

Predigt zum Thema Sucht: „Von Träumen und Freiheit“

Wovon träumen Sie gerade in ihrem Leben? ... Was wäre gerade das Schönste, das Ihnen passieren könnte? ... Denken Sie mal kurz darüber nach...

Ich möchte mit Ihnen zunächst ein paar Gedanken zu Träumen und Freiheit teilen, Ihnen dann einen Einblick in die Suchtentstehung geben und schließlich auf ein Wort der Bibel schauen, das von der Freiheit redet, die Gott meint.

1) Einführung – von Träumen und Freiheit

Träume zu haben ist etwas Beglückendes. Unsere Lebens-Träume sind so etwas wie ein Motor für unser Leben. Sie geben uns Energie, bringen uns voran, lassen uns nach vorne blicken, helfen uns immer wieder aufzustehen und auch Durststrecken durchzuhalten und sie machen glücklich. Träume lassen uns unsere Sehnsucht nach Freiheit spüren. Wenn ich an Träume denke, dann klingt in mir der berühmte Ausspruch von Martin Luther King an: „Ich habe einen Traum...“ Sein Traum war, dass eines Tages in Alabama kleine schwarze Jungen und Mädchen mit kleinen weißen Jungen und Mädchen als Schwestern und Brüder Hände halten können.“ Fünf Jahre später wurde er ermordet. Aber sein Traum hat überlebt. Seine neunjährige Enkelin Yolanda stand 50 Jahre später Hand in Hand mit ihrer weißen Freundin am selben Ort in Washington auf einer Bühne und begann ihre Ansprache mit denselben Worten: „Ich habe einen Traum...“. Sie träumt davon, dass es einmal keine Waffen mehr geben wird, die Enkeln ihren Großvater nehmen. Träume haben Zukunft.

Wer Träume hat, der versucht seine Kräfte und Möglichkeiten so auszuloten, zu entwickeln und zu bündeln, dass er seinen Träumen näherkommen kann. Er entdeckt verborgene Fähigkeiten und Ressourcen und erkennt, dass das Leben noch viel mehr zu geben hat, als ihm bisher bewusst war. Und wer Träume hat, teilt sie mit seinen Liebsten und sucht sich Mitstreiter, die ihm dabei helfen, den Traum zu verwirklichen.

Aus Träumen werden so allmählich Lebensziele, denen man sich in kleinen Schritten stetig nähern kann. Sie entwickeln eine eigene positive Kraft in unserem Leben. Darum ist es so wichtig, Träume im Leben zu haben, sich ihnen zu öffnen, sie zu wagen und an ihnen festzuhalten.

Um unsere **Träume** leben zu können, brauchen wir **Freiheit**.

Freiheit, ist seit jeher der Sehnsuchtsbegriff der Menschheit. Wir wollen unabhängig sein, selbstbestimmt unser Leben gestalten, ungehindert denken und sagen können, was uns bewegt, die Dinge selber in die Hand nehmen, unseren Spielraum nutzen.



Aber was ist Freiheit eigentlich? Freiheit ist ein Begriff, der eng mit der **Würde** jedes einzelnen Menschen verbunden ist. Die Würde und damit auch Einzigartigkeit jedes Menschen bringt es mit sich, dass es Bereiche gibt, über die nur er selber bestimmt. Es sind Bereiche, die andere Menschen nicht antasten dürfen.

Sprachgeschichtlich wird vermutet, dass das Wort Freiheit vom germanischen „fri-halsa“ kommt. Es bedeutet: „Einen Hals haben, der nur mir selbst gehört, einen freien Hals haben“. Das heißt, dass man über sich selber verfügen kann und nicht einem anderen Menschen gehört, der über einen verfügt, wie wir es aus der Geschichte der Sklaverei kennen.

Das Bild eines Menschen, der einen schweren Ring mit einer Kette um den Hals und oftmals auch um die Hand- und Fußgelenke trägt, ist für uns bis heute eng mit dem Begriff der Sklaverei und damit mit einer kompletten Abhängigkeit von anderen Menschen verbunden. Und es ist bis heute nicht aus dem Alltagsbild verschwunden. Die Menschenrechtsorganisation „terre des hommes“ geht davon aus, dass noch heute mindestens 12 Millionen Menschen als Sklaven leben müssen. Die Organisation „human rights“ spricht sogar von über 40 Millionen.

Eines ist uns allen klar, ein Mensch, der im negativen Sinn nicht mehr über sich verfügen kann, ist nicht mehr frei, seine Träume zu leben und sein Leben zu gestalten. Er muss dem folgen, der ihn in seiner Gewalt hat. Er ist einem Zwang ausgesetzt, der scheinbar-mächtiger ist und dem er sich aus eigener Kraft nicht mehr widersetzen kann.

