

DANIEL BÜHNE

**DIE FESSELN**

**DER**

**UNFREIEN**



## Impressum

---

1. Auflage 2025

---

© 2025 by CLV - Christliche Literatur-Verbreitung e.V.

Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld

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

---

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns über [gpsr@clv.de](mailto:gpsr@clv.de) oder auf dem Postweg.

---

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

---

Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

---

Satz und Umschlag: Lucian Binder, Marienheide  
Druck und Bindung: Finidr

---

Artikel-Nr. 256447

ISBN 978-3-86699-447-8

## Abkürzungen

A. d. H.

Anmerkung des Herausgebers

Schlachter 2000

Die Bibel, übersetzt von F. E. Schlachter (Version 2000), Genf.

Dieses Buch widme ich neun Jugendlichen,  
mit denen ich viele wunderschöne und  
intensive Jahre zusammen erleben durfte:  
Josia, Silas, Jonathan, Claudius, Henri,  
Theophil, Nathanael, Noah und Elias.  
Mögt ihr im Kampf um die Freiheit  
niemals aufgeben!

**8**  
Das höchste Gut

**12**  
Die Preisgabe der Freiheit

**20**  
Der gebundene Freiheitskämpfer

**26**  
Erste Fessel: Streben nach Zugehörigkeit



**36**

**Zweite Fessel: Mangelnde Impulskontrolle**

**50**

**Dritte Fessel: Stimmungsabhängigkeit**

**58**

**Vierte Fessel: Ungläubige Partner**

**64**

**Simsons Sieg für die Freiheit**

**74**

**Fliegen statt stolpern**

**Das  
höchste  
GUT**

Die Unabhängigkeitsbestrebungen in Schottland haben im Laufe der Jahrhunderte immer mehr an Wucht verloren. Eine Mehrheit der Schotten hat akzeptiert, ein Teil von Großbritannien zu sein. In einem Referendum aus dem Jahr 2014 votierten 55,3 Prozent der Schotten gegen eine Unabhängigkeit Schottlands. Dabei hatten sie bis 1707 einen eigenen Staat. Und in der Geschichte Schottlands gab es immer wieder Menschen, die für die Freiheit Schottlands ihr Leben geopfert haben.

William Wallace wurde beispielsweise am 23. 8. 1305 hingerichtet, weil er sich weigerte, die Herrschaft Englands über Schottland zu akzeptieren. Laut einem Chronisten wurde er gezwungen, an ein Pferd angebunden mehrere Stunden lang nackt durch die Straßen Londons zu laufen, während die Bewohner ihn mit Steinen bewarfen.

Anschließend wurde Wallace zuerst fast bis zum Tode gehängt, dann noch lebend entmannt und ausgeweidet – die entfernten Körperteile und Innereien wurden vor den Augen des Verurteilten und der versammelten Menge verbrannt. Der Legende zufolge soll er noch angesichts der ihm zugefügten Qualen seinen Peinigern zugerufen haben, dass er Schotte sei und Edward I. nicht als seinen König anerkenne, bevor er schließlich enthauptet wurde. Wallaces Körper wurde zerstückelt: Seine Gliedmaßen wurden als Abschreckung nach Newcastle, Berwick-upon-Tweed, Stirling und Perth geschickt, während sein Kopf auf der London Bridge aufgespießt wurde.<sup>1</sup>

Zuvor hatte Wallace jahrelang immer wieder sein Leben riskiert, um für die Unabhängigkeit Schottlands zu kämpfen.

In dem Hollywood-Film *Braveheart*, in dem die Geschichte von William Wallace dargestellt wird, ist das Letzte, was Wallace vor seinem Tod von sich gibt, der unbeugsame Ausruf »Freiheit!«.

Das Tragischste an der ganzen Geschichte: Die Engländer konnten Wallace nur deshalb gefangen nehmen, weil dieser von einem aus den eigenen Reihen verraten wurde.

<sup>1</sup>Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/William\\_Wallace](https://de.wikipedia.org/wiki/William_Wallace) (abgerufen am 17. 2. 2025).

Freiheitskämpfer wie William Wallace trifft man heutzutage nur noch selten. Die Mehrheit von uns gleicht doch eher der schottischen Mehrheit, die sich damit abgefunden hat, abhängig von England zu sein. Formulierungen wie »Freiheit in Christus« sind für viele von uns nur noch hohle Phrasen – die Realität unseres Glaubenslebens ließe sich besser mit »Gefangen in zahlreichen Abhängigkeiten« zusammenfassen. Wir würden Leute wie William Wallace vielleicht nicht verraten, aber dennoch sind uns womöglich Personen unangenehm, die uns dadurch den Spiegel vorhalten, dass sie für ihre persönliche Freiheit kämpfen und uns damit indirekt anklagen. Denn sie zeigen uns damit unausgesprochen, dass wir das vielleicht höchste Gut des Christen Stück für Stück preisgegeben haben: die Freiheit, zu der Gott uns führen möchte. Für mich ist dies der größte Fluch der heutigen Christenheit: die Preisgabe der Freiheit zugunsten eines bequemen, mittelmäßigen und mehr oder weniger sinnlosen Lebens. Das In-Kauf-Nehmen von Abhängigkeiten, weil der Kampf um die Freiheit scheinbar zu anstrengend und ohne Aussicht auf Erfolg ist.

Dieses Buch soll ein flammender Appell sein, den Kampf um die Freiheit wiederaufzunehmen.

Als Anschauungsbeispiel soll dabei das Leben Simsons, das in Richter 14 – 16 geschildert wird, dienen.

**Die**  
**preisgabe**  
**der**  
**Freiheit**

Es war ein sonniger, angenehmer Frühlingstag. Um 9.55 Uhr beendete eine Kollegin von mir ihre Pausenaufsicht und kam aufgeregt zu mir. »Daniel, wir müssen etwas unternehmen, so kann es nicht mehr weitergehen«, so in etwa waren ihre Worte. Auf meine Nachfrage, was denn los sei, erklärte sie, was sie so aufwühlte. Von den über 500 Schülerinnen und Schülern unserer Schule waren nur 12 während der Pause auf den Schulhof gegangen, um zu spielen, Luft zu tanken oder ein paar Schritte zu machen. Dabei war das Wetter ideal, und auf unserem Schulhof gibt es Klettergerüste, eine Rutsche, einen Platz zum Fußballspielen und andere Spielgeräte. Die anderen über 488 Jugendlichen saßen mehrheitlich wie die Hühner auf der Stange im Schulgebäude auf den Bänken oder dem Fußboden und starrten die kompletten 20 Minuten der Pause auf den Bildschirm ihres mobilen Endgeräts. Sich ein paar Minuten YouTube-Shorts anschauen, ein höheres Level im

Lieblings-Handspiel erreichen, ein kurzer Aufenthalt in den sozialen Netzwerken ... all das war für über 95 Prozent der Schülerinnen und Schüler unseres Gymnasiums lukrativer als eine aktive Pause mit Fangen-Spielen, Bolzen, Toben auf dem Spielplatz oder anderen aktiven Beschäftigungen.

Als ich später an diesem Tag durch die Gänge unseres Schulgebäudes ging, um mich von der Richtigkeit der Beobachtungen meiner Kollegin zu überzeugen, hätte ich losheulen können. Einmal mehr musste ich mir eingestehen, dass die große Mehrheit der heutigen Jugend ihre Freiheit geopfert hat, um sich von einem etwa sechs Zoll großen Bildschirm bestimmen zu lassen.

Viele Monate sind seit jenem Frühlingstag vergangen, der damals entstandene Eindruck hat sich seitdem immer weiter verfestigt. Während früher bei längeren Klassenfahrten eine regelrechte Partystimmung mit Gesang, Lärm und Interaktion zu ertragen war (an Ausruhen war in der Regel nicht zu denken), hat man es heutzutage bei solchen Fahrten als betreuender Lehrer denkbar einfach: Sobald man die Erlaubnis gibt, stecken sich alle Jugendlichen die Kopfhörer ins Ohr und sind in den nächsten Stunden völlig ruhig: abgetaucht in der digitalen Welt, zufrieden und ohne weitere Bedürfnisse.

