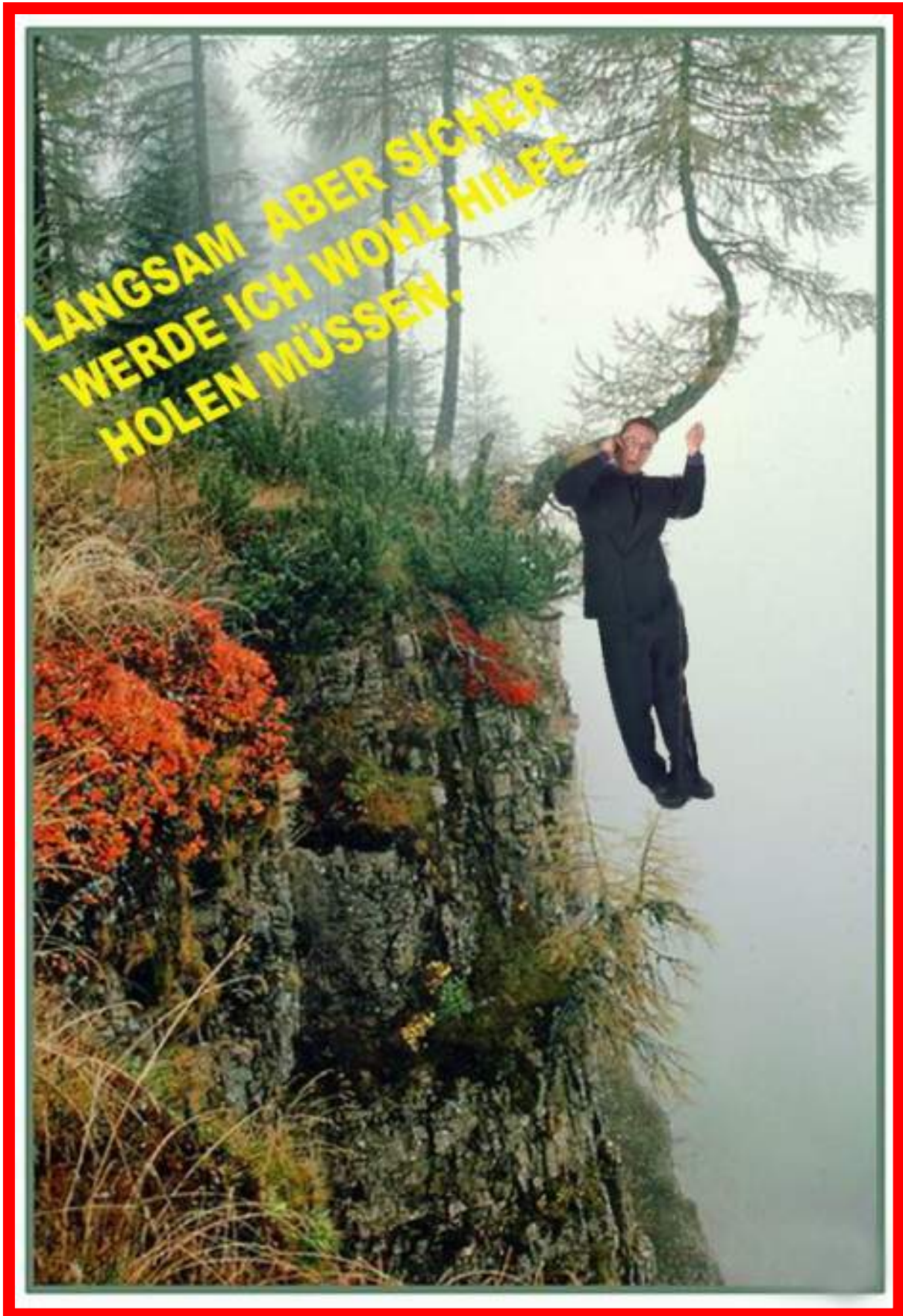


ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT



Zwölf Schritte bis zur Freiheit - Schritt 1

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Der erste Schritt

Ich habe zugegeben, dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin und mein Leben nicht mehr allein meistern konnte.

Ich war am Tiefpunkt. Zerbrochen. Entblättert. Da vernahm ich einen Satz, der sich unauslöschlich in mein krankes Gehirn einprägte:

"Ein Alkoholiker hat nur dann eine Chance nüchtern zu werden, wenn er wieder ehrlich wird."

In diesen Worten fand ich eine tiefe Wahrheit.

Mein Trinken war ein ständiger Selbstbetrug, den ich krankheitsbedingt jahrelang nicht erkannte.

Ich machte mir immer wieder vor, dass es zum Leben eines Mannes gehört, hin und wieder einen auf die Pauke zu hauen. Bald wurde klar, wie meisterlich ich das Instrument beherrschte.

