

Diese Datei darf nicht weitergegeben werden!

100 Tage auf dem Weg zur Heilung

Impulse für eine erneuerte Sexualität

Mike Genung



SAFER SURFING
KINDER-, JUGEND- UND ERWACHSENENSCHUTZ IM INTERNET

Diese Datei darf nicht weitergegeben werden!

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

100 Days on the Road to Grace:

A Devotional for the Sexually Broken

© 2013–2014 by Mike Genung

Blazing Grace Publishing,

PO Box 25763, Colorado Springs, CO 80936, USA

© 2015 der deutschen Ausgabe des Verlags

Safer Surfing – Kinder-, Jugend- und Erwachsenenschutz im Internet

www.safersurfing.eu

safers@safersurfing.eu

Fabriksgasse 19, 2340 Mödling, Österreich

ZVR-Zahl: 730044457

1. Elektronische Auflage 2015

Auf der Grundlage der neuen Rechtschreibregeln von 2006.

Deutsche Übersetzung: Frank Schönbach, 2014

Bearbeitung: Team Loveismore

www.loveismore.de

Umschlaggestaltung/-Foto:

© 2013 TLC Graphics, www.TLCGraphics.com

Überarbeitet von Wilhelm G. Adelberger, München

Satz: Wilhelm G. Adelberger, München

<http://www.typografit.de>

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung reproduziert werden, ausgenommen sind kurze Zitate in Büchern und Rezensionen. Für Informationen zu Genehmigungen für Nachdrucke nehmen Sie bitte Kontakt mit Safer Surfing bzw. Blazing Grace Publishing auf.

100 Tage auf dem Weg zur Heilung

Einleitung	5
Anmerkungen des Übersetzers	6
1 Es gibt Hoffnung	8
2 Keine Kompromisse	11
3 Krieg	13
4 Warte auf den Herrn	16
5 Vertrauen neu aufbauen, Teil 1	19
6 Was wir am nötigsten brauchen	22
7 Was glaubst du?	25
8 Ein Aufruf, Mut zu zeigen	28
9 Kollateralschäden	31
10 Ein Gebet voller Kraft	34
11 Gesichter der Einsamkeit	37
12 Gott hat deinen Dienst nicht nötig	40
13 Das Geschenk der Demut	43
14 Die unglaubliche, wunderbare Liebe Gottes	46
15 Hör auf, dich zu rechtfertigen	49
16 Vertrauen neu aufbauen, Teil 2	52
17 Ein guter Freund ist ein Segen	55
18 Das Wort Gottes	58
19 Ausdauerndes Gebet	61
20 Ist Sex die Quelle des Lebens?	64
21 Das Problem des Erfolgs	67
22 Die Macht einer Lüge	70
23 Die Kraft der Wahrheit	73
24 Abhacken, um heil zu werden	76
25 Lernen zu lieben	79
26 Von Selbstbefriedigung steht nichts in der Bibel	82
27 Komm zu mir	85

28	Wenn dein Herz hart ist	88
29	Im Hamsterrad der Lust	91
30	Trost finden	94
31	Wirst du es weiter als bis zur Tür schaffen?	97
32	Die andere Seite der Niederlage	100
33	Umgang mit Versuchungen	103
34	Gift für die Seele	106
35	Die Kabel entwirren	109
36	Die Martha-Krankheit	112
37	Vom Segen des Leidens	115
38	Die Funken auslöschten	118
39	Nach einem Absturz	121
40	Der härteste Kampf	124
41	Von der Scham befreit	127
42	Berechtigte Furcht	130
43	Unberechtigte Furcht	133
44	„Durch meinen Geist ...“	136
45	Josef	139
46	Eine Party erwartet dich	142
47	Ihn suchen	145
48	Ihn finden	148
49	Der Schrecken der Intimität	151
50	Seine Wunden	154
51	Der christliche Pharisäer	157
52	Furcht	160
53	Von der Fantasie zur Realität	163
54	Ruhen	166
55	Genieße die Frau, die Gott dir gegeben hat	169
56	Gegen Angriffe kämpfen	172
57	Die wichtigste menschliche Beziehung	175
58	Stark werden	178
59	Depression	181