In meiner Jugendzeit stieß man praktisch nur mithilfe von Bildern in Zeitschriften auf erotische oder gar pornografische Inhalte (Pornofilme konnte man sich erst als Erwachsener in Videotheken ausleihen), heutzutage reichen wenige Klicks im Internet, um auf pornografische Inhalte zu stoßen. Die schnelle Triebbefriedigung per Knopfdruck hat eine solch große Anziehungskraft, dass auch in diesem Bereich viele junge Menschen ihre Freiheit eingebüßt haben. Dies betrifft zweifelsohne auch die Jugendlichen, die aus christlichem Hintergrund kommen. Ich kenne unzählige christliche Männer und Frauen, die in der Pornografie gefangen sind. Und auch die Statistiken belegen diese Beobachtung:

**Zum Beispiel kommt Tony Reinke in einer nicht-wissenschaftlichen Untersuchung [von 2018] an 8000 Nutzern der Internetseite [desiringGod.com](http://desiringGod.com) von John Piper zu folgendem Ergebnis: 50 % der tendenziell frommen Nutzer im Alter von 18 bis 29 Jahren gaben an, permanent Pornografie zu konsumieren. Bei den weiblichen Teilnehmern derselben Altersgruppe betrug der Anteil 30 %.<sup>2</sup>**

---

<sup>2</sup> Zitiert nach: Gerrit Alberts, *Digitale Medien und Jugendsex*, Bielefeld: CLV, 3. Auflage 2019, S. 11. In einer Fußnote zu diesem Zitat wird folgende Originalquelle angegeben: Reinke, T.: *Wie dein Smartphone dich verändert – 12 Dinge, die Christen alarmieren sollten*, Oerlinghausen: Betanien Verlag, 2018, S. 153.

Vor vielen Jahren habe ich das Buch *Die Brüder Karamasow* von Dostojewski gelesen (das der Autor Anfang November 1880 abschloss). In dem Kapitel »Der Großinquisitor« prophezeit Dostojewski, wie sich die Menschheit in der Zukunft entwickeln wird. Damals konnte ich mir kaum vorstellen, dass sich Dostojewskis Vermutung in so kurzer Zeit vollständig bewahrheiten würde.

»... enden wird es damit, dass sie uns ihre Freiheit zu Füßen legen und [zu uns] sagen: ›**Knechtet uns lieber, aber macht uns satt!**«<sup>3</sup>, vermutet der Greis in Dostojewskis Roman über die Weichenstellung zukünftiger Generationen. Meiner Meinung nach hat Dostojewski mit seiner Vision voll ins Schwarze getroffen: Die große Mehrheit der Jugendlichen, die ich kenne, hat die Freiheit zugunsten der Tatsache preisgegeben, dass sie sich auf billige Weise mit permanenter Unterhaltung abspeisen lässt.

Solange man sich anschauen kann, was andere erlebt haben, verzichtet man auf eigene Erlebnisse; solange man in der digitalen Welt per Knopfdruck in die virtuelle Realität sexueller Fantasien eintauchen kann, nimmt man in Kauf, von gewissen Internetseiten abhängig zu werden; solange

---

<sup>3</sup> <https://www.projekt-gutenberg.org/dostojew/karamaso/kara05.html>  
(abgerufen am 17. 2. 2025). A. d. H.: Einfache Anführungszeichen ergänzt.

man gut unterhalten wird, ist es einem egal, dass man dabei die Freiheit einbüßt.

Die versprochene und erhoffte Stillung des Seelenhungers ist es einem wert, geknechtet zu werden. Dabei erlebt man es tagtäglich, dass unter dem Strich nur eine düstere Leere in der Seele übrig bleibt.

Es gibt noch zahlreiche weitere Gebundenheiten, die heute bei vielen Menschen zu beobachten sind. Manche Menschen sind beispielsweise ein Spielball ihrer derzeitigen Stimmung, andere leben in Abhängigkeit von Nikotin, Alkohol oder sonstigen Drogen.

Die soeben beschriebene erschreckende Entwicklung hat auch uns Christen voll erfasst. Wir zitieren gern Verse wie den folgenden: *»Wenn nun der Sohn euch frei macht, werdet ihr wirklich frei sein«* (Johannes 8,36). Ich kenne aber nur wenige junge Menschen, die ihre jetzige Lebensrealität mit dem Adjektiv *»frei«* zusammenfassen würden.

Gehen wir einmal davon aus, dass christliche Freiheit Folgendes beinhaltet:

1. ... keine Süchte und schädlichen Gebundenheiten<sup>4</sup> im eigenen Leben zuzulassen;
2. ... inneren Frieden gefunden zu haben und die Fähigkeit zu besitzen, den Blick dankbar zu Gott erheben zu können;
3. ... in der Lage zu sein, das Leben zu führen, das Gott gefällt und einen selbst zufrieden macht.

Angesichts dessen will ich dich als jungen Leser gern fragen: Würdest du dein momentanes Leben dann eher als **frei** oder als **gebunden** beschreiben?

---

<sup>4</sup>Beispiele: Du zückst dein Handy, sobald du freie Zeit hast, ohne diesem Impuls Einhalt gebieten zu können. Oder du isst eine Chips-Tüte immer direkt leer, statt nur ein wenig zu essen. Beim Anblick sexuell aufreizender Bilder kannst du nicht wegschauen.

frei



gebunden



# Der gebundene Freiheits

# kämpfer

Mein Lieblingstier ist schon immer der Seeadler gewesen. Es gibt für mich kaum ein erhabeneres Bild als das eines Seeadlers, der majestätisch am Himmel seine Kreise zieht. Kein anderes Tier symbolisiert für mich die Freiheit so stark wie der König der Lüfte.

Schon einige Male habe ich in verschiedenen Ländern Adler gesehen, die an einer Schnur festgebunden waren. Für Flugshows von Falknereien, Fotoattraktionen für Touristen oder ähnliche Zwecke wird dem Greifvogel seine Freiheit geraubt, er kann nur so weit fliegen, wie die Schnur es ihm erlaubt.

Es tut mir immer in der Seele weh, wenn ich solche gebundenen Greifvögel sehe. Fast scheint es mir, als habe man dem Tier das, was es ausmacht, gewaltsam geraubt.

In der Bibel finden wir eine Geschichte, in der etwas Vergleichbares beschrieben wird.

In einer Zeit, in der Israel von den Feinden unterdrückt wird, sucht sich Gott einen Mann aus, der Israel zur Freiheit verhelfen soll. Gottes Wahl fällt auf Simson. *»... er wird anfangen, Israel aus der Hand der Philister zu retten«* (Richter 13,5), verheißt Gott schon vor seiner Geburt.

Umso dramatischer mutet es an, das Leben Simsons zu studieren. Derjenige, der für **Freiheit** sorgen sollte, ist diejenige Person der Bibel, die am häufigsten **gebunden** wird. Viermal wird in der Bibel geschildert, wie die Philister Simson binden (Richter 15,13; 16,6-8; 16,11-12; 16,21). **Der Freiheitskämpfer mutiert zum Prototyp eines gebundenen Menschen.**

Dabei ist Simson vielleicht der einzige Israelit, der noch eine Ahnung davon hat, was es bedeutet, frei zu sein. Der Rest des Volkes hat die Vision, frei zu sein, vermutlich schon längst begraben. Als Simson sich einmal in der Kluft des Felsens Etam in Juda aufhält, rücken die Philister an, um Simson zu besiegen. Nun passiert etwas völlig

Paradoxes: 3000 Männer aus Juda kommen zu Simson und wollen ihn binden, um ihn den Philistern auszuliefern. Seine eigenen Landsleute werden zu seinen Verrätern. Sie haben sich längst damit abgefunden, von den Philistern beherrscht zu werden. *»Weißt du nicht, dass die Philister über uns herrschen? Und warum hast du uns das getan?«* (Richter 15,11), fragen sie ihn vorwurfsvoll.

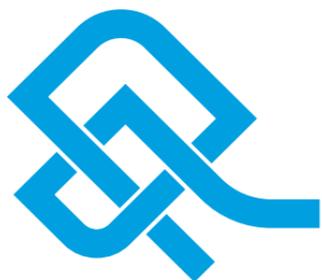
Vielleicht gehen dir gerade ähnliche Gedanken durch deinen Kopf. Womöglich hast du es schon lange aufgegeben, ein im oben beschriebenen Sinn freies Leben als Christ zu führen. Gut möglich, dass auch du etwas vorwurfsvoll denkst, warum ich als Autor dich nicht einfach in Ruhe lasse, sodass du dein gewohntes Leben weiterleben kannst. Du hast dich mit deinen Gebundenheiten arrangiert und willst deinen gewohnten Lebensstil nicht hinterfragen. Aber diesen Gefallen möchte ich dir nicht tun. Vielmehr möchte ich mich anstrengen, um eine Ahnung und Sehnsucht nach einer echten christlichen Freiheit in dir keimen zu lassen. So wie ein Adler sich frei in die Lüfte empor-schwingen sollte, hat Gott auch dich **zur Freiheit berufen** (Galater 5,13). Es entspricht nicht seiner Bestimmung, wenn ein Adler an eine Schnur gebunden dahinvegetiert. Und auch dich hat Gott nicht errettet, damit du dann als Christ in unzähligen Abhängigkeiten die Jahre verrinnen lässt.

Deshalb möchte ich mit dir zusammen die Fehlentwicklungen im Leben Simsons untersuchen. Wir werden vier große Fallen entdecken, in die Simson immer wieder tappt und die ihn seiner Freiheit berauben. Und diese vier Fallen werden wir auch auf unser Leben übertragen. Vielleicht sind es auch in deinem Leben diese vier Dinge, die immer wieder dazu führen, dass du auf dem Weg zur Freiheit Schiffbruch erleidest.

