

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Mehr als alles, was man sonst bewahrt, **behüte dein Herz!**
Denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.

Sprüche 4,23

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Fachbegriff heute: "Abhängigkeit"

Sucht bezeichnet das **unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand**. Diesem Verlangen wird der Verstand untergeordnet. Man wird mehr und mehr fremdbestimmt, suchtbestimmt!

Man schätzt, dass ca. 90 % der Menschen auf die eine oder andere Art abhängig sind.

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



"Abhängigkeit" hat viele Gesichter:

Substanzkonsum:

- Alkohol
- Drogen
- Tabletten
- Rauchen
- ...

Körperliche Abhängigkeit

Verhaltensweisen:

- Handy, social media
- Internet, chatten, ...
- Fernsehen, Serien, ...
- Essen, Essstörungen, ...
- Arbeit, Leistung, ...

Psychischen Abhängigkeit

- Kaufsucht
- Sport, Fitness, ...
- Sexsucht, Pornographie
- Spielsucht, ...
- Ansehen, Erfolg, Ehre, ...
- ...

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Verhaltensweisen

Wie viele Stunden im Internet/Woche in der Freizeit?

Wozu konsumiere ich? Was erhoffe ich mir dadurch?

Welcher Alkoholkonsum ist noch unbedenklich?

Substanzkonsum

Risikoarmes Verhalten

Risiko Verhalten

Abhängigkeit

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Ursachen der "Abhängigkeit"

- **Mangel ausfüllen, Trost, sich etwas gönnen. Gegen Einsamkeit, Langeweile, innerer Leere, ...**
- **Entspannung, Ablenkung, Flucht. Ich halte meine Situation nicht aus, den Druck, Stress, Frust (ich komme zu kurz), meinen Schmerz, meine innere Spannung, meine Ängste, Sorgen, mein Schicksal, meine Überforderungen, ...**
- **Vieles mehr: Gruppendruck, belastende Kindheitserlebnisse, ...**

Hinter einem Suchtverhalten steht fast immer eine ganz grosse Not dahinter!

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Wie sieht Gott uns in unserer Sucht?

Jesus: *Als er die Scharen von Menschen sah, ergriff ihn tiefes Mitgefühl; denn sie waren erschöpft und hilflos wie Schafe, die keinen Hirten haben.* Matth. 9,36

Jesus: *"Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken. Ich bin gekommen, um Sünder zur Umkehr von ihren Sünden zu rufen."* Luk.5,31-32

Voller Mitleid möchte Gott uns zur Umkehr verhelfen!

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Unsere schönen, idealisierten Antworten zum Thema Sucht.

➤ Jesus, unser Glaube ist doch die Lösung für unsere Sucht (Abhängigkeiten).

Wer Durst hat, soll zu mir kommen und trinken! (Mangel ausfüllen) **Joh. 7,37**

Jeder, der sündigt, ist ein Sklave der Sünde. ... Wenn euch also der Sohn Gottes befreit, dann seid ihr wirklich frei. (Freiheit) **Joh. 8,34-36 (Röm. 6,6)**

Ja, einzelne von uns durften diese radikale Befreiung von Süchten so erleben!

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Wenn unser Kampf mit unserer Sucht anders verläuft?

➤ Müsste man nicht etwas mehr Druck machen?

*Wer sexuell unmoralisch lebt, ..., wer sich von seinen Begierden treiben lässt, ...
..., Trinker, ... werden nicht in Gottes Reich kommen. 1. Kor. 6,9-10*

Dieser Ansatz ist nicht hilfreich, sondern fördert **die Scham**, die **Heimlichkeit**, die **Zweispurigkeit** und die **Co-Abhängigkeit** speziell bei Gläubigen!

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Wir stolpern alle unserer Vollendung entgegen! Wir leben aus der Vergebung!

➤ **Auch wenn dies keine Entschuldigung, kein Freipass ist für unser Versagen!**

Meine Lieben, wir sind also schon jetzt Kinder Gottes. Aber was das bedeutet, ist noch gar nicht *in vollem Umfang sichtbar*. Wir wissen jedoch: Wenn Christus kommt, *werden wir ihm ähnlich sein*. (erst dann!) 1. Joh. 3,2

Doch diesen kostbaren Schatz tragen wir *in zerbrechlichen Gefäßen, nämlich in unseren schwachen Körpern*. 2. Kor. 4,7

Ein neues Leben *hat begonnen!* (Alte Luther: Es ist alles neu geworden!) 2. Kor. 5,17

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Ein idealisierter Glaube verstärkt das Suchtproblem!

- Mein Gefühl des ständigen Versagens.
- Selbstanklage, **Selbstverdammung**.
- Satan hat ein leichtes Spiel zu Entmutigen, uns zu blockieren, denn er zeigt uns die Fakten unseres Versagens.

*Doch auch wenn unser Gewissen uns schuldig spricht, dürfen wir darauf vertrauen, dass **Gott barmherziger mit uns ist als wir selbst**. Er, der uns durch und durch kennt, sieht nicht nur unsere Verfehlungen.*

1. Joh. 3,20

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Was bewirken unsere gutgemeinten, frommen Ideale?