60	Steht fest!	184
61	Das böse Wort mit S	187
62	Kapitulation und Hingabe	190
63	Krank von unserem Ich?	193
64	Prioritäten	196
65	Gott, wo warst du? Teil 1	199
66	Gott, wo warst du? Teil 2	202
67	Wenn du befürchtest, dass du zu tief gefallen bist	206
68	Sieh nach oben	209
69	Zorn	212
70	Vergebung annehmen	215
71	Wachsen in Demut	218
72	Von der Gnade umgeben	221
73	Gönne dir eine Freude!	224
74	Auf Gott hören	227
75	In der Gnade wachsen	230
76	Das Ziel	233
77	Wie redet Gott?	236
78	Warum fühle ich mich so schlecht?	239
79	Die Zeit ist kurz	242
80	Gehorsam	245
81	Wer kann unseren Durst stillen?	248
82	Die Herausforderung, Teil 1	251
83	Die Herausforderung, Teil 2	254
84	Festliche Kleider	257
85	Bleib immer wachsam!	260
86	Die Straße wird enger	263
87	Festungen zerstören	266
88	Welche Gedanken lässt du zu?	269
89	Wen kannst du heute ermutigen?	272
90	Den Gefallenen wieder aufhelfen	275
91	Erstickt	278

92	Bete unterwegs	281
93	In den Händen des Töpfers	284
94	Die nächste Generation	287
95	Wie man Gott ehrt	290
96	Bist du zur Ruhe gekommen?	293
97	Gott	296
98	Dein Wille soll geschehen	299
99	Verschwende dein Leben nicht!	302
100	Richte dein Denken auf die Ewigkeit	305
	Danksagung	308
	Buchempfehlungen	309
	Web-Site-Empfehlungen	314

Einleitung

Dieses Buch habe ich in der Hoffnung geschrieben, dass Gott dadurch zu dir spricht.

Wenn wir an den Punkt kommen, wo wir erkennen, dass der Herr sich ganz persönlich um unser Leben kümmert, dass Er zu uns spricht, uns anleitet und führt, und sogar unsere Überzeugungen verändert, dann verwandelt sich das christliche Leben von einer abstrakten Theologie und Kopfwissen in ein spannendes Abenteuer. In 100 Tage geht es darum, jenen Gott zu finden, den wir in unserer Lust gesucht haben, indem wir uns dem Abenteuer aussetzen, ihn zu suchen, zu finden und kennenzulernen.

Anstatt das Buch in kurzer Zeit ganz durchzulesen, empfehle ich dir, dass du dir fest vornimmst, 100 Tage lang täglich ein Kapitel zu lesen, um dadurch zuzulassen, dass du die volle Auswirkung der Dinge erfahren kannst, die Gott in deinem Leben tun möchte. Der Heilige Geist spricht viel klarer durch Gottes Wort als durch zerbrochene Menschen wie mich, deshalb möchte ich dich ermutigen, eine Bibel neben dir liegen zu haben und tiefer in die im Text angegebenen Bibelstellen einzusteigen.

Bevor du täglich zu lesen beginnst, bitte den Herrn, dass Er dein Herz für das öffnet, was Er dir sagen möchte, und dass Er dir die Gnade gibt, jeder Anweisung zu folgen, die Er dir deutlich macht.

Ich wünsche dir, dass Gott selbst sich dir offenbart.

Mike Genung

Anmerkungen des Übersetzers

Meine Freunde von Loveismore, die schon das sehr empfehlenswerte erste Buch von Mike Genung, „Mein Weg zur Heilung“, auf Deutsch herausgegeben haben, hatten die Idee, auch dieses im Jahr 2013 neu erschienene, sehr ungewöhnliche Andachtsbuch für eine ganz besondere Lesergruppe zu übersetzen und zu publizieren.

Ich habe mir dann zuerst einmal die im Internet frei verfügbaren Kapitel angesehen und sie als Leseprobe ins Deutsche übersetzt. Nachdem ich einige positive Kommentare zurückbekam, habe ich mich entschlossen, das Buch in meiner Freizeit zu übersetzen, als einen Dienst für Männer, die besonders harte und oft frustrierende Kämpfe auszufechten haben.

Mein Ansatz beim Übersetzen war, so nahe wie möglich am Original zu bleiben. Einige typisch englische Ausdrucksweisen habe ich in entsprechende deutsche Redewendungen zu übertragen versucht. An manchen Stellen sind noch amerikanische kulturelle Gewohnheiten erkennbar, aber ich denke, sie sind für uns gut nachzuvollziehen.