Passend zum Titel des Buches werde ich diese **vier Fallen als Fesseln** darstellen, die sich schnell um unser Glaubensleben schlingen und unsere erlebte Freiheit in Christus einschränken können.

Es ist hilfreich, die Strategien des Gegners zu kennen, um sich dagegen wappnen und sie erfolgreich bekämpfen zu können.

Am Ende dieses Buches werden wir dann noch sehen, wie Simson es am Ende seines Lebens schafft, einen großen Sieg für die Freiheit Israels zu erringen. Dieser finale Sieg wird dich hoffentlich motivieren, auch in deinem Leben Siege auf dem Weg zur echten Freiheit zu erleben.



**1. FESSEL**

**Streben  
nach  
Zugehör**



**rigkeit**

Auf den ersten Blick vermutet man, Simson sei ein absolut unabhängiger Typ. Was er will, das zieht er durch, auch wenn seine Eltern ihn hinsichtlich seiner Partnerwahl anflehen, seine Entscheidung zu überdenken (Richter 14,2-3). Die Meinung anderer scheint ihm egal zu sein, selbst wenn es sich um seine Eltern handelt.

In seinem Volk ist er eher ein Einzelgänger, immer scheint er allein unterwegs zu sein.

Doch es gibt noch eine andere Seite in Simsons Leben. Zumindest von einer Teilgruppe der Philister ist er völlig fasziniert: von den Frauen. Um diese zu erobern, ist er bereit, sich bis zum Äußersten zu verbiegen. Zum Teil geht er so weit, dass er versucht, die Gewohnheiten der Philister nachzuahmen, um einen guten Eindruck zu machen. Als er sich zum ersten Mal in eine Frau der Philister verliebt und diese gegen den Willen der Eltern heiratet, können wir in Richter 14,10 lesen, dass Simson ein Festmahl machte, *»denn so pflegten es die jungen Männer zu tun«* (Schlachter 2000). Simson imitiert die Gebräuche der Philister – sieben Tage lang feiert er so, wie es bei den Philistern halt üblich ist. Am Ende spielt ihm die Hochzeitsgesellschaft übel mit. Er wird ausgenutzt, es kommt zum Eklat, und seine Frau wird einem seiner Gefährten gegeben. Man sollte meinen, dass Simson seine Lektion nun gelernt und

verstanden hat, was man von den Philistern zu halten hat. Dennoch lesen wir schon kurze Zeit später, dass er seine Ex-Frau besuchen will. Der Vater, der dafür gesorgt hat, dass seine Tochter nun mit einem anderen Mann zusammen ist, muss Simson mit aller Macht daran hindern, in die Kammer seiner ehemaligen Partnerin einzudringen.

Immer wieder merkt man, wie die Philister-Frauen Simson wie ein Magnet anziehen. Sie faszinieren ihn, obwohl er weiß, dass sie die Feinde seines Volkes und seines Gottes sind. In zahlreichen Situationen zeigen die Philister ihm offensichtlich, dass sie ihn vernichten wollen. Dennoch kann er von den Frauen nicht lassen. Sein Wunsch, von gewissen Kreisen der Philister akzeptiert zu werden, ist so groß, dass er dafür den **Verlust der Freiheit** in Kauf nimmt.

**Der Wunsch, dazugehören zu wollen**, ist vielleicht auch in deinem Leben ein echter Freiheitskiller. Als ich ein junger Erwachsener war, steckte ich genau in diesem Dilemma. Auf der einen Seite war ich überzeugter Christ, aktiv in der Gemeinde und gewillt, Jesus nachzufolgen. Aber auf der anderen Seite wollte ich von meinen Klassenkameraden akzeptiert werden, dazugehören, einer von ihnen sein. Ein Mädchen aus meiner Jahrgangsstufe hatte mir darüber hinaus den Kopf verdreht, und ich tat alles, um in der Ge-

genwart dieser jungen Frau zu sein. Auf zahlreichen Partys, Grillfesten, Events und anderen Meetings habe ich mich in der damaligen Zeit herumgetrieben. Das Resultat war, dass ich weder in dem einen noch in dem anderen Lager frei atmen konnte. In meinem geistlichen Leben fehlte mir die Freude, da mein Herz geteilt war, und das gottlose Leben meiner Freunde konnte ich auch nicht genießen, da mich mein schlechtes Gewissen plagte.

Viele der Jugendlichen, die ich kenne, tappen genauso wie ich damals immer wieder in dieselbe Falle. Am Sonntag nimmt man sich vor, in der Schule an den eigenen Prinzipien festzuhalten und sich zu Jesus zu bekennen. Doch dann kommt der Montag, und alle Vorsätze sind wie weggeblasen. Man spricht dieselbe Sprache wie die Mitschüler, lacht über gottlose Witze, duckt sich weg, wenn Jesus verspottet wird, protestiert nicht, wenn Außenseiter zu Mobbing-Opfern werden, und tut vieles mehr, um dazuzugehören. Und abends legt man sich frustriert ins Bett und nimmt zur Kenntnis, dass es wieder einmal schiefgegangen ist.

Bei vielen Menschen wird diese Zerrissenheit schnell zu einem **Doppelleben**. Am Wochenende oder wenn die entsprechenden Termine anfallen, führt man ein christliches

Leben; den Rest der Woche dagegen lebt man so, dass man unter den Gleichaltrigen nicht als religiöser Fanatiker auffällt.

Dass dies einen Verlust an Freiheit mit sich bringt, liegt auf der Hand. Statt sich zu geben, wie man ist, muss man die Rolle spielen, die von den Menschen des eigenen Umfelds verlangt wird, um dazugehören zu dürfen.

## **Biblische Prinzipien und Ratschläge zum Umgang mit der ersten Fessel**

Zunächst einmal müssen wir akzeptieren, dass die Bibel von uns Christen eine klare Absonderung fordert. Sie schließt es aus, Jesus nachzufolgen und gleichzeitig in »der Welt« dazuzugehören.

Wenn das gottlose System Jesus gehasst hat, wird es auch seine entschiedenen Nachfolger hassen. Diesbezüglich lässt uns die Bibel nicht im Unklaren (Johannes 15,18).

Und ein Kind des Lichts hat am Ende auch keine echte Schnittmenge mit den Söhnen der Finsternis, weshalb Paulus klar fordert:

*»Zieht nicht in einem fremden Joch mit Ungläubigen! Denn was haben Gerechtigkeit und Gesetzlosigkeit miteinander zu schaffen? Und was hat das Licht für Gemeinschaft mit der*

*Finsternis? Wie stimmt Christus mit Belial überein? Oder was hat der Gläubige gemeinsam mit dem Ungläubigen? Wie stimmt der Tempel Gottes mit Götzenbildern überein? Denn ihr seid ein Tempel des lebendigen Gottes, wie Gott gesagt hat: ›Ich will in ihnen wohnen und unter ihnen wandeln und will ihr Gott sein, und sie sollen mein Volk sein‹. Darum geht hinaus von ihnen und sondert euch ab, spricht der Herr, und rührt nichts Unreines an! Und ich will euch aufnehmen, und ich will euch ein Vater sein, und ihr sollt mir Söhne und Töchter sein, spricht der Herr, der Allmächtige« (2. Korinther 6,14-18 [Schlachter 2000]).*

Wenn du angesichts deines Wunsches dazuzugehören immer wieder veranlasst wirst, ungute Kompromisse einzugehen, und an christlicher Freiheit einbüßt, würde ich dir folgende Ratschläge geben:

## **1. Investiere in christliche Freundschaften!**

Es ist viel einfacher, es auszuhalten, in gottlosen Kreisen nicht dazuzugehören, wenn man gute christliche Freunde hat. In unserer Gemeinde gibt es viele richtig gute Freundschaften unter den Jugendlichen. Sie tauschen sich über ihr geistliches Leben aus, treffen sich regelmäßig, verbrin-

gen zusammen ihren Urlaub und ermutigen sich gegenseitig. Vielen von ihnen fällt es aus diesem Grund deutlich leichter, im Alltag an den eigenen Grundprinzipien festzuhalten, auch wenn man dafür in Kauf nehmen muss, aus einigen Gruppen ausgeschlossen zu werden.

## **2. Sorge von Anfang an für klare Verhältnisse!**

Wenn du in eine neue Gruppe kommst und am Anfang einmal klar Farbe bekennt, wird es danach deutlich leichter. Du musst sozusagen einmal allen Mut aufbringen, um danach viele Probleme erspart zu bekommen. Wenn deine Schulkameraden und »Kumpel« einmal klar verstanden haben, was deine Standpunkte sind, werden sie in vielen Fällen gar nicht mehr versuchen, dich zu gewissen Dingen zu überreden.

