch Jesus Christus, unserem Herrn, Ehre und Majestät und Gewalt und Macht vor aller Zeit, jetzt und in alle Ewigkeiten! - Amen."

„Lobe den Herrn meine Seele und was in mir ist seinen heiligen Namen! Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: Der dir alle deine Sünden vergibt und heilet alle deine Gebrechen. Der dein Leben vom Verderben erlöst und der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit. Der deinen Mund wieder fröhlich macht und du jung wirst wie ein Adler."
Psalm 103, 1 – 5