Selbstverständlich waren nicht nur freudige Ereignisse Anlässe meiner Sauferei. Ich fand sehr bald für jeden Griff zum Glas eine glaubhafte Begründung. Meistens war ich zwar der Einzige, der mir diese Begründung abnahm.

Und ich begann die anderen Menschen ob ihres Unverstandes innerlich zu verachten.



ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Ich wendete mich von dieser Gesellschaft ab und suchte mir Freunde, die mich verstanden.



Diese "Freundschaften" haben mir eine Menge Geld gekostet, aber zu jener Zeit wollte ich noch nicht allein trinken. Außerdem bestätigten mir meine Zechkumpane, dass ich kein Außenseiter der Gesellschaft war, sondern ein Mensch unter Menschen.

Damals war ich blind. Ich hatte die gefährlichste Augenkrankheit, die es gibt.

Ich sah nicht, dass diese Freundschaften bezahlt waren. Ich sah nicht, dass ich stets der Letzte war, der immer noch eine Flasche wollte.

Ich sah nicht, wie ich allein gelassen wurde, wenn ich kein Geld mehr hatte.

Ich fühlte mich stets als Mittelpunkt der Gesellschaft und war stolz, wenn einfältige Menschen meinen Geist bewunderten.

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Irgendwie tat mir diese Anerkennung gut und irgendwie wollte ich meine "geistige" Überlegenheit auch dadurch demonstrieren, dass ich mehr Alkohol vertragen konnte, als die anderen. "Übung macht den Meister." Ich habe geübt viele, viele Jahre und ich habe sehr viel Lehrgeld gezahlt.

Wenn man in der Woche nur einen Fünfzig Euroschein auf den Kopf haut, so sind das im Monat 200 Euro, im Jahr 2.400 Euro und in meiner über 20jährigen Trinkerlaufbahn habe ich mir für rund 50.000 Euro den schönsten Alkoholismus angesoffen, den ich bekommen konnte.

Mit einer Gelbsucht fing es an und mit einer Ehescheidung hörte es noch lange nicht auf.

Immer waren die Anderen schuld; gleichgültig, ob ich den Beruf wechseln musste oder daheim Schwierigkeiten hatte. Dabei konnte ich keiner Fliege etwas zuleide tun. Ich blies mein eigenes ICH auf und spielte die beleidigte Leberwurst. Selbstverständlich wollte ich das nicht wahrhaben.

Ich war blind und sah nicht ein, wie ich immer mehr und mehr versagte. Ich tauschte meine Mahlzeiten gegen Alkohol ein und zog mich an Sprüchen hoch, die mein Trinken vor mir rechtfertigten.

"Dummheit frisst - Intelligenz säuft!"

"Bier ist mehr wert, denn es hat Nährwert!"

Oft verglich ich mich mit Churchill oder Hemingway und hörte nicht auf Menschen, die es noch gut mit mir meinten. Erst langsam, dann immer schneller ging es bergab. Selbst als ich morgens nach dem Aufstehen trinken musste, um überhaupt meiner Arbeit nachgehen zu können, meinte ich, dass ich mein Leben so meisterte. Ich war doch noch wer.

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Die Schulden wuchsen mir über den Kopf zusammen, doch es war nie meine Schuld.

Es ist mir immer noch ein Rätsel, wie ich täglich immer wieder Geld aufbrachte, um an Alkohol zu kommen. Dabei konnte ich kein Geld einteilen. So, wie ich es in die Hände bekam, wurde es ausgegeben. Sinnlos, planlos, ob es mir gehörte oder nicht.



So meisterte ich mein Leben - für König Alkohol.

Als ich merkte, dass er mich beherrschte, war es schon zu spät. Ich konnte nicht mehr allein aufhören. Ich musste trinken.

Und wiederum versuchte ich ständig dieses Trinken zu entschuldigen. Ich fühlte mich todkrank und hundeehend, wenn ich nüchtern war.

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Ich nahm den Alkohol als Medizin. Ich brauchte keine Freunde mehr zum trinken. Ich brauchte nur den Alkohol. Er war mein Freund und Retter in der Not.



Ich steuerte meinem Tiefpunkt zu. Doch selbst vor dem Kaiser von China hätte ich noch behauptet:

ALLES IM GRIFF

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Ich habe mein Leben gemeistert.

Vor mir lag ein großer Trümmerhaufen und in mir eine schwammige Leber.



Ich versprach mir Besserung und vergaß mein Versprechen. Mein Geist wurde schwach, Ich vergaß mich selbst. Ich stand mit wässrigen gelben Augen vor dem Spiegel und wollte mein Leben auskotzen. Ich spuckte Magensaft und Galle. Ich zitterte am ganzen Körper. Meine Füße versagten. Der Schweiß brach aus.