Wenn du einmal deutlich gesagt hast, dass du keine pornografischen Videos anschauen möchtest, werden viele dir erst gar keine solchen Videos mehr schicken. Wissen die Leute, dass du dich grundsätzlich nicht betrinkst, wird es nicht schwer sein zu begründen, warum du kein weiteres Bier mehr möchtest. Die Liste der Beispiele könnte man beliebig erweitern.

### **3. Überlege dir vorher genau, wo deine Grenzen sind, und kontrolliere hinterher, ob du sie beachtet hast!**

Wenn du auf einer Party bist und vorhast, ein paar Bierchen mitzutrinken, um dann situativ zu entscheiden, beim wievielten Bier du mit dem Trinken aufhören wirst, kann das schnell schiefgehen. Mir selbst ist es wiederholt passiert, dass ich in einem solchen Fall am Ende doch eher betrunken als nüchtern nach Hause getorkelt bin. Vielleicht hätte in einem solchen Fall ein klarer Vorsatz (wie z. B.: »Ich werde nur nichtalkoholische Getränke zu mir nehmen«) ein vorbildlicheres Verhalten zur Folge gehabt.

So ist es bei vielen Dingen. Wenn du erst einmal anfängst, mit dem anderen Geschlecht zu flirten, dann aber rechtzeitig eine Grenze setzen möchtest, kannst du in äußerst gefährliche Situationen hineingeraten. Auch hier wären im Vorhinein getroffene und überprüfbare Verhaltensgrundsätze hilfreich, um Schlimmeres zu verhindern. (Beispiel: Ich werde keine vertraulichen Momente bzw. intensiven Gespräche mit einer Person des anderen Geschlechts zulassen, wenn ich mit ihr allein bin.)

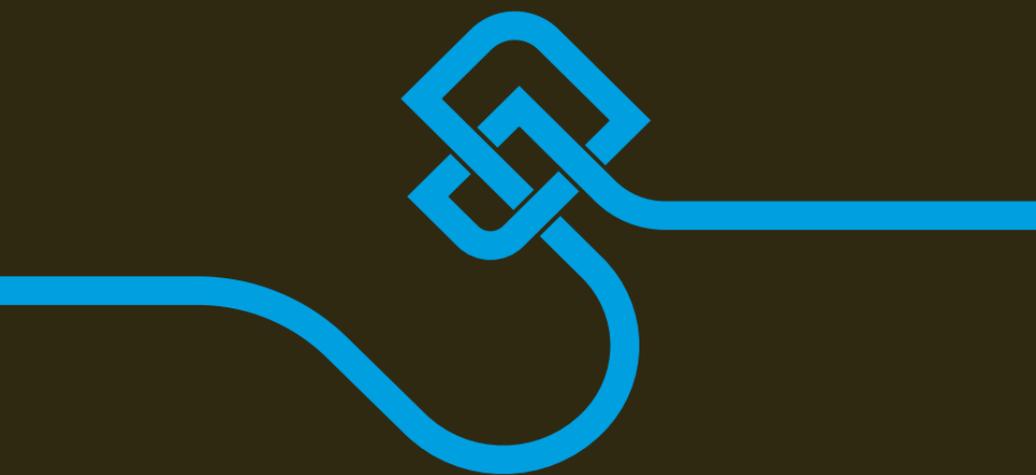
Klare Prinzipien, an denen man um jeden Preis festhält, können einen vor vielen Sünden bewahren.

# Fessellöser 1

- 1 Überlege, in welchen Kreisen du immer wieder Kompromisse eingehst, weil du dazugehören möchtest.
- 2 Denke nach, welche dir eigentlich wichtigen Glaubensprinzipien du immer wieder preis gibst, um von unter 1) genannten Gruppen akzeptiert zu werden.
- 3 In welchem Bereich bzw. in welchen Gruppen müsstest du einmal klar deinen Standpunkt kommunizieren, um für klare Verhältnisse zu sorgen? Wäge Vorteile und Nachteile gegeneinander ab, die ein solcher Schritt mit sich bringen würde.
- 4 Was hast du in den vergangenen Monaten investiert, um christliche Freundschaften aufzubauen?
- 5 Hast du gläubige Freunde, denen du alles erzählen kannst und die dir helfen, Jesus konsequent nachzufolgen?

## 2. FESSEL

# Mangel Impuls



**nde**  
**kontrolle**

Es ist absolut vorhersehbar, was gleich passieren wird. Peter (Name geändert) spielt gerade Hallenfußball, ich bin Schiedsrichter. Das Spiel steht auf Messers Schneide und ist extrem intensiv, beide Mannschaften wollen unbedingt gewinnen. Am Gesichtsausdruck von Peter erkenne ich, dass er emotional am Limit ist. Wenn jetzt ein Gegenspieler Peter auch nur leicht foulen wird, ist es um ihn geschehen. Entweder er wird handgreiflich werden, oder er wird die Halle wütend verlassen – nicht ohne mich als Schiedsrichter für meine »katastrophale Leistung« wüst beschimpft zu haben. Schon lange kenne ich Peter, und noch nicht ein einziges Mal habe ich erlebt, dass er es geschafft hat, in einer solchen Situation anders zu reagieren.

Peter besitzt überhaupt keine Impulskontrolle. Er kann sich in einer Situation wie der soeben beschriebenen nicht zur Ruhe zwingen oder seine Wut in den Griff bekommen. Der Druck in ihm ist so groß, dass die innere Aggression einfach unkontrolliert herausplatzen muss.

Auch Verena (Name ebenfalls geändert) hat Probleme mit ihrer Impulskontrolle. Wenn irgendeine Lehrkraft etwas sagt, was sie – aus welchem Grund auch immer – falsch findet, platzt es aus ihr heraus. Ohne nachzudenken, ob die Art und Weise angemessen, ob der Rahmen geeignet oder ob die Sache es wert ist, wird die Lehrkraft heftig und

emotional kritisiert. Schon oft hat ihr impulsives Reagieren ihr Probleme verursacht. Dennoch schafft sie es in einer solchen Situation nicht, erst einmal abzuwägen, ob ihre Kritik angebracht und konstruktiv wäre. Es muss einfach heraus; ihr gelingt es nicht, diesen Impuls in ihr zu kontrollieren.

Wir haben bereits gesehen, wie Simsons Wunsch dazuzugehören ihn immer wieder in die Bredouille bringt. Weitaus größer sind jedoch die Probleme, die aus Simsons fehlender Impulskontrolle resultieren.

Wenn Simson eine schöne Frau sieht, brennen alle Sicherungen bei ihm durch. Er schafft es dann nicht, seine Triebe zu kontrollieren. Sein Verlangen ist so stark, **dass er alles in Kauf nimmt**, um seine sexuelle Lust mit der entsprechenden Frau zu befriedigen.

Bei der ersten Frau (Richter 14) nennen seine Eltern berechnete Gründe, seine Entscheidung zugunsten der Frau zu überdenken. Aber Simsons Verlangen ist so stark, dass er seinem Vater gegenüber nur erwidert: *»Diese nimm mir, denn sie ist recht in meinen Augen«* (Vers 3). Dass die Frau zu den Philistern, den Feinden Israels, gehört, ist ihm egal. Ob ihr Charakter einwandfrei ist, spielt für Simson keine Rolle. Sie sieht so gut aus, dass er sie haben muss.

Noch heftiger tritt die fehlende Impulskontrolle bei der nächsten Frau zutage (Richter 16,1). Es handelt sich um eine Hure in Gaza. Simson sieht sie und muss Sex mit ihr haben. **Dafür riskiert er sein Leben:** Er geht durch das Tor der feindlichen Stadt Gaza und nimmt in Kauf, dass die Philister die von Mauern umgebene Stadt umstellen und im Stadttor auf ihn lauern. Sein Verhalten ist völlig irrational – er muss damit rechnen, dass er diese Affäre nicht lebend übersteht. Dennoch kann er seine Lust nicht bändigen.

Am stärksten sieht man bei Simsons Affäre mit Delila (Richter 16,4ff.), wie stark seine fehlende Impulskontrolle ihm Stück für Stück die Freiheit raubt. Schon schnell muss Simson sich eingestehen, dass Delila ihn nicht wirklich liebt, sondern ihn verraten will. Immer wieder versucht sie, ihm das Geheimnis seiner außerordentlichen Stärke zu entlocken. Spätestens nach dem ersten Versuch Delilas hat Simson verstanden, was ihre Absicht ist. Als er ihr vorgaukelt, man müsse ihn nur mit sieben frischen Sehnen binden, bestellt sie sofort einen Trupp Philister, der den schlafenden Simson mit sieben frischen Sehnen bindet.

