

## Leoparden und Menschen...

„Ein Leopard kann seine Flecken nicht ändern.“ Trifft diese Binsenweisheit eigentlich auch auf Menschen zu – vor allem auf jene, deren Leben die Flecken sexueller Sünden trägt? Viele Menschen hören Vorwürfe wie: „Du wirst dich nie ändern“, oder: „Aus dir wird nie etwas Gutes.“ Glaubst du, dass es für diese Menschen *unmöglich* ist, sich zu ändern – oder ist es möglich? In der Bibel steht: „*Bei Gott sind alle Dinge möglich*“ (Matthäus 19,26). Auch wenn du den Eindruck hast, dass dein Herz und dein Denken schmutzig sind, denke daran: Gott ist der Erlöser. Er ist dein Befreier!

### PSALM 116,8-9

*Denn du hast meine Seele vom Tod errettet, meine Augen von Tränen, meinen Fuß vom Sturz. Ich werde wandeln vor dem HERRN in den Landen der Lebendigen.*

### Die Spirale sexueller Sucht

- Neugier: die scheinbar harmlose Versuchung, sexuelle Darstellungen zu betrachten. (Jakobus 1,14)
- Sucht: ein wiederholter Reiz im Gehirn. Jeder stärkere Reiz führt zur Ausschüttung des Hormons Epinephrin. Epinephrin wird von der Nebenniere in die Blutbahn abgegeben und führt zu einer Verankerung seelischer Erlebnisse im Gehirn. Die damit verbundenen Erinnerungen kommen immer wieder an die Oberfläche des Bewusstseins, auch wenn die Person den Wunsch hat, sie zu vergessen. (Galater 6,7)
- Zwanghafte Masturbation: der Versuch, die sexuelle Erregung zu befriedigen. Masturbation wird Teil eines sexuellen Rituals. (1. Korinther 6,12)
- Eskalation: das Bedürfnis nach immer stärkeren sexuellen Reizen, um einen Erregungszustand zu erreichen. (Epheser 4,19)
- Desensibilisierung: was früher als schockierend galt, gilt jetzt als akzeptabel und führt nicht mehr zu einer Erregung. (Jeremia 6,15)
- Ausführung: der Zwang, optische und gedankliche Erlebnisse in die Tat umzusetzen, da die optische bzw. gedankliche Erfahrung keine Erregung mehr bewirkt. (Galater 5,19)
- Verzweiflung: Abscheu vor dem eigenen Verhalten und Hoffnungslosigkeit angesichts der Unfähigkeit, sich zu ändern. (Römer 7,15)

## 2. PETRUS 2,19

*... sie versprechen ihnen Freiheit, während sie selbst Sklaven des Verderbens sind; denn von wem jemand überwältigt ist, dem ist er auch als Sklave unterworfen.*

### Schlüssellern zum Auswendiglernen

#### 1. KORINTHER 6,18

*Flieht die Unzucht! Jede Sünde, die ein Mensch begehen mag, ist außerhalb des Leibes; wer aber Unzucht treibt, sündigt gegen den eigenen Leib.*

### Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

#### 1. THESSALONICHER 4,1-8

### Den Code mit der richtigen Kombination entschlüsseln

Konzentriere dich nicht auf die falsche Kombination

Du wirst bald merken, dass der krampfhafteste Versuch, deine sexuelle Sucht aufzugeben, keinen Erfolg hat. Das „Gesetz“ kann uns nicht befreien. Wenn du dich ständig damit beschäftigst, was du alles *nicht* tun solltest, wirst du von dem Sog dieser Dinge nicht frei werden. (1. Korinther 15,56)

- „Ich will nicht mehr an Sex denken.“
- „Ich werde keine Pornofilme mehr ansehen.“
- „Ich muss von dieser Sucht frei werden.“
- „Ich sollte diese Telefonnummer nicht mehr anrufen.“
- „Ich werde diese Zeitschrift nicht mehr kaufen.“

Konzentriere dich auf die richtige Kombination

- Ein neuer Zweck: „Ich möchte durch das, was ich sehe und tue, den Charakter Christi widerspiegeln.“ (Römer 8,29)
- Eine neue Priorität: „Ich werde alles tun, um ein reines Herz zu haben und ein heiliges Leben zu führen.“ (Römer 12,2)
- Ein neuer Plan: „Ich werde mich auf die Kraft Christi verlassen, nicht auf meine eigene Kraft.“ (Philipp 4,13)

## Der Ausweg aus der Sucht

Frage dich, ob du wirklich frei werden willst. (1. Petrus 1,13)

- „Bin ich bereit, die Verantwortung für meine Sucht zu übernehmen?“

Glaube nicht, dass du dich aus eigener Kraft befreien kannst. (Psalm 51,12)

- „Ich gebe zu, dass ich jede Selbstbeherrschung verloren habe.“

Mache nicht den Fehler, erlittenen sexuellen Missbrauch geheim halten zu wollen. (Matthäus 18,15-16)

(Angeblich wurden 80% aller Sexsüchtigen sexuell missbraucht; 90% wurden psychisch missbraucht.)