Ich bin ein Alkoholiker

Ich fühlte mich zerschlagen, ausgemergelt, verkommen und dreckig. Ein wandelnder Leichnam, der sein Leben nicht mehr meistern wollte. Mir war alles egal. Und in dieser Stunde trat ein Mensch vor mich hin und sagte: „ich heiße Otto und bin ein Alkoholiker!“ Dieser Mann war nüchtern, sauber gekleidet, klare Augen, sympathisches Gesicht. Und er sagte mit einer Selbstverständlichkeit:

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

"Ich bin ein Alkoholiker. Hast Du auch ein Problem mit Alkohol?"



Etwas in mir bäumte sich auf. Alkoholiker? Ich? ... Nein! Für mich waren Alkoholiker verkommene, willensschwache Kreaturen, die zum Gespött der Straßenjungen den Rinnstein entlang torkelten.

Bettler, die einen knöchellangen zerfetzten Mantel tragen, aus dessen zerbeulten Taschen die Wermutflasche schaut. Bärtige stupide Gesichter. Aufgedunsen und stinkend. Nein - ICH bin kein Alkoholiker!

Ich fühlte, dass man mich noch tiefer in den Schmutz ziehen wollte. Entmachten, demütigen, beleidigen.

Alles in mir sträubte sich gegen den Gedanken Alkoholiker zu sein. Wie gelähmt hörte ich die weiteren Worte:

"Kein Außenstehender kann feststellen, ob Du Alkoholiker bist. Diese Feststellung bleibt Dir ganz allein überlassen. Alkoholismus ist eine Krankheit, die jeden Menschen ohne Rücksicht auf Stand und Geschlecht überfallen kann. Man weiß nicht, weshalb diese Krankheit den einen befällt und den anderen verschont.

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Es ist auch nicht wichtig, dass Du weißt, warum Du z. B. Krebs hast.

Es ist wichtig, dass Du es überhaupt weißt, wenn der Krebs schleichend Deinen Körper zerfrisst.

Es ist keine Schande krank zu sein, aber es ist eine Schande nichts dagegen zu tun!"

Diese Worte hatten eine unbeschreibliche Wirkung auf mich.

Fast fühlte ich mich erlöst, dass ich vielleicht gar kein willensschwaches verkommenes Subjekt bin, sondern ein kranker Mensch. KRANK Das war die Lösung. Ich bin kein Trunkenbold, sondern ein alkoholkranker Mensch.

Fast befreiend überkam mich diese Erkenntnis.



Ich wollte gesund werden!

Doch schon bald merke ich, dass ich es nicht allein schaffe. Immer stärker wurde mein Verlangen nach Alkohol. Ich glaubte wahnsinnig zu werden.

Es war ein anonymer Alkoholiker, der mir weiterhalf. Er machte mir deutlich, dass ich jedes Glas ausschließlich gegen mich trinke, dass es meine Leber ist, die sich zersetzt, dass es mein Geist ist, der unter Gedächtnislücken leidet und dass es meine Seele ist, die Höllenqualen erduldet. Er machte mir in dieser Situation deutlich,

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

dass ich nur weiterleben konnte, wenn ich endlich einsehen lernte, dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin.



Meine Sprüche: "Bier ist mehr wert, denn es hat Nährwert." Und "Dummheit frisst, Intelligenz säuft" hatten ihre Überzeugungskraft verloren.

Er machte mir klar, dass ich nur genesen kann, wenn ich vorher restlos kapituliere. Kapitulieren vor dem König Alkohol und Kapitulieren vor meiner eigenen Besserwisserei!

Wie oft bin ich mit einem verworrenen Kopf gegen den Alkohol angetreten. Wie oft habe ich gesagt: "Diesmal beweise ich, dass ich mich beim Trinken beherrschen kann." - Und dann war ich doch wieder der Letzte, der vom Tisch aufstand.

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Dann musste ich mir doch wieder vorhalten lassen, dass ich mich unmöglich benommen habe.

**Immer war der Alkohol
stärker als ich**

Tausendmal und mehr habe 'ich den kürzeren gezogen. Sollte ich es nicht endlich einsehen? Mir blieb nichts weiter übrig. Ich gab auf!!!

Ich war zerschlagen, gedemütigt und innerlich ausgehöhlt. Mir gingen die Augen auf, dass mein jahrelanger Freund Alkohol, mein Tröster, mein Lebenselixier ... in Wirklichkeit mein größter Feind, mein Verführer, ein hundsgemeines Gift war.