Als er aufwacht, erkennt er, dass Delila ihn verraten hat (wobei ihr immerhin 1100 Sekel Silber<sup>5</sup> von jedem der fünf

<sup>5</sup>A. d. H.: Wenn man bedenkt, dass ein Talent 3000 Sekel entspricht, dann wird der überaus große Betrag des Verräterlohns für Delila deutlich: Insgesamt winkten ihr umgerechnet fast zwei Talente, was sich wiederum in 12 000 Drachmen bzw. Denare umrechnen lässt. Weil ein Denar (allerdings in neutestamentlicher Zeit) dem Tageslohn eines Arbeiters entsprach (Matthäus 20,9), dürfte sich der Betrag bei etwa 1 Mill. Euro bewegt haben!

Stadtkönige der Philister in Aussicht stehen). **Er kann sich losreißen, schafft es aber nicht, sich von Delila zu trennen.** Es kommt, wie es kommen muss: Immer wieder bedrängt Delila Simson, immer näher kommt Simson mit seinen Erklärungen zum Geheimnis seiner Kraft der wirklichen Ursache. Und mehrfach führt die mangelnde Impulskontrolle Simsons dazu, dass die Philister ihn binden. Bis er schließlich das Geheimnis lüftet: Er verrät, dass man ihm nur die Haare scheren müsste, um seine Kraft von ihm weichen zu lassen.<sup>6</sup>

Gesagt, getan: Einer der Philister schneidet dem schlafenden Simson die Haare ab, und es ist um ihn geschehen: In seiner Kraftlosigkeit muss er sich von den Philistern ergreifen lassen; sie stechen ihm die Augen aus und führen ihn ins Gefängnis ab. Seine Unfähigkeit, Impulse zu kontrollieren, lässt am Ende seine Feinde über ihn triumphieren.

Die Geschichte Simsons ist hochaktuell. Fehlende Impulskontrolle ist sicherlich einer der Hauptgründe dafür, dass Christen in Abhängigkeiten geraten, statt ein freies Christenleben führen zu können.

---

<sup>6</sup>A. d. H.: Simson war ein »Gottgeweihter« (auch als »Nasiräer« oder »Nasir« bezeichnet [vgl. Richter 13,5]). Obwohl er vermutlich der einzige Nasiräer war, der solch eine außergewöhnliche körperliche Kraft besaß, gehörte diese Gabe zu seiner Ausrüstung im Dienst als Richter, denn er sollte »anfangen, Israel aus der Hand der Philister zu retten« (vgl. Kapitel 13,5).

Verschiedene Bereiche, in denen dieses Problem besonders stark zutage tritt, sollen im Folgenden thematisiert werden:

## Handyspiele

Viele meiner Schüler werden zum Ende einer Unterrichtsstunde auffallend nervös. Sie sehnen den Pausengong herbei, da sie handysüchtig sind. Auch wenn die Pause nur fünf Minuten dauert, können sie dem Verlangen nicht widerstehen, wenigstens kurz ihr aktuelles Lieblingshandyspiel zu spielen.

Vielleicht ist das Handy auch in deinem Leben ein großer **Freiheitsräuber**. Du kommst nachmittags erschöpft nach Hause, und dann fällt dir irgendwann ein, man könnte zum Abschalten doch ein wenig das aktuell angesagte Handyspiel zocken. **Der Drang**, dies zu tun, **ist so stark**, dass du es nicht schaffst, diesem Impuls etwas entgegenzusetzen. Wie der restliche Tag verlaufen wird, ist damit vorprogrammiert ...

## Erotische Bilder

Du hast Freizeit, und dein Sexualtrieb dominiert deine Gedanken. **Dich überkommt die Lust**, dir ein paar erotische

Bilder im Internet anzuschauen und dich danach selbst zu befriedigen. Das Verlangen nach einer schnellen Erfüllung deiner Bedürfnisse ist so heftig, dass du es nicht schaffst, diesen Impuls zu kontrollieren. Und schon hast du den verhängnisvollen Klick getätigt ...

## Essverhalten

Man muss kein Experte sein, um zu erkennen, dass viele (junge) Menschen die Impulskontrolle in Bezug auf ihr Essverhalten verloren haben. Wenn ich morgens durch die Sportumkleidekabinen der Jungen gehe, tut es mir in der Seele weh, so viele schon in jungen Jahren vernachlässigte und oft übergewichtige Körper sehen zu müssen. Auch hier ist es dasselbe Prinzip: Du sitzt zu Hause in deinem Zimmer und verspürst den Wunsch, Schokolade, Chips oder etwas Vergleichbares zu essen. Der Hunger wird so dominant, dass du **nicht widerstehen kannst**. Und statt ein kleines Stück Schokolade zu essen und es dann dabei zu belassen, ist mit dem Verzehr des ersten Stücks/der ersten Chips vorgezeichnet, dass du in kürzester Zeit die ganze Schokolade/den kompletten Inhalt der Chips-Tüte gegessen haben wirst. Da du nicht die Fähigkeit besitzt, deinen Impulsen Schranken zu setzen, kommt es dir vor, als seiest du deinen Heißhungerattacken chancenlos ausgeliefert.

## Denkspiralen

Vielleicht neigst du zu Schwermut oder Depressionen. Immer wieder überkommen dich Gedanken, dass dein Leben wertlos sei und du ein elender Versager seiest. Statt diesen Gedanken schon **direkt im ersten Moment** einen Riegel vorzuschieben, gibst du dich ihnen vorbehaltlos hin und versinkst in Selbstmitleid, Selbsthass und Lethargie, die dich zugrunde richtet.

## Kommunikationsverhalten

In meinem nächsten Umfeld gibt es einige Männer und Frauen, die eine enorme Neigung zum Lästern besitzen. Wenn man ihnen eine entsprechende Vorlage liefert, können sie dem Bedürfnis, schlecht über Mitmenschen zu reden, kaum widerstehen. In sozialen Netzwerken toben sie sich regelrecht aus – unfähig, den Impuls zu unterdrücken, Negatives zu verbreiten.



## Biblische Prinzipien und Ratschläge zum Umgang mit der zweiten Fessel

Das Gute zuerst: Impulskontrolle lässt sich mit einem zielführenden und disziplinierten Training unter intensivem Gebet massiv verbessern. Sobald du einmal analysiert hast, wo die Bereiche sind, in denen aufgrund mangelnder Impulskontrolle immer wieder Gebundenheiten entstehen, kannst du schon beginnen, die Verbesserung deiner Impulskontrolle zu schulen.

Wenn du beispielsweise immer wieder der Versuchung erliegst, Großteile deiner Freizeit mit PC- oder Handyspielen zu verschwenden, könntest du dir ein Zeitlimit pro Tag einrichten. Sobald dein digitales Gerät dich daran erinnert, dass das Tageslimit erreicht ist, müsstest du es schaffen, das jeweilige Spiel sofort zu beenden. Dies geht natürlich am einfachsten, wenn du dir sinnvolle **Beschäftigungsalternativen** suchst, die den Rest des Tages füllen könnten.

Hiob sagt einmal: »*Ich hatte einen Bund geschlossen mit meinen Augen, dass ich ja nicht [begehrlich] auf eine Jungfrau blickte*« (Hiob 31,1 [Schlachter 2000]). Im Gegensatz zu Simson hatte Hiob offensichtlich trainiert, den durch das Anschauen schöner Frauen entstehenden Fantasien in

seinem Kopf Einhalt zu gebieten. Du kannst meistens nichts dafür, dass irgendetwas in dein Blickfeld gerät, was deine sexuelle Lust anregt. Aber **was danach passiert, steuerst du selbst**. Ob du zum zweiten Mal hinschaust, kannst du willentlich zulassen oder verhindern. Die Fähigkeit, die durch das Sehen sexuell stimulierender Bilder entstehenden Denkprozesse im Gehirn zu kontrollieren, zu steuern und auch zu durchbrechen, ist von grundlegender Bedeutung. »... indem wir ... jeden Gedanken gefangen nehmen unter den Gehorsam des Christus« (2. Korinther 10,4-5). Das empfiehlt Paulus in diesem Zusammenhang. Auch hier kann es hilfreich sein, Hobbys aktiv nachzugehen, wenn man gerade gedanklich angefochten ist.

Auch beim Essverhalten kann man sich klare Regeln setzen. **Definiere klare Grenzen**, was du pro Tag zu dir nimmst und wie viel Kalorien du verbrauchen darfst. Vielleicht kannst du diese Grenze sogar mit der Zeit nach unten verschieben. Und wenn dein Hungergefühl zu stark ist, kannst du immer noch ein Brot mit Käse oder etwas Vergleichbares essen, anstatt Süßigkeiten oder Fast Food zu verzehren.

Sobald du merkst, dass in deinem Kopf destruktive Gedanken entstehen, die dich herunterziehen, empfehle ich

dir, willentlich aus dieser **Denkströmung auszubrechen**. Auch wenn es ungemein schwer ist, kann man sich zwingen, Denkrichtungen zu ändern und sich erbaulicheren Dingen zu widmen. Bitte Gott in solchen Situationen, dir zu helfen, dich von den selbstzerstörerischen und dich herunterziehenden Gedanken zu befreien und dich auf positive Bereiche zu fokussieren. Suche das Gespräch mit Freunden, die dir helfen, dich nicht zu stark um dich selbst zu drehen.

