

## Der Kampf eines Helden...

Er war der Held aller Amerikaner. Einige behaupten, dass er der größte Baseballspieler war, der je gelebt hatte.<sup>1</sup> Mickey Mantle schien alles zu besitzen, was man sich wünschen kann: Berühmtheit, Erfolg und Millionen von Fans. Als er 1950 das Abitur bestand, unterschrieb er am gleichen Tag einen Vertrag mit den weltberühmten *New York Yankees*, eine Entscheidung, die der erste Schritt auf seinem Weg zur Berühmtheit war. Die Statistiken beweisen seinen Superstarstatus: 536 *home runs*, drei *Most Valuable Player Rewards*, ein *batting average* von .298, sieben *World Championships* und die *Triple Crown* – eine Auszeichnung für Spieler, die in der gesamten Liga in allen drei Kategorien führten: *batting average*, *home runs* und *runs batted in*.

Doch daneben führte Mickey ein extravagantes Leben, das von Alkoholismus und verschiedenen Formen des Missbrauchs gezeichnet war. Als er an Leberkrebs erkrankte, wurde es offensichtlich, dass der jahrelange Alkoholmissbrauch zu irreparablen Schäden geführt hatte. Trotz einer erfolgreichen Behandlung seiner Alkoholsucht war der Angriff auf seinen Körper zu schwer, und der Tod kam schnell. Während des letzten Spieles seines Lebens stand Mickey bei einer Pressekonferenz vor dem Mikrofon, deutete auf sich selbst und, um der Welt klar zu machen, dass er kein Vorbild war, sagte er: „Macht es nicht so wie ich.“<sup>2</sup>

Was führte dazu, dass der größte Baseballspieler aller Zeiten von einem bewunderten Sportler zu einem Süchtigen wurde? Warum wählen Millionen von Menschen jedes Jahr den gleichen schmerzhaften Weg? Die Bibel gibt die folgende Erklärung, dazu:

### SPRÜCHE 16,25

*Da ist ein Weg, der einem Menschen gerade erscheint, aber zuletzt sind es Wege des Todes.*

<sup>1</sup> Information über Mickey Mantle von Merlyn Mantle, et al., und Mickey Herskowitz, *A Hero All His Life: A Memoir by the Mantle Family* (New York: HarperCollins, 1996); Ed Cheek, *Mickey Mantle: His Final Inning* (Garland, TX: ATS, ).

<sup>2</sup> Mantle, et al., *Hero All His Life*, 34.

## Befreiung von Abhängigkeit<sup>3</sup>

1. Gib zu, dass du nicht die Kraft hast, deine Abhängigkeit zu überwinden (2. Korinther 1,9).
2. Erkenne, dass der Gott, der dich erschaffen hat, auch die Macht hat, dich wiederherzustellen (Psalm 71,20-21).
3. Übergib deinen Willen dem Willen des Herrn (Matthäus 16,24-25).
4. Schau der Realität – deinem wahren Selbst – in die Augen (Psalm 139,23-24).
5. Bekenne deinen Kampf mit der Sünde, sowohl vor Gott als auch vor jemand anderem (1. Johannes 1,8).
6. Nimm demütig die Hilfe Gottes an, um deine Verhaltensweisen zu verändern (1. Petrus 5,6-7).
7. Gestehe deine Schwächen und dein tägliches Versagen ein (Psalm 51,12-14).
8. Bitte jeden, den du gekränkt hast, um Verzeihung (Matthäus 5,23-24).
9. Übe Wiedergutmachung, wo du anderen Unrecht getan hast (Hesekiel 33,15-16).
10. Übernimm die Verantwortung für dein falsches Verhalten (Titus 2,11-12).
11. Bete und lerne Gottes Willen für dein Leben kennen (Psalm 25,4-5).
12. Strecke dich mit Hand und Herz nach den anderen aus (Galater 6,2).

## Zehn geistliche Tipps für eine Wiederherstellung<sup>4</sup>

1. Der richtige Zeitpunkt, um mit deiner Wiederherstellung zu beginnen, ist heute (Hebräer 3,15).
2. Erkenne, dass Wiederherstellung ein lebenslanger Prozess ist, nicht ein einmaliges Ereignis (Philipper 3,12).
3. Bete täglich um den Sieg! Gott schützt dich vor Versuchungen durch Gebet (Matthäus 26,41).
4. Lies jeden Tag die Bibel, um von Gott Kraft zu bekommen (Psalm 119,28).
5. Denke über Bibelstellen nach, um nicht in Sünde zu fallen (Psalm 119,11).

<sup>3</sup> Quellenangabe für diesen Abschnitt: Robert S. McGee, Pat Springle, und Susan Joiner, *Rapha's Twelve-Step Program for Overcoming Chemical Dependency: with Support Materials from The Search for Significance.*, 2. Auflage (Houston, TX: Rapha, 1990); Van Cleave, Byrd, und Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, 103-10.

<sup>4</sup> Quellenangabe für diesen Abschnitt: Van Cleave, Byrd, und Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, 116-7.

6. Besuche jede Woche den Gottesdienst, um Gott anzubeten und gemeinsam mit anderen geistlich zu wachsen (Hebräer 10,24-25).
7. Teile deine Kämpfe fürsorglichen Menschen mit, die dich lieben (Jakobus 5,16).
8. Vertraue auf Gott! Mache die Beziehung zu ihm zu einer Priorität (Matthäus 6,33).
9. Verlasse dich auf die Kraft Christi, um frei von Drogen bleiben zu können (Philipper 4,13).
10. Glaube daran, dass eine bleibende Änderung möglich ist (Lukas 1,37).

