

Erwin W. Lutzer

Das widerspenstige Ich



Erwin W. Lutzer Das widerspenstige Ich

Erwin W. Lutzer Das widerspenstige Ich

Das widerspenstige Ich

Erwin W. Lutzer

Paperback, 192 Seiten

Artikel-Nr.: 256229

ISBN / EAN: 978-3-86699-229-0

»Warum sind Versuchungen so mächtig und so attraktiv?«

»Weshalb falle ich immer wieder in alte Verhaltensweisen zurück?«

»Kann man hartnäckige Sünden überwinden?«

»Wie kann ich Sieg und Befreiung erleben?«

Jeder kennt den frustrierenden Kreislauf: Wir entscheiden uns, schlechte Angewohnheiten ein für alle Mal zu überwinden, und sind sogar für eine Zeit erfolgreich. Doch dann kommt der Rückfall – und der deprimierende Kreislauf beginnt von vorn. Schließlich fühlen wir uns so enttäuscht und kraftlos, dass wir aufgeben ... Der bekannte Autor Dr. Erwin W. Lutzer glaubt, dass es möglich ist, diesen suchtähnlichen Kreislauf sündigen Verhaltens zu...

Wenn Sie ein "echtes" Buch bevorzugen oder diesen Artikel verschenken möchten, können Sie diesen Download-Artikel ggf. auch käuflich erwerben, solange verfügbar.

[Artikel ansehen auf clv.de](#)

dv

Erwin W. Lutzer

Das **Ich**
widerspenstige

clv

Christliche
Literatur-Verbreitung e.V.
Postfach 11 01 35 · 33661 Bielefeld

1. Auflage 2011

© der amerikanischen Originalausgabe 2007 by Erwin W. Lutzer
Published by David C. Cook, 4050 Lee Vance View, Colorado Springs,
Colorado 80918, USA.

Originaltitel: GETTING TO NO – How to Break a Stubborn Habit
(überarbeitete Ausgabe des Titels »How to Say No to a Stubborn Habit«)

© der deutschen Ausgabe
2011 by CLV · Christliche Literatur-Verbreitung
Postfach 11 01 35 · 33661 Bielefeld
CLV im Internet: www.clv.de
(früher erschienen im Blaukreuz-Verlag Wuppertal)

Übersetzung: litera/Köppl, CLV
Satz: CLV
Umschlag: Lucian Binder, Marienheide
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86699-229-0 (CLV)
ISBN 978-3-941186-41-5 (Blaukreuz-Verlag)

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Warum gibt es so viele Versuchungen?	15
Die Grundregeln	29
Die Bewältigung der Vergangenheit	45
Sehen Sie die Dinge in Gottes Licht	59
Die Freiheit, am Kreuz zu leben	75
Die Kraft des Heiligen Geistes	85
Die Erneuerung Ihres Geistes	95
Mit Gefühlen leben	109
Die Zähmung des Willens	125
Die Fürbitte Christi und der Gläubigen	141
Widerstehen Sie der Aktivität Satans	155
Von Neuem gefangen	167
Das letzte Kapitel	181
Anhang	185
Literaturverzeichnis	189

Vorwort

Als Dr. Lutzer mich bat, das Vorwort zu diesem Buch zu schreiben, fühlte ich mich sehr geehrt. Wissen Sie, Erwin Lutzer ist für mich einer der angesehensten Autoren und Redner. Er wird von Tausenden Pastoren gelesen, gehört und zitiert, die ihn so sehr schätzen wie ich oder noch mehr. Darüber hinaus fühle ich mich sehr geehrt, das Vorwort zu einem Buch zu verfassen, das Menschen helfen kann, eine hartnäckige Angewohnheit – oder zwei oder drei solcher Angewohnheiten – hinter sich zu lassen. Genau dies ist die Intention des Autors in diesem Buch.