Dieser trügerische Gaukler hatte mein Hirn vernebelt, meinen Körper vergiftet, meine Seele vor die Hölle geschickt.

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Ich war krank.
GEISTIG, KÖRPERLICH und
SEELISCH.



Das Spiel war aus. Man hatte mich kalt und trocken erwischt. Genau unter der Kinnspitze meiner eingebildeten Besserwisserei. Die Kapitulation war vollständig und die Erfahrung hat gezeigt, dass dies die Voraussetzung für eine dauerhafte Nüchternheit ist.

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Jeder Zweifel, ob man vielleicht doch nicht so ist, wie jener Säufer, oder ob man vielleicht nicht doch bald mal wieder ein Gläschen trinken kann, beweist, dass man noch nicht bereit ist, wirklich aufzugeben.



Deshalb musste ich erst den Tiefpunkt meines Lebens erreichen, denn ohne Tiefpunkt ist jede Kapitulation unvollständig.

Es genügt auch nicht, wenn man nur gegenüber dem Alkohol kapituliert. Ich muss auch vor mir selbst kapitulieren. Ich muss einsehen, dass ich ganz allein diesen Trümmerhaufen zusammengeschlagen habe. Nicht die anderen waren schuld, sondern der Alkohol hat mich so weit gebracht, dass ich mein Leben nicht mehr allein meistern konnte.

Ich muss im Gegenteil den anderen Menschen dankbar sein, dass sie mich nicht schon vorher aus ihrer Gemeinschaft ausgestoßen haben. Ich muss endlich die Luft aus meinem aufgeblasenen ICH ablassen. Weg mit der Überheblichkeit; fort mit der Arroganz.

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Ich will nun wieder
ganz von vorn anfangen.
Ich will lernen,
mich selbst zu begreifen.

Doch wie sollte ich es diesmal schaffen, wenn ich vorher, als ich noch besser bei Kräften war, immer wieder rückfällig wurde?

**Hatte es überhaupt noch einen Zweck?
Ich kam mir wie ein Ertrinkender vor und war bereit, mich an jeden Strohhalm zu klammern.**

Ich wusste, dass ich es nicht mehr allein schaffe. Angstvoll trieb ich in einem Meer von Flaschen und schrie um Hilfe. Nie war meine Verzweiflung größer als an jenen Tagen.



Da kam die Rettung. Ich fand AA.

Die anonymen Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre Erfahrungen, ihre Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen..

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Ich fand Menschen, die meine Geschichte am eigenen Leibe erfahren hatten und heute nüchtern leben.

Ich fand Kraft und Hoffnung.

Und ich war begierig zu erfahren, welchen Weg sie gegangen sind. Ich lernte, dass mein Krankheitsbild ewig bleibt, dass ich mein Trinken aber zum Stillstand bringen kann und danach körperlich, geistig und seelisch gesunden kann.

**Alkoholiker bleibe ich
mein Leben lang!**

Ich konnte mich also vom krankhaften Trinken befreien. Dazu war es erforderlich, dass ich Alkohol in jeder Form und auch der kleinsten Menge meide. Das konnte ich mir nicht vorstellen.

War ein Leben ohne ein Gläschen Wein oder ein kühles Helles denn noch lebenswert?

Ich erinnerte mich an meine Kapitulation.

Die schwärzeste Stunde meines Lebens stand urplötzlich wieder vor mir. NEIN! Ich wollte das alles nicht noch einmal durchmachen. Ich war gerade wieder im Begriff, mir ein neues Problem aufzubauen, als meine Freunde sagten:

Nimm Dir nicht vor, Dein ganzes Leben lang keinen Alkohol mehr zu trinken. Damit überforderst Du Dich.



Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Versuche nur HEUTE nichts mehr zu trinken. HEUTE ist der wichtigste Tag für Dich und wenn Du es 24 Stunden geschafft hast, dann steigt Dein Selbstvertrauen. Mein Selbstvertrauen stieg....

Tag für Tag nahm ich mir vor HEUTE nicht zu trinken. Jedes Mal, wenn mich die Versuchung überkam, sagte ich: „HEUTE nicht – Vielleicht morgen.“

Meine Freunde lernten mir wieder nüchternes Denken und ich habe bald eingesehen, dass es nicht das 20. Glas ist, von dem ich betrunken werde, sondern stets das ERSTE GLAS.



Ich erfuhr, dass ich heute vielleicht nach einem Glas aufhören könne, doch morgen würden es zwei sein - und bald wäre ich wieder unfähig, mein Trinken unter Kontrolle zu halten.

"Meide das erste Glas und vergiss unsere wöchentlichen Meetings nicht;" so wurde ich immer wieder belehrt, "dann geht alles wie von selbst!" Meine Freunde haben recht behalten.