2

2) Einige Impulse zur Suchterkrankung

Ich denke, Sie ahnen, worauf ich hinaus will. Die Suchtkrankheit ist auch so ein **Zwang**, der den Menschen allmählich erfasst und schließlich ganz bestimmt. Aus der Freiheit, etwas bewusst und mit Freude zu genießen oder zu tun, ist allmählich ein Zwang entstanden, es tun oder konsumieren zu müssen. Das hat mit der zunächst einmal befreienden, berausenden und auch erlösenden Wirkung des Genussmittels oder der Ablenkung zu tun. Auf einmal brauche ich das Glas Rotwein jeden Abend zum Entspannen oder die drei Stunden Computerspiel, um mich abzulenken.

Aus dem Genussmittel wird ein Mittel zur Erleichterung und aus dem Gebrauch wird ein Missbrauch. Und weil die Konsumdichte für unseren Körper in kurzer Zeit einfach zu viel wird, übernimmt er die Regie, um mit der ständig überhöhten Dosis an zugeführten Stoffen oder der Dauerreizung der körpereigenen Produktion von „Glückshormonen“ zurecht zu kommen und eine Vergiftung zu verhindern.



Da unser Körper sich ständig auf einen Ausgleich hin reguliert, hat er eine Menge zu tun, um das alles zu bewältigen!! Ein Ausgleichsversuch unseres Körpers ist die Reduktion von eigenen Botenstoffe. Das ist einerseits ein geniales Regelwerk, aber es hat einen Haken. Die körpereigenen Stoffe (Hormonsubstanzen) werden nämlich langsamer abgebaut als die zugeführten und sie werden auch langsamer produziert. Was dadurch entsteht, ist eine **Mangelsituation**. Hunger oder Durst sind solche typischen Mangelzeichen des Körpers. Und die versucht der Körper wiederum auszugleichen. Diese Regulationsmechanismen registriert unser Körper als Dauerstress, den er kaum bewältigen kann. Deshalb reagiert er mit denselben körperlichen und psychischen Schäden wie bei Dauerstress oder einer Angststörung. Der betroffene Mensch ist suchtkrank geworden.

Durch die künstlich erzeugte Mangelsituation steigt das **körperliche Verlangen** nach dem Suchtmittel stetig an. Dabei entsteht ein enormer innerer **Druck**, psychisch und körperlich. Irgendwann kann die betroffene Person kann ihren Konsum nicht mehr kontrollieren. Der Körper hat die Steuerung übernommen. Aus mit den Träumen und der Freiheit!

Wer diese Situation ein wenig verstehen kann, der kann auch erahnen, dass Betroffene in dieser Zwangssituation eine **eigene Realität** entwickeln. Rechtfertigungen, Gedankenkonstrukte und Begründungen für das veränderte Verhalten, die von anderen als Lüge erlebt werden, sind für den Betroffenen folgerichtig und der nötige Weg, um an sein Suchtmittel zu kommen und den enormen inneren Druck, den er einfach nicht mehr aushalten kann, abzubauen. Er erlebt sie als **seine Wahrheit** und leidet zunächst einmal an der Ausgrenzung, Ablehnung und Beschämung durch Mitmenschen, die ihm nicht glauben und ihn der Lüge bezichtigen.

Ganz schön verzwickt, nicht wahr? Aber ich glaube, dass dieses Wissen uns allen helfen kann, Menschen, die in eine körperliche oder psychische Abhängigkeit geraten sind.

Und wie kommt man da wieder raus?

Immer wenn über diese Mechanismen nachdenke, dann wächst in mir der große Wunsch, dass unsere von Sucht betroffenen Mitmenschen wieder in die Freiheit und in die Wahrheit zurückfinden dürfen, die Gott in seiner Liebe für sie vorgesehen hat.

Die richtig gute Botschaft dazu: Ein Ausstieg aus der Sucht ist möglich, man kann sich vom Suchtmittel lösen, der Körper schafft auch diese Umstellung. Ein befreites Leben



ist möglich, unser Leben kann wieder heil werden. Und Gottes Kraft ist dabei eine wesentliche Hilfe.