Wer Probleme mit übler Nachrede und Lästereien hat, kann sich vornehmen, dies komplett zu vermeiden. Sobald man wieder etwas Schlechtes über eine Person sagen oder schreiben möchte, sollte im Kopf das Warnsignal erklingen. Dann hat man es selbst in der Hand, ob man dem Impuls nachgibt oder ob man ihn willentlich besiegt.

Ich selbst bin ein Mensch, dem die persönliche Freiheit sehr viel bedeutet. Meine Kinder machen sich manchmal darüber lustig, in wie vielen Bereichen ich immer wieder versuche, meine Impulskontrolle zu verbessern. Obwohl ich keinen Kaffee trinke, mag ich sehr gern Cola, und oft befürchte ich, dass dies zu einer Gebundenheit führen könnte. Tatsächlich verspüre ich oft einen so starken Drang, eine kalte Cola zu genießen, dass ich es kaum aus-

halten kann, keine Cola zu mir zu nehmen. Deshalb baue ich immer wieder mehrere Tage ein, an denen ich keine Cola trinken darf, um mich zu vergewissern, dass ich nicht »colaabhängig« bin.

# Fessellöser 2

1. Bewerte deine Fähigkeit zur Impulskontrolle mit Schulnoten von 1 bis 6 in folgenden Bereichen:

Handyspiele/ Gaming	1	2	3	4	5	6
Erotische Bilder	1	2	3	4	5	6
Essverhalten	1	2	3	4	5	6
Denkspiralen	1	2	3	4	5	6
Kommunikationsverhalten	1	2	3	4	5	6

2. Entwickle einen konkreten Plan, wie du deine Impulskontrolle in den schlecht bewerteten Bereichen verbessern willst. Dein Plan muss realistisch, ziel führend und kontrollierbar sein.
3. Vertraue dich einem guten Freund an. Bitte ihn, regelmäßig bei dir nachzufragen, ob du in den defizitären Bereichen Fortschritte gemacht hast.
4. Mache es zu einem festen Gebetsanliegen, dass Gott dir Gelingen schenkt, deine Impulskontrolle zu verbessern.

## 3. FESSEL

Stimm  
abhängig



**ungs-  
igkeit**

Es ist wirklich erstaunlich: Simson, der große Freiheitskämpfer, der geradezu unbesiegbar erscheint und den die große Übermacht der Philister mehrfach nicht aus der Ruhe bringen kann, ist ein Spielball der Stimmungen seines Umfelds. Wenn die Stimmung der Menschen um ihn her ein gewisses Maß an Melancholie und Frust überschreitet, hat dies eine solch große negative Wirkung auf Simson, dass man ihn kaum wiedererkennt.

Eine erste Kostprobe dieser überraschenden Veranlagung Simsons sehen wir in Richter 14,14-18. Wir befinden uns gerade auf der bereits mehrfach erwähnten Hochzeitsfeier mit seiner ersten Frau. Simson hat sich ein Rätsel für die Festgäste ausgedacht. Wenn die Gäste das Rätsel lösen können, winken ihnen als Belohnung 30 Leinenhemden und 30 Feierkleider, anderenfalls bekommt Simson diesen Preis von den Philistern. Die Philister schaffen es nicht, das Rätsel zu lösen, was sie zur Weißglut bringt. Sie setzen die junge Braut auf Simson an und drohen ihr, sie und ihre Verwandtschaft zu verbrennen, wenn sie ihnen nicht die Lösung des Rätsels kundtut. Die Frau gehorcht unverzüglich und findet schnell die richtige Waffe, um Simson des Rätsels Lösung zu entlocken: Sieben Tage weint sie ihm die Ohren voll, er möge ihr doch endlich die Lösung verraten. Unter Tränen zweifelt sie seine Liebe zu ihr an, bedrängt ihn ununterbrochen. Die Methode zeigt Wirkung: Simson

ist derartig beeinflusst von dem negativen Ambiente, dass er seiner Frau am siebten Tag genervt und resignierend die Lösung des Rätsels mitteilt. Er hätte die düstere Stimmung seiner Frau einfach nicht mehr länger aushalten können. Am Ende erschlägt er zornig 30 Philister, um der Fei-er-gesellschaft die vereinbarte Prämie zahlen zu können.

Noch deutlicher wird der Einfluss gewisser Stimmungslagen auf Simson in seiner Beziehung zu Delila (Richter 16,4-22). Delila will – wie bereits oben ausgeführt – um jeden Preis das Geheimnis der außergewöhnlichen Stärke Simsons entschlüsseln, und auch sie merkt schon bald, wie sie am besten zum Ziel kommt. Letztendlich nutzt sie Simsons Stimmungsabhängigkeit gnadenlos und meisterhaft aus:

*»Da sprach sie zu ihm: Wie kannst du sagen: Ich habe dich lieb – und dein Herz ist doch nicht mit mir? Nun hast du mich dreimal getäuscht und mir nicht kundgetan, worin deine große Stärke besteht. Und es geschah, als sie ihn alle Tage mit ihren Worten drängte und ihn plagte, da wurde seine Seele sterbensmatt; und er tat ihr sein ganzes Herz kund und sprach zu ihr: Kein Schermesser ist auf mein Haupt gekommen, denn ein Nasir [Nasiräer] Gottes bin ich von Mutterleib an; wenn ich geschoren würde, so würde meine Stärke von mir weichen, und ich würde schwach werden und würde sein wie alle Menschen« (Richter 16,15-17).*

Simson lässt sich von der düsteren Stimmung dieser Frau so beeinflussen, dass er jegliche Lebensfreude verliert und völlig fatalistisch sein Lebensgeheimnis preisgibt. Dabei weiß er, dass dies ihn sein Leben kosten kann.

Die Fessel der Stimmungsabhängigkeit kettet heute mehr denn je zahlreiche Christen und raubt ihnen die Freude und Freiheit, Gott zu dienen. Ganz passend zum Zeitgeist (»Höre in dich hinein!«, »Du musst dich gut fühlen!«, »Wenn du nicht im Einklang mit dir selbst bist, solltest du dir eine Auszeit nehmen!«, etc.) gibt es immer mehr Christen, deren geistliches Leben sofort zum Erliegen kommt, wenn ...

- ... das Umfeld nicht positiv stimulierend ist;
- ... die eigene Stimmungslage keine angemessene Motivation bietet;
- ... Dinge passieren, die dem eigenen Wohlbefinden nicht förderlich sind;
- ... Misserfolge einen aus der Bahn werfen.

Vielleicht bist auch du ein Christ, der immer wieder durch diese Fessel in seinen Handlungsmöglichkeiten blockiert ist. Wenn die Predigt in der Gemeinde nicht ansprechend ist, wenn die Musik dich nicht emotional anspricht, wenn dir das Miteinander mit den Glaubensgeschwistern nicht

das gibt, was du zu brauchen meinst, dann kann auch von dir niemand erwarten, dass du im Glauben vorangehst. Du achtest stark auf deine innerliche Befindlichkeit, und wenn diese negativ ist, legst du im Glaubensleben eine Pause ein.

Ich kenne gefeierte Prediger, die immer wieder teilweise monatelang abtauchen, weil sie eine emotionale Krise durchleben und demzufolge alle geistlichen Aktivitäten einstellen. Ich kenne bewährte Frauen, die als Referentinnen eingeladen werden und viele andere Frauen geistlich prägen, selbst aber regelmäßig von derart negativen Stimmungen beherrscht werden, dass es sich in ihrer Nähe nur schwer atmen lässt.

Wir alle stehen in der Gefahr, dass eigene oder fremde Stimmungen uns von der konsequenten Nachfolge Jesu Christi abhalten.