Was würde der Krebskranke dafür geben, wenn er dadurch genesen könnte, dass er eben dieses eine Glas heute nicht trinkt?

Dieses Beispiel überzeugte mich und bald stand ich wieder etwas fester auf den Beinen. Meine Kaninchenaugen wurden wieder klarer und der Brechreiz beim Aufstehen verschwand.

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Ich konnte wieder schlafen, ohne schweißgebadet aufzuwachen und gewöhnte mich an starken Kaffee und noch mehr Zigaretten, Zwar war dies auch nicht das gesündeste, aber es griff den Geist nicht an.

Irgendwie musste ich meine innere Unruhe dämpfen - und das half.

Eindringlich warnte man mich vor Medikamenten. Pille statt Pule.

Das bedeutet nur ein Dacapo nachdem der Vorhang über diese Tragödie schon einmal gefallen war.

Zufällig konnte ich bei einem Freund eine Suchtverlagerung auf Tabletten aus nächster Nähe beobachten. Sein schneller geistiger und körperlicher Verfall war mir eine eindringliche Warnung.

- **Ich erweiterte meine Kapitulation.**
- **Ich habe mich ohne Bedingungen ergeben.**
- **Ich war Sklave einer Droge ohne es zu wissen.**
- **Ich zerstörte mein Leben durch ein langsam wirkendes schleichendes Gift.**
- **"Selbstmord auf Zeit"**

Wenn ich heute befreit auf meinen noch nicht abgeschlossenen Weg zur körperlichen, geistigen und seelischen Genesung zurückblicke, so war alles nur möglich, nachdem ich selbst den ersten Schritt auf diesem Weg vollbrachte. Es war notwendig, dass ich selbst 24 Stunden Nüchternheit erkämpfte.



ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

- **Heute muss ich aufhören zu trinken – nicht morgen**
- **Man muss es selbst tun!**

Man muss zugeben, dass man dem Alkohol gegenüber machtlos ist, und sein Leben nicht mehr allein meistern kann.

Dieser Genesungsweg ist nicht mit Rosen bestreut. Ich merkte bald, dass das Leben auch ohne Alkohol mit Schwierigkeiten gespickt war. Oft war ich der Verzweiflung nahe, mir durch Alkohol Erleichterung zu schaffen.

Hier wurde die Vergangenheit wach doch von der anderen Seite flüsterte es in meinem Ohr:

Ein Glas kannst Du doch trinken"

Und in solchen Augenblicken sage keiner, Nüchternheit hat mit Willensstärke nichts zu tun. Nüchternheit ist Willensstärke und es ist ein Geschwätz, wenn man Alkoholiker als willensschwache Menschen bezeichnet.

SCHRITT 1:

WIR GABEN ZU, DAß WIR ÜBER DIE AUSWIRKUNGEN VOM ALKOHOL UND VON JEDER SUCHT MACHTLOS WAREN, DASS WIR UNSER LEBEN OHNE SUCHT NICHT MEHR MEISTERN KONNTEN.

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Die vergangenen 18 Seiten haben sehr hautnah und Lebensnah, die ganze Problematik der Sucht beschrieben, wie sie ein junger Mann selbst erlebt hat.

Das Eingeständnis der eigenen Hilflosigkeit scheint Kräfte frei zu setzen, die einen Sieg über Sucht und Alkoholkrankheit möglich machen. Wie ist das möglich?

Können wir die Befreiung von Sucht auf die Befreiung von Sünde (Menschliches Handeln ohne Gottvertrauen) Übertragen ?

JOHANNES 16, 8 - 11:

8 Und wenn er kommt, wird er der Welt die Augen auf tun über die Sünde und über die Gerechtigkeit und über das Gericht;

9 über die Sünde: dass sie nicht an mich glauben;

10 über die Gerechtigkeit: dass ich zum Vater gehe und ihr mich hinfort nicht seht;

11 über das Gericht: dass der Fürst dieser Welt gerichtet ist.

S Ü N D E

Im eigentlichen Sinn ist, der fehlende Glaube, das fehlende Vertrauen, die fehlende Einsicht, das ich ein Sünder bin, das ist eigentlich der Ursprung des Problems.

Römer 14,23

23 Wer aber dabei zweifelt und dennoch isst, der ist gerichtet, denn es kommt nicht aus dem Glauben. Was aber nicht aus dem Glauben kommt, das ist Sünde.

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

JOHANNES 8,36:

36 Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.

WAS IST ECHTE FREIHEIT?

