

SUCHT BESIEGEN IN DREI SCHRITTEN

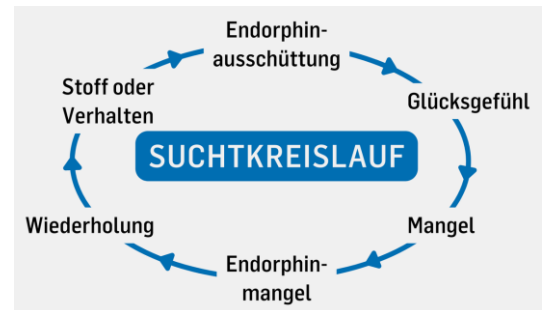


TEACHING:

Pornographie-Sucht kann ein Teufelskreislauf sein. Aber das Gute ist: Gott will dich da rausholen! Entdecke Gottes Exit Strategien und erlebe Gottes Bewahrung im Vorfeld, sein Eingreifen im Suchtdruck und seine Heilung bei Rückfällen. Denn die tiefste Form einer Beziehung ist, dass man vor allem in schlechten Zeiten zusammenhält. Das betrifft auch und gerade unsere Beziehung zu Gott (!)

Wir suchen nach Dingen, die uns befriedigen.

Eine Sucht – egal ob bei Pornos, Essen, Trinken oder Medien – ist ein Kreislauf: Wir suchen nach Dingen, die uns von unserem inneren Mangel ablenken und eine kurzfristige Befriedigung verschaffen. Doch der Mangel bleibt und macht uns immer unfreier. Wir opfern dafür Dinge, die uns vorher wichtig waren: Freunde, Liebe und Zeit für Beziehungen. Die Last und Schuld werden immer schwerer, je öfter wir dieses Verhalten wiederholen. Deshalb ruft Gott dir in Epheser 5,12-17 zu: „Wach auf!“



Drei göttliche Exit Strategien

1. Prävention – vor der Sucht

Wo bin ich überhaupt versucht (Matthäus 26,41)? Ohne Gottes Hilfe wirst du es kaum schaffen, aus dem Kreis auszubrechen. Du brauchst dich von nichts beherrschen lassen – außer von Gott (1. Korinther 6,12). Hast du ein Bild von deinem Leben, das dich motiviert? Ein Bild von Freiheit und göttlichen Zielen: Intimität und Beziehungsfähigkeit statt Selbstbefriedigung, innere Freiheit statt Inhaltsfilter auf dem PC. Je klarer deine Vision ist, desto motivierter bist du durchzuhalten. Du musst es wollen, anders geht es nicht! Was ist deine Vision? Fang an, sie aufzuschreiben!

2. Intervention – während der Sucht: Das 3A-Prinzip

- Aushalten: Ein paar Minuten reichen schon – Versuchungen kommen wie ein Tsunami, sind aber schnell wieder weg.
- Ablenken: Wenn die Versuchung kommt – z.B. durch Sport, Bibel, Worship, Podcast, einen Ortswechsel. Mach ein Gebet daraus: „Gott, was zieht dein Herz gerade...?“
- Ausrichten: Warum mache ich das? Sprich deine Vision aus! Ruf deinen Lichtpartner zu Hilfe (Hebräer 10,24-25).



3. Rehabilitation – was machst du, wenn du versagt hast?

Gott hat kein Problem mit deiner Unreife. Er ist weder ungeduldig noch lieblos – er sieht deine Schritte. Deshalb fang an, in Prozessen zu denken: Der Schritt von täglicher Sucht zu „nur noch“ dreimal die Woche ist riesig! Doch pass auf: In Schuld und Scham redet oft der Teufel mit dir – und du denkst, es ist Gott! Doch Gott ist kein Ankläger. Bei ihm gibt es immer Liebe, Wahrheit, Hoffnung und Licht. Du musst unterscheiden, welche Stimme mit dir redet. Wenn du das nicht lernst, wirst du Gott zum Feind haben, obwohl er dein einziger Verbündeter ist. Gott ist auf deiner Seite und nicht dein Gegner. Traue dich, Gott in die Augen zu schauen!

SUCHT BESIEGEN IN DREI SCHRITTEN



AUSTAUSCH: SUCHTGEFÄHRDET? (15-30 min)

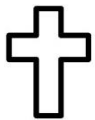
- Was konntest du für dich aus der Predigt mitnehmen? Was hat dich besonders berührt?
- Gibt es eine Sucht in deinem Leben, die du vor den anderen aussprechen möchtest?



REFLEXION: PRÄVENTION GANZ PRAKTISCH (20-40 min)

Stell dir persönlich die Frage: „Wo bin ich aktuell versucht?“ Lies dir dann in Ruhe die einzelnen Punkte der „Prävention“ aus der Predigt durch. Was hilft dir in deiner konkreten Versuchung?

1. VISION: Nimm dir Papier und Stift und erstelle ein Bild von Deinem Leben, wie es aussehen soll. Was motiviert dich? Setze dir göttliche Ziele und schreibe sie auf.
2. SCHREIBE auf: Wo, wie wann kommt welche Versuchung in dein Leben?
3. FASTE: Erlebe die Kraft des Verzichts.
4. ENTSCHEIDE dich: Mach eine „positive Festlegung“.
5. Suche HILFE: Nutze die Kraft von Group und Beichtpartner (Hebräer 10,24-25). Wer ist dein „Lichtpartner“? Bekenne alles im Detail vor Jesus / deinem Lichtpartner – aber nicht vor deinem Partner.
6. ENTGIFTUNG: Körperlich und seelisch mit Entzugsproblemen rechnen.
7. BEGRENZE dich: Lege deine eigenen Sicherheitsgrenzen fest.
8. PROKLAMIERE göttliche Wahrheit: Deine Taten sind nicht deine Identität!



GET FREE: WO IST DIE MÜLLHALDE? (15-30 min)

- ➔ Nimm deine Group oder deinen Lichtpartner mit ans Kreuz, nicht deinen Lebens- oder Ehepartner. Denn nicht er oder sie ist die Müllhalde, sondern das Kreuz.
- ➔ Egal, was dich fesselt, dich runterdrückt und deine Sicht trübt: Du darfst lernen, froh ans Kreuz zu gehen, nicht gebückt. Heute ist der Tag, Jesus in die Augen zu schauen. Gott hat kein Problem mit mir. Er macht dich frei!

Ans Kreuz bringen:

Fesseln
Drückende Last
Getrübte Sicht



Von Jesus geschenkt bekommen:

Freiheit
Entlastung und Hoffnung
Blicke in die liebenden Augen von Jesus



NEXT STEP: DEIN WEG RAUS (10-20 min / zuhause)

- Wie sieht Deine Lebensvision aus? Hast Du sie schon aufgeschrieben? Vielleicht helfen dir die vier Bibelstellen aus der „Lichtburg“ dabei?
- Denk an die „Treppe“ aus der Predigt und fang an, in Prozessen zu denken. Feiere jeden noch so kleinen Schritt raus aus der Sucht!