Seien Sie sich jedoch darüber im Klaren, welchen Schritt Sie hier nun gehen – denn es wird nicht leicht sein. Meistens steht eine hartnäckige Angewohnheit nicht für sich allein da. Sie befindet sich in Gesellschaft mit anderen zerstörerischen Angewohnheiten, die nur einem einzigen Zweck dienen: Sie sollen unsere Fähigkeit zerstören, gute Gedanken zu haben über uns selbst, über die Menschen, die uns lieben, und über Gott, der uns geschaffen hat.

Sicher: Es gab mal eine Zeit, in der wir uns über solche Angewohnheiten keine Sorgen machten. Denn schließlich gab Gott uns doch in erster Linie die Freiheit – auch die Freiheit, zu entscheiden, wie wir handeln. Also können wir doch tun, was wir wollen, wenn wir es wollen, oder? Vielleicht nicht. In Sprüche 14,12 lesen wir: »Da ist ein Weg, der einem Menschen gerade erscheint, aber sein Ende sind Wege des Todes.«

Sehen Sie, das Leben besteht aus vielen Wegen. Manche scheinen breit und angenehm zu sein (die Wege des geringsten Widerstands), während andere auf dem ersten Blick hart und beschwerlich aussehen. Und wenn wir mit unseren verschiedenen Verletzungen zu kämpfen haben, scheint es uns richtig zu sein, den leichteren Weg einzuschlagen. Doch einige wenige

Menschen werden Ihnen sagen: Wenn Sie erst einmal auf dem leichten Weg sind, werden Sie es schwer haben, ihn wieder zu verlassen. Haben Sie noch nie festgestellt, dass Autobahnen weniger Ausfahrten haben? Wenn Sie die richtige Ausfahrt verpassen, mag das für den Moment nicht so schlimm zu sein, aber schon bald könnten Sie feststellen, dass Sie sich an einem unbekannten Ort wiederfinden, der kilometerweit von Ihrem Ziel entfernt ist und Ihnen keine Möglichkeit zum Wenden mehr bietet.

An diesem Punkt müssen Sie einige schwerwiegende Entscheidungen treffen. Wenn Sie auf Ihrem Weg (der Autobahn) bleiben, wird es wahrscheinlich eine gemütliche Fahrt geradeaus sein. Niemand wird Sie dabei stören, und Sie können so schnell fahren, wie Sie wollen – zumindest solange Ihnen nicht der Sprit ausgeht. Doch je weiter Sie kommen, desto schwieriger werden Sie es haben, den Rückweg wiederzufinden. Vielleicht kennen Sie nicht einmal die Nebenstraßen. Dort wird es Ampeln und Stopp-Schilder und Umleitungen geben. Hier herumzufahren, kann viel Zeit in Anspruch nehmen und hart sein, aber Gott hat nie gesagt, dass es leicht sein wird, oder? Ganz im Gegenteil: Gott lässt uns wissen, dass Veränderung ein schmerzhafter Prozess sein kann. In 1. Petrus 4,1 heißt es: »Da nun Christus für uns im Fleisch gelitten hat, so wappnet auch ihr euch mit demselben Sinn; denn wer im Fleisch gelitten hat, ruht von der Sünde.«

Das klingt doch hervorragend, nicht wahr? Sie haben sich sicherlich schon gedacht, dass es einfacher wird, wenn Sie sich schließlich entschließen, umzukehren. Ja, lassen Sie sich ermutigen, denn ich halte dies tatsächlich für eine wunderbare Botschaft. Sehen Sie: Schmerzen sind ein Zeichen dafür, dass es vorangeht. Sollten Sie jemals Frostbeulen gehabt haben, dann wissen Sie, dass der Prozess des Auftauens sich überhaupt nicht gut anfühlt. Doch Schmerzen – auch wenn sie schwer zu ertragen sind – sind ein Zeichen dafür, dass die Körperteile, die vorher fast schon abgestorben waren, wieder zum Leben erwachen. Es

ist nicht einfach, sich von den Bildern auf Ihrem Computer fernzuhalten, wenn Sie wissen, dass niemand Sie dabei beobachtet. Und Sie fühlen sich nicht wohl, wenn Sie weniger spenden, damit Sie mehr Geld zur Verfügung haben, um Ihre Schulden abzuzahlen. Aber solche Gefühle sind ein Zeichen dafür, dass Sie letztendlich den richtigen Weg gefunden haben.