**Wer nicht »die Gerechtigkeit Gottes durch den Glauben«
(Römer 3,22) besitzt, der hat überhaupt keine Hoffnung.
Nur Christus in uns ist »die Hoffnung der Herrlichkeit«
(Kolosser 1,27).**

**Der wahre Grund für soviel Unfreiheit, Süchte, Drogen,
Charaktermängel, Unehrlichkeit, Kälte, Lieblosigkeit ist darin
zu suchen, daß Christus nicht durch seinen Geist in unseren
Herzen wohnt.**

JEDE SUCHT

IST EINE

SEHNSUCHT

NACH GOTT



Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

SEHN - SUCHT:



**Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht:
Jemand, der sich nach etwas sehnt.
Jemand, der nach etwas sucht.
Ein ungestillter Hunger nach Zuneigung,
nach Geborgenheit, nach Angenommensein.**

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT



**Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht:
Jemand, der sich nach etwas sehnt.
Jemand, der nach etwas sucht.
Ein ungestillter Hunger nach Zuneigung,
nach Geborgenheit, nach Angenommensein.**

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT



**Hinter jeder Sucht steckt ein Mensch:
Der nicht satt geworden ist.
Der nicht gelernt hat, seinen Hunger zu stillen.
Eine unerfüllte Hoffnung nach Glück,
nach Zufriedenheit, nach Sinn.**

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT



**Hinter jeder Sucht steckt eine Flucht:
Jemand, der seine Realität verdrängt.
Jemand, der vor Konflikten ausweicht.
Eine verzweifelte Suche nach Ersatz,
nach Befriedigung - Ersatzbefriedigung.
Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.**

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

HINTER JEDER SUCHT



Zwölf Schritte bis zur Freiheit - Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT



**GOTT ALLEIN
KANN MEINE
SEHNSÜCHTE
STILLEN**

Zwölf Schritte bis zur Freiheit - Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES
ERSCHIENEN IM ADVENTVERLAG LÜNEBURG
VON ELLEN WHITE - KAPITEL 6:
GRUNDSÄTZE FÜR EINEN NEUEN LEBENSSTIL
Seite 111:

Das ganze Leben muß verändert werden

**Der Charakter wird umgeformt
Unser Einsatz für Menschen, die ständig
Versuchungen ausgesetzt oder süchtig
sind, kann nur dann wirklich Erfolg
haben, wenn die Gnade Christi den
Charakter umformt und der Mensch
eine lebendige Beziehung zum ewigen
Gott findet. Das ist das eigentliche Ziel jedes echten
Mäßigkeitsprojekts. („Testimonies“, Bd. 6, S. 111)**



Christus wirkt von innen heraus

Die Menschen werden niemals wirklich selbstbeherrscht und mäßig leben können, bevor nicht die Gnade Christi zum tragenden Prinzip ihres Lebens geworden ist ... Die äußeren Umstände können keine Reform bewirken. Das Christentum bietet eine Reformation des Herzens an. Was Christus im Innern verändert hat, wird im Leben praktiziert. Der bekehrte Verstand übernimmt die Kontrollfunktion. Die Vorstellung, man könne von außen beginnen und versuchen, nach innen zu arbeiten, ist stets gescheitert und wird auch in Zukunft fehlschlagen. („Counsels on Diet and Foods“, S. 35)

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Die Kraft zur Selbstbeherrschung muß zurückgewonnen werden

Eine der verhängnisvollsten Auswirkungen des Sündenfalls in Eden war der Verlust der Fähigkeit des Menschen, sich selbst zu beherr.....

**EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES
ERSCHIENEN IM ADVENTVERLAG LÜNEBURG
VON ELLEN WHITE - KAPITEL 6:
GRUNDSÄTZE FÜR EINEN NEUEN LEBENSSTIL
Seite 112:**

schen. Nur wenn diese Kraft wieder zurückgewonnen wird, kann es echten Fortschritt geben.

Der Körper ist das einzige Medium, durch das Verstand und Seele entwickelt und der Charakter geformt wird. Deshalb zielt der Feind der Menschen mit seinen Versuchungen darauf ab, die körperlichen Kräfte herabzusetzen und zu schwächen. Wenn er auf diesem Gebiet Erfolg hat, dann hat er den ganzen Menschen.



Wenn unsere natürlichen Neigungen nicht unter der Herrschaft einer höheren Macht stehen, streben sie unausweichlich auf Untergang und Tod zu.

Der Körper muß den höheren Kräften des Menschen unterworfen werden. Die natürlichen Neigungen sollen vom Willen kontrolliert werden, der seinerseits von Gott gelenkt werden muß. Die königliche Kraft der Vernunft, die durch Gottes Gnade auf ihn ausgerichtet und geheiligt wurde, muß in unserem Leben den Ton angeben.