### PHILIPPER 4,13

*Alles vermag ich in dem, der mich kräftigt.*

## Grenzen setzen... wenn du mit einem Süchtigen zu tun hast

- Gib alle Erwartungen auf, die du an den Süchtigen hast (Psalm 62,6).
- Lerne es, dich von den Problemen des Süchtigen zu lösen, und nimm dein eigenes Leben in die Hand (Psalm 25,15).
- Konzentriere dich nicht auf das Verhalten des Süchtigen, sondern auf deine Reaktionen (Klagelieder 3,40).
- Lerne so viel wie möglich über Drogenmissbrauch (Sprüche 16,16).
- Unterlasse alles, was dem Süchtigen einen Grund gibt, an seiner Sucht festzuhalten (ihn in Schutz nehmen, Ausreden finden) (Psalm 50,21).
- Lasse den Süchtigen wissen, was für Folgen seine Sucht für ihn und andere hat (Epheser 4,25).
- Bete und rechne damit, dass Gott im Leben des Süchtigen wirken wird (Sprüche 5,21-23).

## Schlüsselvers zum Auswendiglernen

### JESAJA 41,13

*Denn ich bin der HERR, dein Gott, der deine Rechte ergreift, der zu dir spricht: Fürchte dich nicht! Ich, ich helfe dir!*

## Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

### 1. KORINTHER 10

### SPRÜCHE 4,23

*Mehr als alles, was man <sonst> bewahrt, behüte dein Herz! Denn in ihm <entspringt> die Quelle des Lebens.*

## Sieben Fehler, die du vermeiden solltest, wenn du frei werden willst<sup>5</sup>

1. Bekämpfe deine Sucht nicht alleine. Nimm an einem Rehabilitationsprogramm für Drogensüchtige teil (Prediger 4,9-10).
2. Sei nicht blind für deine Fähigkeit, dich und andere anzulügen (Jeremia 17,9).
3. Vermeide den Kontakt zu denen, die deine Drogenabhängigkeit fördern (1. Korinther 15,33).
4. Sorge dich nicht wegen deiner Zukunft. Lebe einen Tag nach dem anderen mit Gott (Matthäus 6,34).
5. Gib nicht auf, wenn du versagst. Es ist nie zu spät, um zum richtigen Weg zurückzufinden (1. Johannes 1,9).
6. Lass dich nicht dazu verleiten, wegen deiner Erfolge stolz zu werden (Sprüche 16,18).
7. Sei nicht überrascht, wenn du Versuchungen erlebst (1. Korinther 10,13).

### SPRÜCHE 15,32

*Wer Zucht fahren lässt, verachtet sich selbst; wer aber auf Zurechtweisung hört, erwirbt Verstand.*

## „Wenn ich ein gewohnheitsmäßiger Trinker bin und Drogen nehme, habe ich dann überhaupt eine Chance, mich zu verändern und meine Sucht zu überwinden?“

Gewohnheiten, Zwänge und Süchte sind hartnäckig und deshalb schwer zu überwinden, doch es ist nicht unmöglich. Wiederholte Handlungen verändern das Gehirn und machen es schwieriger, ein bevorzugtes Verhaltensmuster aufzugeben. Neue Verhaltensmuster können jedoch gelernt werden. Wenn du ein echter Christ bist, dann hast du sein Wort, um dein Denken zu ändern, seine Gemeinde und ihre besonderen Gruppen, um dich zu unterstützen, und seinen Geist, um dir innere Stärke zu geben, damit du mit dem Trinken aufhören kannst.

### PHILIPPER 2,13

*Denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken zu  $\langle$ seinem $\rangle$  Wohlgefallen.*

## „Wie kann ich die Frage beantworten, ob ich trinken soll oder nicht? Ich bin ein

<sup>5</sup> Quellenangabe für diesen Abschnitt: Van Cleave, Byrd, and Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, 116-7.

## junger Christ und möchte tun, was Gott gefällt.“

Obwohl die Bibel den Alkoholgenuss nicht verbietet, spricht sie sehr deutlich über die Gefahren von Wein, Bier und starken alkoholischen Getränken. „Ein Spötter ist der Wein, ein Lärmer der Rauschtrank“ (Sprüche 20,1). Doch das überzeugendste Argument für Abstinenz ist das sogenannte „Stolperargument“: die Sorge, dass jemand wegen meinem fragwürdigen Beispiel zur Sünde verleitet werden könnte. Weil die Leute dazu tendieren, dem Beispiel anderer zu folgen, könntest du durch deinen Alkohol- oder Drogenkonsum anderen schaden.

### RÖMER 14,21

*Es ist gut, kein Fleisch zu essen, noch Wein zu trinken, noch etwas  $\langle$ zu tun $\rangle$ , woran dein Bruder sich stößt.*

## Weitere Themen

- Abhängigkeit - Eine unausgeglichene Beziehung ausgleichen
- Depressionen - Die Finsternis der Verzweiflung überwinden
- Gewalttätigkeit in der Ehe - Ein Angriff auf den persönlichen Wert der Frau
- Misshandlung - Der Sieg über die Opfermentalität
- Versuchungen - Verlockungen der Lüge

## Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.  
Am Neuen Weg 3  
D – 82041 Oberhaching  
Deutschland  
Telefon: +49(0) 89 63 89 92 27  
E-Mail: [info@precept-ministries.de](mailto:info@precept-ministries.de)  
Internet: [www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)  
[www.precept-ministries.de](http://www.precept-ministries.de)

### Österreich

Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33  
Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

*„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)*



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen unseres Lebens*

## Alkohol- und Drogenmissbrauch Der Weg zur Wiederherstellung

*(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)*



**HOPE**  
*for the Heart*

[www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)