- **Fördern die Scham.**
- **Fördern die Heimlichkeit.**
- **Fördern die Resignation.**
- **Fördern die "Zweispurigkeit" (Man lebt in zwei Welten!)**
- **Fördern die Co-Abhängigkeit. (Aus Scham decken die Angehörigen alles zu.)**

Fasse Mut, durchbrich diese Blockaden, weil Jesus dich annimmt, wie du bist!

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Wege aus der Sucht!

- Wir rechnen mit Gottes übernatürlichem Eingreifen.

*Gott kann unendlich viel mehr **an uns tun**, als wir jemals von ihm erbitten oder uns ausdenken können. So mächtig ist die Kraft, mit der er **in uns wirkt**. Eph. 3,20*

Lass für dich beten! Nimm Lossage in Anspruch. Suche Gebetsunterstützung!

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Wege aus der Sucht!

- Persönliche Entscheidung: "Ich will radikal raus aus meiner Sucht!"
- Erkennen und zugeben: "Da bin ich abhängig!" – "Da werde ich schuldig!"

*Wer seine Sünden **zudeckt**, wird keinen Erfolg haben; wer sie aber **bekannt** und **lässt**, wird Erbarmen finden.*

Spr. 28,13

Menschen, die nicht an diesem Punkt sind, können wir leider noch nicht helfen!

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Wege aus der Sucht!

- Raus aus der Heimlichkeit!

Darum wollen wir uns von allem trennen, was man im Dunkeln tut. Röm. 13,12

- Suche einen vertrauensvollen Menschen, werde ehrlich vor ihm und gib ihm regelmässig Rechenschaft ab!

Suche **professionelle** Hilfe! – Du kannst und musst es nicht alleine schaffen!

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Wege aus der Sucht!

- Es braucht eine Wurzelbehandlung. Du musst **die Ursache** und **dein tieferes Bedürfnis** hinter deiner Sucht verstehen.
- Du brauchst eine gesunde Alternative zu deiner Sucht.

Suche auch dazu professionelle Hilfe! (z.B. medizinisch) – Oft braucht es auch Veränderungen in den Lebensgewohnheiten, oder einen anderen Job, oder ...

Da setzt unser Glaube an: "Ich will dieses erfüllte Leben, diesen Frieden erfahren!"

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Wege aus der Sucht!

- Lass dich durch Rückfälle nicht entmutigen. – Teilerfolge feiern!

Der Gottesfürchtige kann sieben Mal fallen und wird doch jedes Mal wieder aufstehen.

Sprüche 24,16

Der Weg aus einer Sucht ist sehr mühsam und Rückschläge gehören oft dazu. Du machst dich mit kleinen Schritten auf einen langen Weg.

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Wege aus der Sucht!

- **Du brauchst Hilfe: "Krücken", Strategien, Menschen, die dich nicht aufgeben.**
 - "Kann ich dich jederzeit anrufen"?
 - **Strategie:** Wenn die Sucht unerträglich wird, dann warte ich noch 3 Minuten.
 - **Leidensgenossen (Selbsthilfegruppe) – "Du der Nuggi und ich das Rauchen!"**
 - **Gebetsunterstützung**
 - ...

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Jesus ist stärker wie deine Sucht!

Raus aus der Heimlichkeit!

Suche professionelle Hilfe!

Diese können wir dir vermitteln!

lebe leichter

Kurs 2020



Kursort:

Lenzstrasse 1

5734 Reinach



Kurskosten
exkl. Material:

Fr. 180.-



12 Lektionen

Kurs:

Beginn: 06.01.2020

12 Lektionen



jeweils Montag,
um 19.30 Uhr



Konferenz Sa. 23. November 2019 in Aarau

<https://porno-frei.ch/konferenz/>

Porno-frei

**Erfülltes Leben
ohne Pornos**

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Tipps für Angehörige und Freunde (bei zerstörerischen Süchten)

➤ Probleme ansprechen, nicht zudecken!

- Nicht wegschauen, sondern Anzeichen ernst nehmen und konsequent handeln. **Dazu brauchst du auch Hilfe von Aussen!**
Du kannst meistens nicht die helfende Ansprechperson sein.
- Betroffene nicht vor Konsequenzen schützen.
- Grenzen setzen. (z.B. für eine gewisse Zeit von zu Hause ausziehen)

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Tipps für Angehörige und Freunde

- **Du brauchst viel Liebe und oft einen langen Atem.**
 - **Der Wille zur Veränderung ist oft ein Prozess und muss wachsen:**
Der Süchtige will die Abhängigkeit, er braucht sie ja, er hasst und liebt sie.
 - **Süchtige lügen dich an. Enttäuschen dich (auch wenn sie gläubig sind!)**
Das ist nicht gegen dich gerichtet. Kein Grund, um die Beziehung abubrechen.

Behüte dein Herz

VOR DER SUCHT!



Jesus ist stärker wie deine Sucht!

Raus aus der Heimlichkeit!

Suche professionelle Hilfe!

Diese können wir dir vermitteln!