(„The Ministry of Healing“, S. 129.130)

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Es klappt nicht, allmählich
damit aufzuhören

Wie kommt es, daß Menschen, die viele gute Chancen hatten, über viel wertvolle Erkenntnis verfügen und die gebildet sind, behaupten, sie könnten diese ungesunden Gewohnheiten nicht lassen?

Warum schließen diese hochintelligenten Menschen nicht von der Ursache auf die Wirkung? Warum engagieren sie sich nicht für einen neuen Lebensstil, und bekennen sich entschlossen zu dem Grundsatz, keinen Alkohol und keinen Tabak mehr zu konsumieren?

Diese Stoffe sind giftig, und wenn man sie verwendet, übertritt man Gottes Gesetz. Manche argumentieren, wenn man sie darauf aufmerksam macht, daß sie nach und nach damit aufhören könnten.

Satan lacht über solche Vorsätze. Er sagt: „Die habe ich fest in der Hand; um sie brauche ich mich nicht mehr groß zu kümmern.“

Doch er weiß, daß er keine Macht über einen Menschen besitzt, der in der Versuchung die sittliche Kraft hat, klar und deutlich „Nein!“ zu sagen.



Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Denn damit schafft er Abstand zwischen sich und dem Teufel, und so lange er sich an Jesus Christus hält, ist er geborgen.

Er steht dort, wo himmlische Engel mit ihm Verbindung....

**EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES
ERSCHIENEN IM ADVENTVERLAG LÜNEBURG
VON ELLEN WHITE - KAPITEL 6:
GRUNDSÄTZE FÜR EINEN NEUEN LEBENSSTIL
Seite 113:**

pflegen können und ihm die sittliche Kraft zum Überwinden schenken. (Manuskript 86, 1897)

**Ein schwerer Kampf, doch
Gott wird helfen**

Gebrauchst du Tabak oder berauschte Getränke? Trenne dich davon, denn diese Dinge beeinträchtigen deine Fähigkeiten. Es wird einen harten Kampf kosten, dies aufzugeben, aber Gott wird dir dabei helfen. Bitte ihn um die Gnade, zu überwinden, und dann glaube daran, daß er sie dir gibt, weil er dich liebt. Laß nicht zu, daß dich weltliche Freunde von deiner Treue zu Christus abbringen.

Verzichte lieber auf sie und wende dich zu Christus. Sag ihnen, daß du nach dem himmlischen Schatz suchst. Du gehörst nicht dir selbst, du wurdest für einen hohen Preis freigekauft, nämlich mit dem Leben des Sohnes Gottes, und jetzt sollst du Gott mit deinem Körper und deinem Geist Ehre machen, denn sie gehören ihm. (Brief 226, 1903)



ENDLICH AM ENDE – DER ERSTE SCHRITT

Suche Hilfe bei Gott und bei gläubigen Menschen

Ich habe eine Botschaft von Gott an alle, die versucht und angefochten sind und unter der Herrschaft Satans leben, aber unbedingt frei werden möchten. Geht zum Herrn und bittet ihn um Hilfe.

Geht zu Menschen, von denen ihr wißt, daß sie Gott lieben und ernst nehmen und sagt: „Bitte, nehmt euch meiner an, denn Satan versucht mich ganz fürchterlich. Ich selbst habe nicht die Kraft, seiner Falle zu entkommen.“

**Bitte lasst mich keinen Augenblick allein, bis ich fähiger bin, der Versuchung zu widerstehen.“
(Brief 166,1903)**

Persönliche Beziehung zu Gott

Bringt eure Wünsche, eure Freuden und euren Kummer, eure Sorgen und eure Ängste immer wieder vor Gott ... Der Herr ist sehr mitfühlend und barmherzig. Sein liebevolles Herz wird von unseren Sorgen bewegt, und wenn wir mit ihm darüber sprechen, dann geht ihm das nahe ...

Nichts, was in irgendeiner Weise unseren Frieden stört, ist so klein, daß er nicht darauf achtete. Es gibt in unserer Lebensge.....



ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES
ERSCHIENEN IM ADVENTVERLAG LÜNEBURG
VON ELLEN WHITE - KAPITEL 6:
GRUNDSÄTZE FÜR EINEN NEUEN LEBENSSTIL

Seite 114:

schichte kein Kapitel, das so dunkel ist, daß er es nicht lesen wollte, und es gibt kein Problem, das er nicht lösen könnte.

Keine Katastrophe kann über das Geringste seiner Kinder hereinbrechen, keine Angst die Seele jagen, keine Freude sie aufheitern, und kein aufrichtiges Gebet kommt von unseren Lippen, ohne daß unser himmlischer Vater dies bemerkt und sich sofort dafür interessiert.