Was noch wichtiger ist: Wir sind nicht dazu aufgerufen, dies allein zu schaffen. Andere haben es vor uns geschafft und können uns ermutigen, begleiten und anleiten auf dieser Reise. Wir brauchen Menschen, die uns gerne dabei helfen, das zu tun, was wir nicht allein tun können. Und genau darum geht es in diesem Buch. Es ist meine Hoffnung, dass Sie durch das Lesen dieses Buches nicht nur einfach lernen, was es bedeutet, eine schlechte Angewohnheit hinter sich zu lassen, sondern dass Sie auch lernen, was es bedeutet, sich mit Ihren Brüdern und Schwestern im Herrn zusammenzutun, um gemeinsam dieses Ziel zu erreichen – die Kraft und Liebe Gottes und die Freiheit zu erfahren, die er für uns vorgesehen hat. Seien Sie daher herzlich willkommen auf einer Reise, die nicht schmerzlos verlaufen wird, die jedoch ebenso voller Freude und Sieg sein wird. Glauben Sie mir: Das Warten lohnt sich!

Stephen Arterburn

Einleitung

Von Seneca stammt der Ausruf: »O dass eine Hand vom Himmel herabkäme und mich von meiner hartnäckigen Sünde erlösen würde!« Sein Flehen hallte weiter durch die Jahrhunderte. Wir alle wünschen uns das gleiche Wunder.

Schlechte Angewohnheiten beginnen unschuldig genug, doch weil wir sie nicht beherrschen, beherrschen sie schon bald uns. Wir alle haben den unseligen Teufelskreis erlebt: Freude an verbotenem Vergnügen – Schuldgefühl – Beschluss, es nie wieder zu tun – Stolz auf kurze Augenblicke der Selbstbeherrschung – und schließlich der Rückfall. Bei der Wiederholung dieses Schemas gräbt sich die Spur tiefer ein, und die Kette schließt sich enger um uns.

Wenn wir unser Verhalten damit entschuldigen, »wir seien halt Menschen«, werden wir pessimistisch, ja sogar trotzig und fallen bald einer Sündhaftigkeit zum Opfer, die nicht mehr von der Stelle weicht. Dieses Verhaltensmuster wird uns dann mit der Zeit so vertraut, dass wir es gar nicht mehr ändern möchten. Wenn wir uns in einer unbequemen Überheblichkeit einnisteten, dann werden uns Zorn, Lust, Sorge, Unmäßigkeit, Trägheit, Bitterkeit und Egoismus zur zweiten Natur – abgesehen von geringen gelegentlichen Anstrengungen zur Korrektur. Es mag sogar geschehen, dass wir uns zu unseren kleinen Erfolgs erlebnissen noch selbst beglückwünschen, obwohl sie keine echte, dauerhafte Veränderung zur Folge haben.

Gibt es wirklich eine Befreiung aus diesem routinemäßigen Marsch »einen Schritt vor und zwei zurück«? Es gab Zeiten, da dachte ich, die Antwort laute »Nein«. Trotz meiner ehrlichen Bemühungen, mich Gott ganz hinzugeben, behielt ich gewisse Schwächen (*Sünden* ist ein ehrlicheres Wort dafür), von denen

ich annahm, dass ich einfach mit ihnen leben müsse. Letzten Endes ist ja *keiner* vollkommen!