Mike Genung zitiert in seinem Originaltext durchgehend aus der New American Standard Bible (NASB). Ich habe in der Übersetzung mehrere gängige Bibelübersetzungen verwendet, je nachdem, ob der deutsche Text am ehesten dem amerikanischen Original entsprach und die in der Andacht enthaltenen Aussagen unterstrich.

Im Einzelnen wurde zitiert aus: Schlachter 2000 (SCHL), Elberfelder CSV (ELB), Luther 1912 (LU), Neue evangelistische Übersetzung (NeÜ) und Menge (MENGE).

Ich hoffe, dass dieses Buch von Gott gesegnet wird, um vielen Männern gute Impulse und brauchbare Hilfen für ihre Reise in die Freiheit auf dem Weg zur Heilung zu geben.

... denn er selbst hat gesagt: „Ich will dich nicht aufgeben und dich niemals verlassen!“

HEBRÄER 13,5 (SCHL)

Wohin hat dich die Lüge der sexuellen Sünde gebracht? Schlingert deine Ehe am Rand eines gefährlichen Abgrunds entlang? Vielleicht steckst du schon in einer juristischen Zwickmühle. Ein verheirateter Teilnehmer unserer Männergruppe machte sich einmal an eine getarnte Polizistin heran, die wie eine Prostituierte aussah, und fügte dadurch den bisherigen Konsequenzen seiner Sünde noch die Aussicht auf eine Zeit im Gefängnis und eine saftige Geldstrafe hinzu. Vielleicht leidest du in deiner Isolation und kämpfst verzweifelt, um aus dem gewohnten Verhalten auszubrechen, das dein Leben über Jahre so erbarmungslos regiert hat.

Ganz egal, wie deine Situation aussieht, es gibt Hoffnung. Gott hat versprochen, dass Er uns nie verlassen wird. Und wenn der Schöpfer des Universums „nie“ sagt, können wir fest darauf vertrauen.

Petrus ist mein Lieblingsjünger. Seine Sünde, Christus dreimal zu verleugnen (beim letzten Mal sogar mit einem Fluch), muss so etwas wie das größte und verachtenswerteste Versagen der ganzen Geschichte sein. Ich kann mir nicht helfen, aber in mir kommt dabei die Frage auf, ob Petrus nicht alles für verloren hielt, nachdem Jesus getötet worden war. Er hatte vehement den Sohn Gottes verleugnet ... und jetzt war Jesus

gestorben. Petrus stand noch keine Bibel zur Verfügung, die ihm sagte, dass seine Sünden durch das Blut am Kreuz vergeben waren. Woher sollte also seine Hoffnung kommen?

Die Scham von Petrus muss gewaltig gewesen sein; die anderen Jünger wussten von seinem Versagen, und die Rede darüber würde sich in der ganzen Kirche verbreiten. Vielleicht befürchtete er, sie würden ihn verurteilen, wie Hiobs Freunde es getan hatten. Und dann war da noch der geistliche Kampf. Der Teufel hat ihn sicher mit Entmutigung überschüttet und ihm ins Ohr geflüstert: „Es ist vorbei ... du bist zu weit gegangen ... du kannst nie wieder von Gott gebraucht werden. Wie könnte Gott dir jemals vergeben, nach dem, was du getan hast? Es gibt keine Hoffnung mehr, also warum nimmst du dir nicht gleich das Leben?“ Es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, dass Petrus eine ewige Strafe in der Hölle befürchtete.

Doch als alle Hoffnung für Petrus verloren war, stand Jesus auf von den Toten – und ermöglichte so die Wiederherstellung von Petrus. Wir kennen nicht alle Einzelheiten jedes Gesprächs, das Jesus nach seiner Auferstehung mit Petrus hatte. Aber es sieht so aus, als musste Petrus nichts anderes tun, als bereit zu sein, sich zu demütigen und nicht aufzugeben. Jesus weiter nachzufolgen, ungeachtet seiner Sünde.

Es muss Petrus zugutegehalten werden, dass er sich nicht von der Gemeinde isolierte. Als Maria den Jüngern mitteilte, dass Jesus lebt, war Petrus dabei. Als die Jünger beim Fischen waren und Jesus ihnen vom Ufer aus zurief, war Petrus dabei. Sich in der Isolation abzukapseln, wäre ein tödlicher Fehler gewesen; ohne die Unterstützung und die Gebete seiner Freunde wäre Petrus vermutlich von Verzweiflung, Furcht und Scham überwältigt worden.