- Sprich mit einer Vertrauensperson und bring dein Geheimnis ans Tageslicht.

Frage dich, welches innere Bedürfnis du durch deine sexuelle Sucht befriedigen wolltest. (Psalm 51,8)

- Dein Bedürfnis nach bedingungsloser Liebe?
- Dein Bedürfnis nach Bedeutsamkeit?
- Dein Bedürfnis nach Geborgenheit?

Erlaube Jesus, für deine Bedürfnisse zu sorgen. (Philipp 4,19)

- Bitte ihn, dein Herr und Retter zu sein.

Übergib Jesus dein Leben. (Lukas 9,23-24)

- Überlasse ihm die absolute Kontrolle.

#### 1. THESSALONICHER 5,24

*Treu ist, der euch beruft; er wird es auch tun.*

### Der Weg zur Reinheit

Hältst du ein reines Leben für unrealistisch oder unerreichbar? Gib den Mut nicht auf. Gott hätte dir nie den Auftrag gegeben, ein reines Leben zu führen, ohne dir gleichzeitig alles zu geben, was du brauchst, um dieses Ziel zu erreichen.

- Schließe dich einer Gruppe von Menschen an, die sich ebenso wie du das Ziel gesetzt haben, von ihrer sexuellen Sucht frei zu werden. (Prediger 4,9-10)
- Setze dir bestimmte Grenzen, die du auf keinen Fall überschreiten wirst. (Sprüche 27,12)
- Vernichte alle Gegenstände, die sexuelle Lust verursachen. (Jesaja 1,16-17)

- Nimm jedes Mal, wenn du versucht wirst, die Kraft Christi in Anspruch. (2. Korinther 12,9)
- Arbeite an einer disziplinierten Lebensweise (Sport, regelmäßige Ruhezeiten, neue Hobbys). (Sprüche 10,17)
- Lerne Bibelstellen auswendig bzw. beschäftige dich gedanklich damit. (Jakobus 1,21)

### „Kann jemand, der ein Gefangener seiner sexuellen Sucht ist, befreit werden?“

Ja! Die Bibel gibt uns die absolute Gewissheit, dass jeder Mensch befreit werden kann.

PSALM 25,15

*Meine Augen sind stets auf den HERRN <gerichtet>; denn er, er wird meine Füße aus dem Netz lösen.*

**„Obwohl ich Christ bin, habe ich noch immer ein Problem mit sexueller Lust. Das Wissen, dass Gott mich liebt und mir ewiges Leben gegeben hat, macht dieses Problem nur noch schlimmer. Warum will ich bestimmte Dinge tun, obwohl ich weiß, dass sie falsch sind?“**

Paulus hat dieses Problem in der folgenden Stelle aus dem Römerbrief angesprochen:

RÖMER 7,21-24

*Ich finde also das Gesetz, dass bei mir, der ich das Gute tun will, <nur> das Böse vorhanden ist. Denn ich habe nach dem inneren Menschen Wohlgefallen am Gesetz Gottes. Aber ich sehe ein anderes Gesetz in meinen Gliedern, das dem Gesetz meines Sinnes widerstreitet und mich in Gefangenschaft bringt unter das Gesetz der Sünde, das in meinen Gliedern ist. Ich elender Mensch! Wer wird mich retten von diesem Leibe des Todes?*

Paulus beantwortet seine eigene Frage mit der Feststellung, dass Jesus durch seinen Geist in uns wohnt und uns die Kraft gibt, uns zu ändern (Vers 25). Wenn du Jesus Christus als deinen Herrn und Retter angenommen hast, dann wird er dir seine Kraft geben, um die Sünde zu überwinden.

RÖMER 8,9

*Ihr aber seid nicht im Fleisch, sondern im Geist, wenn wirklich Gottes Geist in euch wohnt. Wenn aber jemand Christi Geist nicht hat, der ist nicht sein.*

### Weitere Themen

- Ehebruch – Die Gefahr von unerlaubtem Sex
- Homosexualität – Ein Fall von missverstandener Identität
- Sexuelle Versuchung – Leidenschaft durch Reinheit überwinden
- Sexueller Missbrauch von Kindern - Der stumme Schrei
- 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*

*Sexuelle Sucht*  
*Befreiung aus dem Netz*

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



**HOPE**  
*for the Heart*

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