Eines ist aber immer notwendig. Der Betroffene muss selber erkennen, dass er nicht mehr so weitermachen **will**. Sein Wille zur Veränderung ist die stärkste Motivation, aus der Sucht herauszufinden. In Psalm 143 spricht David, der so hart an seine Grenzen gekommen ist davon, dass er nur noch eines will: von Gott aus seiner Not befreit werden. Und das ist der Anfang auf dem Weg in die Freiheit. *(evtl Lesung)*

Ich habe Sie anfangs gefragt, wovon Sie gerade in ihrem Leben träumen. Wir haben gehört, was Träume und Freiheit für uns bedeuten und was uns beides rauben kann. Wenn es beim Zuhören etwas gab, das Sie berührt oder aufgeschreckt hat, weil es Sie an eigenen Verhaltensweisen erinnert, dann bitte ich Sie das zuzulassen und genauer hinzuschauen. Abhängigkeiten (von Personen, Stoffen oder nichtstofflichen Dingen) entstehen schleichend und können unreflektiert den Boden für eine Suchtentwicklung bereiten. Davon sind wir Christen nicht ausgenommen. Eine gute Hilfe, sich auf die Schliche zu kommen ist, auf ein gewisses erleichterndes oder entspannendes Verhalten bewusst mindestens eine Woche zu verzichten. Geht es gut ohne, ist zu überlegen, ob es die richtige Wahl ist oder ob es da sinnvollere, gesündere Wege gibt.

3) Geistlicher Impuls zu Galater 5,1

Und nun zur Bibel. Der Apostel Paulus macht uns im Galaterbrief deutlich, dass Jesus für unser Leben mit seinem Weg in diese Welt, durch diese Welt, ans Kreuz und zurück zum Vater ein wesentliches Ziel hat.

In Galater 5,1 steht: *„Zur Freiheit hat Christus uns befreit! Bleibt daher standhaft und lasst euch nicht wieder unter das Joch der Sklaverei zwingen.*

Der Galaterbrief überliefert uns, wie der spät berufene Apostel Paulus um die innere Freiheit der neu bekehrten Christen ringt.

Vermutlich ist er zur Zeit der Abfassung dieses Briefes im Gefängnis. Innerlich frei ringt er in einem Brief an die Christen in Galatien um klärende, ermutigende Worte.

Durch einen Boten hatte er erfahren, dass sich in den Gemeinden Lehrer eingeschlichen hatten, die die junge Gemeinde davon überzeugen wollten, dass sie nur dann gerettet werden, wenn sie die Vorschriften des jüdischen Gesetzes einhalten würden.

Paulus ist zu weit weg vom Geschehen. Er wählt daher klare Worte, um den jungen Christen in Galatien deutlich zu machen, dass sie dabei sind, die neu gewonnen



innere Freiheit preiszugeben und sich wieder unter den Zwang des alten Verhaltens – hier des Gesetzes - zu stellen. Betroffen schreibt er:

„Ich kann es nicht fassen, dass ihr euch so schnell von Gott abwendet, der euch in seiner Gnade zum ewigen Leben berufen hat, dass er den Menschen durch Christus schenkt. Schon folgt ihr einer anderen, fremden Lehre, die als gute Botschaft daherkommt und es doch nicht ist.“ (Gal 1,6)

Wie schnell wenden wir uns doch immer wieder alten, gewohnten Mustern zu! Noch wenig gefestigt und unsicher im Umgang mit der neuen Freiheit im Glauben, waren die Neubekehrten damals wohl sehr offen für Lehren, die ihnen Orientierung und Sicherheit zu geben schienen. Sie suchten ja danach, wie das nun richtig geht mit dem Glauben an Jesus. Und sie konnten noch nicht zuverlässig unterscheiden, was zum Leben nach dem Evangelium gehört und was nicht.

Es gab einfach noch viel zu lernen! Und für Paulus gab es noch viel zu tun. Er hatte die Situation offensichtlich unterschätzt.

Die Arbeit in der Suchtselbsthilfe macht es immer wieder deutlich: wer von Abhängigkeiten frei geworden ist, muss erst einmal lernen, mit den neuen Möglichkeiten gut umzugehen. Er tastet sich voran und lernt mühsam, was gut und hilfreich ist und wovor er sich hüten muss. Er braucht dazu die Unterstützung der anderen, die mit ihm ihre Erfahrungen teilen und ihn immer wieder daran erinnern, wie wichtig es ist, die neu gewonnene Freiheit nicht aufzugeben.

Und wir wissen auch: Rückfälle sind nicht zu vermeiden. Sie gehören dazu, wenn man lernt, mit der neuen Freiheit zu leben. Wichtig ist, nicht im alten Verhalten zu bleiben, sondern sich zu üben, an der neu gewonnenen Freiheit festzuhalten.

Paulus versucht den Galatern ganz kleinschrittig klar zu machen, warum sie ihre neue Freiheit im Glauben bewahren sollen und nicht wieder „rückfällig“ werden.

Er thematisiert hier beispielhaft die offenbar wieder praktizierte Beschneidung als sichtbares Zeichen der Zugehörigkeit zu Gottes Volk.

