

## **Doch noch befreit!** Von Debra Fehsenfeld

### Schreie zu Gott

Wenn Du in Sünde gefangen bist, gibt es keinen anderen Weg, echte Freiheit zu erlangen, als durch Seine Macht. Lass IHN wissen, dass Du weißt, dass Du IHN brauchst, und dass Du nichts machen kannst, um Dich zu befreien. Erkenne vor IHM an, dass Du eigentlich nichts anderes als Bestrafung von IHM verdienst, weil Du Seine Liebe nicht über allen anderen Dinge gestellt hast. Weine Dein Herz hinaus zu IHM, um statt dessen Gnade von IHM zu erbitten. Erzähle IHM, wenn Du ehrlich sein kannst, dass Du diese Dinge hasst, die Dir von IHM Liebe und Energie geraubt haben. Verleihe Deinem Wunsch Ausdruck, IHM die Zuneigung Deines ganzen Herzens zu geben! Wenn Du findest, dass die Worte, die Du gerade sagst, ohne Einbezug Deines Herzens und Verstandes gesagt wurde, dann gib das IHM gegenüber offen zu. Sei vor Deinem Retter vollkommen ehrlich. Ehrlichkeit ist für das Heilen wesentlich. Bitte Deinen himmlischen Vater, Dir gegenüber die Wahrheit über Dein eigenes Herz zu enthüllen.

### Vertraue IHM

Vertraue IHM, Dir an diesem Tag zu helfen, zu überwinden. Erzähle Dir nicht: "Ich werde dieser Sünde nie wieder nachgeben." Bete lieber: "Hilf mir bitte, Herr! Durch Deine Gnade werde ich Dir heute gehorchen." Vertraue IHM, dass ER Dich mit der Stärke, Beharrlichkeit, und Liebe ausrüstet, die Du brauchst, um IHM heute zu gehorchen. Beweise Dein Vertrauen dann dadurch, dass Du Deine Entscheidungen mit Liebe zu Gott und Seinem Wort zu einem festen Maßstab in Deinem Leben machst. Wir werden so schrittweise verwandelt und eines Tages auch zur Freiheit gebracht werden.

### Vermeide Auslöser (bestimmte Impulse)

Es gibt einige besondere Übungen, die eine Reihenfolge von Entscheidungen von Dir erfordern, damit die Macht Deiner Sucht schließlich endet. In meinem Fall gab es bestimmtes Essen, das ich nicht normal essen würde, außer wenn ich eine Reinigungsaktion plante. Sei aufmerksam bei dem, was Du tust, denkst, sagst und glaubst, noch bevor Du wieder in Sünde fällst. Obwohl diese Dinge an sich vielleicht nicht falsch sind, ziehen sie Dich doch nur wieder zurück in alte Verhaltensmuster. Dein alter "Meister" weiß, wo Du verwundbar bist und wie Du die alten Gewohnheiten liebst. Warte lieber und führe neue Übungen in Deinem Leben ein. Dies ist einfach Teil des Prozesses, fehlende Freiheit fest genug zu wollen, um erbarmungslos der (anklopfenden) Sünde "keinen Raum mehr in Deinem Leben zu geben." (Röm. 13,14).

Entziehe, wenn möglich, Deiner „Sucht“ die Grundlage (suche z.B. gewohnte Plätze eine Zeit lang nicht auf, schränke Deinen Fernseh- oder Internet-Konsum deutlich ein, kaufe nicht das, wonach Du „schmachtet“, etc.) Stehe mit aller Kraft den ersten Anschlichen der Sünde entgegen!

### Sei mit der Wahrheit Gottes gesättigt

Lernen die heilige Schrift auswendig (jetzt ist eine großartige Zeit dafür!); studiere, höre Predigten zu, lies Bücher, die Dir helfen, Gottes Wort zu verstehen; lobe IHN wegen der Wahrheiten, die Du darin entdeckst. Tue alles, was Du kannst, um die Wahrheiten Gottes in Dein Leben und Deine Gedanken zu bringen. Füttere Dich damit. Koste es aus! Denke darüber nach, ebenso wie Du es vorher mit Deiner Sucht gemacht hast. Ebenso, wie Deine Sünde zum Wichtigsten in Deinem Leben aufstieg, so lass jetzt das Wort Gottes dieses Maß überholen und lass es in seiner Priorität und Herrschaft über Deinem Leben allein stehen.

Aber denke auch daran: Bibelwissen allein befreit niemanden! Hebräer 4,2 zufolge wurde "das Evangelium gepredigt [das Alte Testament den Juden in der Wüste], aber von dem Wort, das sie hörten, profitierte sie nicht; sie mischten es nicht mit Glauben, der jene, die es "hörten, veränderte." Wachse

und komme in die Freiheit, indem Du liest, auswendig lernst und studierst, und vertraue Gott in dem, was ER tut. Du weißt zwar nicht, wann oder wie ER das in Deinem Leben machen wird, was ER versprochen hat, aber glaube IHM, ER wird es tun! Halte zu IHM und Seinem Wort und gehorche IHM, weil Du IHM vertraust. Befreie Deinen Griff von Dingen, die Du liebst, weil Du IHM vertraust, dass das, was ER hat, besser ist! Vielleicht glaubst Du Gott genug, um zu beten, aber nicht genug, um Dich zu verändern. Wenn Du findest, dass Du einen Mangel an Glauben hast, und IHM wirklich nicht glaubst, dann bitte IHM um Glauben; bitte IHN um mehr an Vertrauen, und bitte IHN um die Gnade größeren Glaubens. Fange dann an, IHM wieder zu gehorchen und vertraue darauf, dass Dir der Glaube gewährt worden ist, um den Du gebeten hast. Sündhafte Gewohnheiten müssen gebrochen werden und müssen ersetzt werden. Erwarte jedoch nicht, dass das leicht wäre.

### Ergreife Schlüsselmomente

Es ist in der Mitte der intensivsten Momente von Versuchungen - jene Momente, wenn alles in Dir sich zum sündigen hingezogen fühlt, dass Du die Gelegenheit hast, Dich an Gottes Gnade zu hängen und sie anzunehmen, mit jenen sündigen Gewohnheiten zu brechen und befreit zu werden. Wenn Du das alte, vertraute "Ziehen" fühlst, kannst Du sicher sein, dass Du das machst, was Du dann immer gemacht hast, außer wenn Du jetzt zielbewusst anfängst, etwas anderes zu tun. Das "etwas anderes" kann irgend eine Art von Dingen sein - spiele mit Deinen Kindern, bete für jemanden, bezahle Rechnungen, schreibe einen Brief, gehe (mit jemandem) auf einen Spaziergang... Es sollte etwas aktives sein, nicht nur einfach etwas geistliches/geistiges! "Etwas anderes" machen hängt letztlich von Gott ab, also lobe IHN und erinnere Dich an den Anfang der Wahrheit, zu der Du gekommen bist und der Du glaubst: SEINE Liebe stellt weit mehr zufrieden als all vergänglichen Vergnügen der Sünde!

Debra Fehsenfeld hat einen Master als Beraterin. Sie ist seit 16 Jahren verheiratet und Mutter von 4 Kindern.

Dies ist ein Auszug aus Debras Artikel in der Zeitschrift „Revive!“, nachzulesen auf der Internetseite von LifeActionMinistries ([www.LifeAction.org](http://www.LifeAction.org)) unter [www.LifeAction.org/Addictions](http://www.LifeAction.org/Addictions)

Mit freundlicher Genehmigung ins Deutsche übersetzt für [www.beten-bringts.de](http://www.beten-bringts.de)