Doch ich wusste, dass mein Versagen nicht Jesus Christus zur Ehre gereichte, der am Kreuz den Sieg errang. Hat er uns nicht verheißen, dass wir wirklich *frei* sein würden? Durch viele Fehlschläge und einige Siege habe ich gelernt, dass auch die dauerhafteste Sünde vertrieben werden kann. Wir *können* frei von Sünden werden, selbst von jenen, die in den Tiefen unserer Seele verborgen sind.

Im Altertum ufernten die großen Städte nicht mit ihren Vororten weit ins Umland aus. Vielmehr war eine Stadt von riesigen Mauern umringt, die dem Schutz ihrer Bewohner vor Angriffen von außen dienten. Oft konzentrierte der Feind seine Angriffe auf die schwächste Stelle der Stadtmauer, in der Hoffnung, sie dort zu zerstören. Der böse Feind nutzt ständig die gleiche Schwäche aus – mit verblüffendem Erfolg. Meinen Sie nicht auch, dass die Bewohner der Stadt deshalb die schadhaften Befestigungsanlagen in Erwartung des nächsten Angriffs wieder aufbauen? Und doch erliegen wir immer wieder denselben Versuchungen, ohne ein hilfreiches Programm zur Stärkung unserer Abwehr zu haben. Wir akzeptieren das Versagen als Lebensform mit dem Argument: »So bin ich nun eben.«

Gott hat einen anderen Plan, und dafür hat er uns eine Botschaft von Befreiung und Hoffnung geschenkt. Aber nur keine Missverständnisse: Sicher gibt es keine simplen Wunder. Unser Erfolg stellt sich weder umgehend noch automatisch ein. Glatte und einfache Lösungen führen zu falschen Erwartungen, die ihrerseits wieder Enttäuschung und Unglaube nähren. Die Anwendung biblischer Grundsätze erfordert Zeit und Disziplin, doch ein stetiger Fortschritt ist durchaus möglich. Selbst alte und sündhafte Verhaltensmuster können durch wirklich gute Einstellungen und Taten ersetzt werden.

Seneca wusste nicht, dass sein Wunsch erhört worden war. Gott stieg vom Himmel hernieder, um uns von unseren hart-

näckigen Sünden zu befreien. In diesem Buch möchte ich Schritt für Schritt den Weg zur Freiheit beschreiben, die Christus uns gebracht hat.

Und wenn Sie das noch nicht getan haben sollten, dann möchte ich Sie dazu ermutigen, einen oder mehrere Menschen zu finden, die bereit sind, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen. Ich bin mir sicher, Sie werden feststellen, dass es keine bessere Unterstützung gibt als einen anderen Christen, der gegen dieselben Dinge zu kämpfen hatte oder immer noch zu kämpfen hat und denselben Wunsch hegt, sein Leben zu ändern. Durch die Bibel wissen wir: »Eisen wird scharf durch Eisen, und ein Mann schärft das Angesicht des anderen« (Sprüche 27,17).

Aus diesem Grund finden Sie am Ende eines jeden Kapitels einige Fragen. Sie sollen Ihnen helfen, das, was Sie gelesen haben – sei es als Gruppe, gemeinsam mit einem Partner oder allein – zu »verdauen«. Falls Sie sich entscheiden sollten, dieses Buch gemeinsam mit mindestens einer weiteren Person zu lesen, halten Sie vielleicht auch den Anhang mit Vorschlägen zur Diskussionsführung für hilfreich. Doch werden Sie sicher auch dann einige der dort genannten Prinzipien hilfreich finden, wenn Sie dieses Buch allein durcharbeiten sollten. Wie auch immer Sie es machen werden: Ich freue mich darüber, diesen Weg zur Freiheit gemeinsam mit Ihnen entdecken zu können, und ich bete, dass Sie während des Lesens dieses Buches radikale Veränderungen erfahren.

Also, wenn Sie bereit sind, lassen Sie uns beginnen!

Erwin W. Lutzer