Er schreibt in Galater 5,2: *Lasst es euch von mir – Paulus - gesagt sein: Wenn ihr euch beschneiden lasst (so wie das jüdische Gesetz es fordert), wird euch das, was Christus getan hat, nichts nützen.*

Das bedeutet doch so viel wie: wenn ihr Jesus nicht vertraut und euch lieber wieder den alten Ordnungen unterordnet, um sicher zu gehen, dass ihr zu Gott gehört, dann war sein Leben und Sterben für euch umsonst. Ihr erklärt es damit für nichtig.



Es hat für euch keine Wirkung. Das ist eine harte Aussage, die mich wachgerüttelt hat.

Die neu gewonnene Freiheit durch Jesu Botschaft, sein Leben, Leiden und Sterben birgt Unsicherheiten, die uns dazu verleiten können, nach Sicherungen zu greifen, uns Halterungen zu schaffen.

Wir neigen dazu, uns Hilfsregeln zu schaffen, die uns dabei helfen sollen, im Glauben stabil zu bleiben. Und es können sogar Abhängigkeiten entstehen. Das kennen wir sicher alle auch.

Worum Paulus aber eindringlich wirbt, ist, alle alten und selbstgemachten Stützen und Sicherheiten loszulassen und sich dafür ganz an Jesus festzumachen. Er schreibt:

4 Wenn ihr versucht, mit Hilfe des Gesetzes (oder euren selbst gemachten Regeln) vor Gott gerecht dazustehen, habt ihr euch aus der Verbindung mit Christus gelöst, und euer Leben steht nicht mehr unter der Gnade.

Freiheit in Christus zu leben bedeutet, sich ihm ganz anzuvertrauen und ganz aus seiner Gnade, seinem Erbarmen und seiner Vergebung zu leben.

Das ist nicht einfach! Wir wissen es. Oft genug wüssten wir gerne, was Jesus an unserer Stelle tun würde, welche Richtung er einschlagen würde und wie wohl die richtige Entscheidung in einer Situation aussehen müsste.

Glaube ist so etwas wie das freie Balancieren auf einem Drahtseil ohne zweites Seil an dem wir angebunden sind, ohne Sicherungen an den Seiten nach denen wir greifen könnten und ohne Fangnetz unter uns. Das einzige, was uns sichert ist das Seil des Glaubens durch das wir untrennbar mit Jesus verbunden sind. Nur wenn wir uns nicht an irgendeine andere Sicherung klammern, kann er uns sicher führen.

Paulus drückt es in Galater 5,6 so aus: *Denn wenn jemand **mit Jesus Christus verbunden ist**, spielt es keine Rolle, ob er beschnitten oder unbeschnitten ist. Das einzige, was zählt, ist der **Glaube** – ein Glaube, der sich **durch tatkräftige Liebe** als echt erweist.*

Wir haben in diesen wenigen Versen aus Galater 5 schon einige wichtige Hinweise für das Leben in der Freiheit entdecken können, zu der Jesus uns befreit hat. Es geht darum...

- eigenen Versuchen, sich vor Gott abzusichern, widerstehen
- sich nicht zur Einhaltung menschengemachter Regeln und Ordnungen zwingen lassen



- vertrauensvoll an Jesus und seiner Botschaft festhalten
- sich nicht eigene Glaubenssicherheiten bauen, sondern sich in Jesus absichern
- sich immer wieder daran erinnern, was es Jesus gekostet hat, uns zu erlösen
- fest mit der Gnade, dem Erbarmen und der Vergebung Jesu rechnen
- freihändig und in aller Freiheit meinem Weg im Glauben suchen, wagen und gehen

und auf diesem Weg die Liebe, die ich von Gott erfahre mit anderen teilen...

Dieses Übungsprogramm des Paulus zum rechten Umgang mit der Freiheit im Glauben an Jesus wirkt auf mich befreiend und ermutigend.

Und ich finde es beschreibt sehr gut, was wir als Christen in allen Bezügen unseres Lebens leben wollen:

-gemeinsam vertrauensvoll warten können auf Gottes Handeln und Wirken an uns,

-die Hoffnung füreinander bewahren, dass wir frei werden können, mit Jesus verbunden

-der Führung des Heiligen Geistes trauen

-gemeinsam lernen, die neue Freiheit zu leben, in gegenseitiger Liebe und Annahme -

-gemeinsam echt sein voreinander und vor Gott.

Uns allen sagt Paulus zu:

V 13 Geschwister, ihr seid zur Freiheit berufen! Denn Jesus hat uns zur Freiheit befreit! (V 1)

Möge Gott uns durch Kraft seines Heiligen Geistes dabei helfen diese Freiheit in Jesus gut zu gebrauchen. Eine Freiheit, die uns dazu beflügelt, unsere Träume zu leben.

AMEN