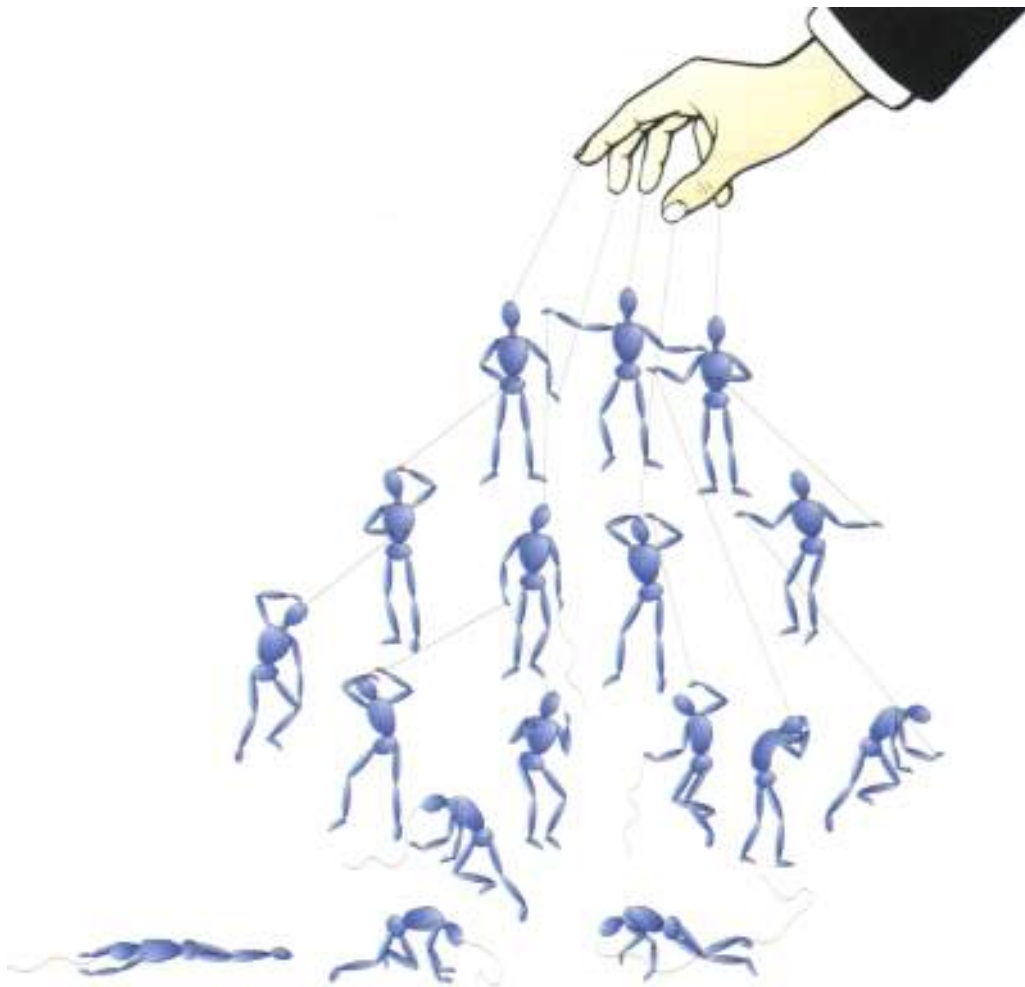
„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.“ Die Beziehung zwischen Gott und jedem einzelnen Menschen ist so intensiv, als wäre dieser Mensch der einzige, für den er seinen geliebten Sohn hingegeben hat. („Steps to Christ“, S. 104.105)



ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

Der erste Schritt

Ich habe zugegeben, dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin und mein Leben nicht mehr allein meistern konnte.



Wo ist deine Hilflosigkeit, und hast Du dir sie schon eingestanden? Stoffliche Süchte, Nichtstoffliche Süchte, Charakterschwächen – Grenzen kennen und bejahen. Verdrängst du noch oder lebst du schon? Abhängigkeit erkennen und bekennen ist der erste, der wichtigste Schritt Freiheit zu erfahren. Freiheit die nur Jesus Christus schenken kann.

DANK SEI DIR HERR

Zwölf Schritte bis zur Freiheit – Schritt 1

ENDLICH AM ENDE - DER ERSTE SCHRITT

MATTHÄUS 11, 28 - 30:



Zwölf Schritte bis zur Freiheit - Schritt 1

MATTHÄUS 11, 28 - 30:

28 Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.

29 Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.

30 Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

JESU LAST IST DESHALB LEICHT,
WEIL ER SIE AM KREUZ GETRAGEN HAT.
DESHALB MUSS ICH MEINE LASTEN
NICHT MEHR ALLEIN TRAGEN.
DENN DAS JOCH SEINES KREUZES
MACHT MEINE LAST LEICHT.