## **Biblische Prinzipien und Ratschläge zum Umgang mit der dritten Fessel**

Zunächst einmal muss uns klar werden, dass unsere Stimmungslage Gott sowohl ehren als auch verunehren kann. Wenn wir den Blick nicht dankbar zu Gott erheben können, wenn wir so sehr mit uns selbst beschäftigt sind, dass unser Blick sich senkt, wenn das Destruktive in unseren

Gedanken überhandnimmt, dann bekommt Gott von uns nicht das, was er am meisten verdient hat und sich auch wünscht: eine von Herzen kommende Anbetung. Deshalb sollten wir wie David darum beten, dass unsere Gemütsverfassung immer Gott wohlgefälliger wird und er sich darüber freuen kann:

*»Lass [...] das Sinnen meines Herzens wohlgefällig vor dir sein, HERR, mein Fels und mein Erlöser!« (Psalm 19,15).*

Paulus hat im Laufe seiner geistlichen Entwicklung gelernt, Gott unabhängig von Stimmungslagen konstant nachzufolgen. In 2. Korinther 6,4-5 schreibt er:

*»... sondern [indem wir] uns selbst in allem als Gottes Diener erweisen, in vielem Ausharren, in Bedrängnissen, in Nöten, in Ängsten, in Schlägen, in Gefängnissen, in Aufständen, in Mühen, in Wachen, in Fasten ...«*

Dieses Ziel will Gott auch mit dir erreichen. Solange eigene und fremde Stimmungslagen deine Nachfolge bestimmen, wirst du nie die von Gott für dich vorgesehene Freiheit erleben können. Deshalb möchte ich dich ermutigen, dich in folgenden Bereichen zu üben:

# Fessellöser 3

- 1) Halte an guten Gewohnheiten und Prinzipien fest, auch wenn du dich absolut schlecht fühlst.
- 2) Bitte Gott, dass er dir immer wieder hilft, ungeachtet aller Stimmungslagen dankbar zu ihm aufschauen zu können.
- 3) Vertraue dich guten Freuden an – vor allem dann, wenn es dir sehr schlecht geht und du dich am liebsten »in dein Schneckenhaus verkriechen« würdest.
- 4) Fokussiere dich auf Dinge, die dich positiver stimmen können.

## 4. FESSEL

# Ungläu Partner



**bigé**

Es wäre unverzeihlich, bei der Analyse der Dinge, die Simson immer wieder zu Fall bringen, nicht auf seine Beziehungen zu den Philister-Frauen einzugehen.

Immer wieder sind sie es, die der Auslöser dafür sind, dass er in große Konfliktsituationen gerät und Stück für Stück seine Freiheit einbüßt.

Da ist zum einen seine erste Ehefrau, die wir bereits in den vorherigen Kapiteln kennengelernt haben. Simsons Eltern finden deutliche Worte: *»Gibt es denn keine Frau unter den Töchtern deiner Brüder oder unter unserem Volk, dass du hingehst und eine Frau nimmst von den Philistern, die unbeschnitten sind?«* (Richter 14,3 [Schlachter 2000]). Simson schlägt jedoch alle Warnungen in den Wind. Die überstürzte organisierte Hochzeit endet mit einem Fiasko. Die Ehe endet, bevor sie wirklich begonnen hat (Richter 14,19-20).

Noch mehr Tabubrüche begeht Simson bei der zweiten Frau: Die Frau ist nicht nur eine Philisterin, sondern sie arbeitet sogar als Prostituierte (Richter 16,1). Man merkt, wie Simson immer mehr Prinzipien preisgibt, nachdem sich der »Dammbruch« mit der ersten Frau vollzogen hat. (Zugegebenermaßen entkommt er dieses Mal noch. Obwohl die Bewohner Gazas ihn komplett umstellt haben, kann er die Stadt dank seiner außerordentlichen Kraft unbescha-

det verlassen [siehe Richter 16,1-3].) Aber das Verhältnis zur nächsten Frau – zu Delila – wird Simson das Genick brechen. Wie wir bereits gesehen haben, entlockt sie Simson Stück für Stück sein »Lebens-Geheimnis«. Am Ende bleibt ein kraftloser, gebrochener und gebundener Mann übrig, der alles verloren hat, was ihn ausgezeichnet hat.

An dieser Stelle könnte ich stundenlang erzählen von ehemaligen Freunden, Mitarbeitern und Bekannten, die früher einmal entschieden mit Jesus lebten, den Glauben aber mittlerweile komplett über Bord geworfen und sich für eine ungläubige Partnerin entschieden haben. Von Gesprächen, in denen mir liebe Menschen unter Tränen vom Scherbenhaufen ihres Lebens berichteten, der dadurch verursacht wurde, dass sie damals in der Partnerwahl das diesbezüglich wichtigste Grundprinzip eines Christen mit Füßen getreten hatten.

Fast immer wurde zu Beginn der Beziehung von den Betroffenen die Ausrede genutzt, sie hätten das Gefühl, dass Gott durch sie die Partnerin bzw. den Partner zum Glauben bringen wolle. Funktioniert hat es fast nie.

In meiner Gemeinde habe ich einmal eine Statistik erstellt, da waren es weniger als sieben Prozent aller begonnenen Beziehungen zwischen einem wiedergeborenen und ei-

nem ungläubigen Partner, die sich so entwickelt haben, dass heute beide Partner konsequent Jesus nachfolgen.

Stell dir einmal vor, du willst in einem Ferienhaus auf einer Insel übernachten. In der Nacht wird ein Hurrikan der Stufe 5 erwartet. Die Sachverständigen haben nach eingehenden Untersuchungen festgestellt, dass die Wahrscheinlichkeit, in deinem Ferienhäuschen den Hurrikan unbeschadet zu überstehen, bei sieben Prozent liegt. Nun musst du abwägen, ob du die Nacht in diesem Domizil verbringen möchtest.

Natürlich würde sich kein vernünftiger Mensch dafür entscheiden, in dem Haus zu bleiben. Die Argumentation, es gebe ja eine kleine Wahrscheinlichkeit dafür, dass es gut gehen könne, wäre völlig absurd.

Umso unverständlicher erscheint es mir, wie viele junge Menschen sich immer wieder einreden, es könne ja klappen, eine funktionierende Beziehung mit einem ungläubigen Partner einzugehen.

In Bezug auf dieses Thema ist die Bibel mehr als deutlich, wie wir bereits weiter oben gesehen haben (vgl. nochmals 2. Korinther 6,14-18). Licht und Finsternis haben keine Schnittmenge; ein ungleiches Joch, bei dem zwei verschiedene Tiere miteinander verbunden werden, um eine gerade Furche zu ziehen, wird niemals seinen Zweck erfüllen. Es

gibt keine einzige Bibelstelle, die du nennen könntest, um eine Beziehung mit einem ungläubigen Partner zu legitimieren. Zugegebenermaßen schenkt es Gott in seiner Gnade in seltenen Ausnahmefällen, dass am Ende doch alles gut geht. Doch das sollte dich niemals zu dem Trugschluss verleiten, dass dies auch bei dir der Fall sein könnte.

## **Fessellöser 4**

**Diesbezüglich kann es eigentlich nur einen vernünftigen Ratschlag geben:**

**Lege als Grundprinzip deines Lebens fest, dass du nur mit einem gläubigen und entschieden mit Jesus lebenden Partner eine Beziehung beginnen wirst, und halte an diesem Prinzip fest – komme, was da wolle!**

**Solltest du feststellen, dass du dich trotz der Beachtung des obigen Grundprinzips in jemanden verliebst oder von jemanden angezogen fühlst, der Jesus nicht kennt, dann brich diese Beziehung radikal ab und bitte Gott um Hilfe, deinen Gefühlen zum Trotz nicht in diese Falle zu geraten.**

**Simmons**

**sieg**

# für die Freiheit

Was für eine Karikatur eines Freiheitskämpfers! Simson, den Gott gebrauchen wollte, um **Freiheit** zu bewirken, ist der Prototyp eines vollständig **gebundenen** Menschen. Seine Augen, mit denen er den Philister-Frauen hinterhergeschaut hat, hat man ihm ausgestochen, er ist völlig blind. Seine Haare, die seine Abhängigkeit von Gott und damit seine außergewöhnliche Kraft repräsentierten, hat man abgeschoren. Gebunden wird er abgeführt und muss Korn mahlen an dem Ort, der wohl am wenigsten mit Freiheit in Einklang zu bringen ist: im Gefängnis der Philister. Nichts im Leben Simsons erinnert mehr an das, wofür Gott ihn eigentlich berufen hatte.

Mich macht es unheimlich traurig, wenn ich die große Diskrepanz bedenke, die zwischen dem Ist-Zustand Simsons und dem Ziel, für das Gott ihn berufen hatte, existiert.

Dieselben melancholischen Gefühle überkommen mich, wenn ich das Leben vieler mir nahestehender Christen beobachte. So viele Abhängigkeiten, so viele Fesseln, so weit entfernt von der echten christlichen Freiheit – oft gepaart mit einer unerträglichen Gleichgültigkeit, ohne den unbändigen Wunsch, wie ein Adler die Schwingen zu erheben und hoch oben in den Lüften zu schweben.

Doch Gottes Weg mit Simson ist noch nicht zu Ende. Der größte Sieg über die Philister steht noch aus. In Richter 16,23-31 berichtet die Bibel von dem finalen Sieg Simsons über die Philister. Aber kann ich diese Geschichte wirklich einen Sieg Simsons nennen? Schließlich kostet dieser Sieg Simson sein Leben. Doch der Reihe nach ...

Die Philister können ihr Glück kaum fassen: Der Erzfeind ist bezwungen, Simson hat seinen Schrecken verloren. Eine riesige Party wird angesetzt, bei der man diesen kaum für möglich gehaltenen Erfolg ausgiebig feiern möchte. Das Freudenfest wird zu Ehren des eigenen Gottes Dagon ausgerufen, der dafür gepriesen wird, dass er *»den Verheerer unseres Landes und den, der viele von uns erschlug, [in unsere Hand gegeben hat]«* (Richter 16,24).