Egal, wie deine Situation gerade aussieht, es gibt Hoffnung. Wenn Jesus einen Mann wiederherstellen konnte, der Ihn dreimal verleugnet hatte, kann Er auch dich wiederherstellen. Ganz egal, was passiert, bleib dran, Gott zu suchen, komm heraus aus deiner Isolation und gib niemals auf. Egal, was in Zukunft passiert, du hast die gleiche Hoffnung auf Vergebung und Wiederherstellung im Überfluss, die Petrus hatte – und dazu Gottes Versprechen, dass Er dich nie verlassen wird.

*Ich will nichts Schändliches vor meine Augen stellen; das
Tun der Abtrünnigen hasse ich, es soll mir nicht anhaften!*

PSALM 101,3 (SCHL)

Der Ton des Psalmisten in diesem Vers offenbart eine kämpferische Entschlossenheit: „Ich werde nicht mit der sexuellen Sünde spielen; ich hasse sie, und sie wird nicht meine Herrin sein.“ Wir wollen uns die drei Komponenten dieses Verses näher ansehen.

„*Ich will nichts ...*“ Der Psalmschreiber übernimmt die volle Verantwortung für das, was vor ihm steht. Er schiebt die Schuld für sein Versagen in der Vergangenheit oder seine momentanen Versuchungen nicht ab auf seine Frau, seine besonderen Lebensumstände, andere Leute oder seinen Job. Es ist nicht das Verschulden des Internets, weil es Pornografie anbietet, oder das Problem des Fernsehgeräts, weil es sexuell freizügige Programme in sein Haus liefert. Ob seine sexuelle Beziehung zu seiner Frau gut oder schlecht ist, ist unwesentlich. Soweit er seine Umstände selbst kontrollieren kann, will der Psalmist fest bei seiner Einstellung bleiben, das zu tun, was richtig ist. Er will keine Kompromisse eingehen.

„... *nichts Schändliches [oder Wertloses] vor meine Augen stellen.*“ Der Psalmist lässt der Lust keinen Raum, um seine Augen zu fesseln. Alles, was ihn zum Sündigen veranlassen könnte, wird hinausgeworfen, egal was es ihn kostet. Filme mit sexuellem Inhalt werden nicht toleriert. Porno-Webseiten werden geblockt. Striptease-Clubs werden wie die Pest

gemieden, genauso wie die falschen Frauen. Es ist besser, „ohne“ zu leben und sich frei bewegen zu können, als von Scham und Verdorbenheit gefesselt zu existieren.

„*Das Tun der Abtrünnigen hasse ich.*“ Lust ist kein Schoßhündchen, das mit dem Schwanz wedelt, wenn man ihm einen Knochen gibt; sie ist wie ein wilder Wolf, der stiehlt, tötet und zerstört. Der Psalmist hasst sie. Er hasst zerrissene Familien, zerstörte Leben, Scham und Elend, eben all das, was sexuelle Sünde bewirkt. Er hat das Elend und die Zerstörung im Leben anderer gesehen, die zu weit gegangen sind. Er kennt die tragischen Geschichten aus der Bibel, wie zum Beispiel die von Simson, den sein Jagen nach ein paar Momenten voller Lust schließlich alles gekostet hat. Und er weiß, dass die Lust sein eigenes Leben genauso zerstören könnte.

„*Es soll mir nicht anhaften [mich nicht in den Griff bekommen]!*“ Listig stellt der Widersacher die Falle auf: „*Ein bisschen Porno kann dir nicht schaden, es sind doch bloß Bilder.*“ Und dann, wenn du in den Köder gebissen hast, setzt das Verlangen nach mehr, Größerem und Besserem ein. Grenzen werden überschritten, Risiken in Kauf genommen, bis es schließlich passiert. Deine Frau findet es heraus Vielleicht stolpert auch deine Tochter über die Bilder auf deinem Computer, oder du wirst von der Überwachungs-Software deiner Firma entdeckt.

Der Erfolg im Kampf beginnt mit der grundsätzlichen Einstellung, keine Kompromisse einzugehen: „*Ich will nichts Schändliches vor meine Augen stellen.*“ Alles andere ist wie Russisches Roulette – nur diesmal mit fünf Kugeln im Revolver.