Tausende Philister feiern in ihrem Götzentempel<sup>7</sup> – allein auf dem Dach befinden sich 3000 Männer und Frauen. Die Party ist ein absoluter Erfolg, die Stimmung ist feuchtfröhlich. Irgendwann hat ein Philister die geniale Idee, Simson der grölenden Masse als Haupt-Attraktion zu präsentieren. Gesagt, getan. Simson wird aus dem Gefängnis geholt und muss sich vor dem feiernden Publikum zum Narren machen. »... er spielte vor ihnen« (16,25), berichtet die Bibel lakonisch. Vermutlich ist ihm befohlen worden, entweder einen Tanz zum Besten geben oder die Philister anderweitig zum Lachen bringen. Die Stimmung ist am Siedepunkt. Niemand ahnt, dass in wenigen Minuten eine schreckliche Katastrophe stattfinden wird. Gleichzeitig hat sich in Simson eine radikale Veränderung vollzogen. Zum ersten Mal in seinem Leben ...

- ... schreit er zu Gott, dass er ihm noch einmal Kraft verleihen möge (Richter 16,28);
- ... will Simson sich an *allen* Philistern (Männern *und* Frauen) rächen (Richter 16,28);
- ... ist Simson bereit zu sterben, um die Philister zu besiegen (Richter 16,30).

---

<sup>7</sup> A. d. H.: Der Wortlaut mehrerer Bibelübersetzungen legt nahe, dass es sich bei diesem Gebäude um den Tempel Dagon's handelte.

Bereitwillig erhört Gott das Gebet. Simson umfasst die beiden tragenden Säulen des Gebäudes mit seinen Händen, dann beugt er sich mit all der – von Gott verliehenen – neuen Kraft nach vorn, das Gebäude stürzt zusammen, Simson kommt mit der ganzen feiernden Meute ums Leben. *»... die Toten, die er [Simson] in seinem Tod tötete, waren mehr als die, die er in seinem Leben getötet hatte«* (Richter 16,30), resümiert der biblische Bericht.

Das Lebensende von Simson, sein finaler Sieg für die Freiheit, kann auch uns mindestens drei wichtige Lektionen mitgeben, die wir beherzigen sollten, wenn wir auf dem Weg zur Freiheit vorankommen wollen:

## **1) Aus der göttlichen Kraftquelle leben**

In diesem Buch wurden verschiedene Bereiche aufgezählt, in denen du dich anspornen lassen solltest, systematisch und diszipliniert zu trainieren. Gleichzeitig muss uns Christen aber bewusst sein, dass wir nur dadurch ein siegreiches Glaubensleben führen können, wenn wir aus Gottes Kraftquelle schöpfen.

*»Alles vermag ich in dem, der mich kräftigt«* (Philipper 4,13), triumphiert Paulus. An anderer Stelle äußert er: *»Daher will ich mich am allerliebsten viel mehr meiner*

*Schwachheiten rühmen, damit die Kraft des Christus über mir wohne*« (2. Korinther 12,9).

Alle Bemühungen eines Christen, aus eigener Kraft die großen Baustellen des Lebens zu beseitigen, werden an irgendwelche Grenzen stoßen. Gottes übernatürliche Kraft wird besonders dort sichtbar, wo Menschen sich dazu entschließen, nicht aus eigener Kraft zu agieren, sondern Gottes Kraft durch sich wirken zu lassen.

## **2) Das Leben aus der göttlichen Perspektive sehen**

Zum ersten Mal beurteilt Simson die Gesamtheit der Philister so, wie auch Gott sie beurteilt. Es sind die Feinde Gottes, es sind diejenigen, die Simson Leben ruiniert haben, es sind Menschen, mit denen Simson nichts mehr verbindet.

Tatsächlich wird es auch uns vor vielen unnötigen Fesseln bewahren, wenn wir lernen, die Welt immer mehr mit Gottes Augen zu betrachten und uns mit seiner Sicht zu synchronisieren.

*»Liebt nicht die Welt noch was in der Welt ist. Wenn jemand die Welt liebt, so ist die Liebe des Vaters nicht in ihm; denn*

*alles, was in der Welt ist, die Lust des Fleisches und die Lust der Augen und der Hochmut des Lebens, ist nicht von dem Vater, sondern ist von der Welt. Und die Welt vergeht und ihre Lust; wer aber den Willen Gottes tut, bleibt in Ewigkeit«* (1. Johannes 2,15-17).

Es gibt viele Dinge, die uns immer wieder blenden und gefangen nehmen. Wenn sie im Laufe unseres Lebens Stück um Stück an Glanz verlieren, weil wir sie immer mehr mit Gottes Augen betrachten und beurteilen, dann wird es uns auch leichter fallen, schon im Vorhinein zu verhindern, dass sie sich wie eine Fessel um unser geistliches Leben schlingen.

### **3) Bereit sein zu sterben**

Es mag paradox klingen, aber tatsächlich ist es auch in unserem geistlichen Leben so wie bei Simson: Wenn wir bereit sind zu sterben, kann Gott die größten Siege durch uns wirken. An zahlreichen Stellen im Neuen Testament finden wir Verse, wie z. B.: *»... denn ihr seid gestorben, und euer Leben ist verborgen mit dem Christus in Gott«* (Kolosser 3,3). Gemeint ist damit die Bereitschaft, die alte Natur, unser sündiges Ego, zurückzustellen (sterben zu lassen) und dem neuen Leben, das Gott uns geschenkt hat, Ent-

faltungsmöglichkeiten zu geben. »... *nicht mehr lebe ich, sondern Christus lebt in mir*«, heißt es passend dazu in Galater 2,20. Je mehr wir bereit sind, uns selbst zurückzunehmen und Christus in uns regieren zu lassen, wird unser Leben von geistlichen Siegen geprägt sein.

Während die Reformation im 16. Jahrhundert in Deutschland in vielen Regionen relativ unblutig verlief, konnte sie sich in England nur unter blutigen Verfolgungen durchsetzen. Allein in den etwa fünfzehn Regierungsjahren von Maria I. (1553 – 1558), der »blutigen Maria«, wurden über 300 Anhänger der Reformation öffentlich verbrannt, darunter ihre Führer Thomas Cranmer, Nicholas Ridley und Hugh Latimer sowie John Hooper.

Ridley und Latimer wurden zum gleichen Zeitpunkt (16. Oktober 1555) auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Als dann die ersten brennenden Reisigbündel vor die Füße der beiden Märtyrer gelegt wurden, sprach Latimer den berühmten Satz zu Ridley:

»Seid guten Mutes, Master Ridley, und zeigt Euch als Mann. Wir werden an diesem Tage durch Gottes Gnade solch ein Licht in England anzünden, das – darauf vertraue ich – nie [mehr] ausgelöscht werden wird!«<sup>8</sup>

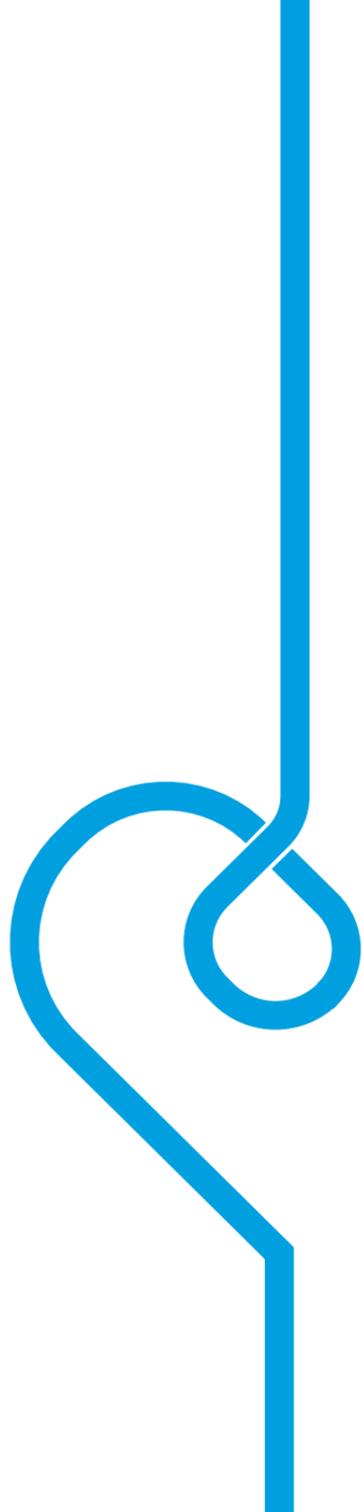
---

<sup>8</sup> Zitiert nach: John Charles Ryle, *Fünf Märtyrer – Treu bis in den Tod*, Bielefeld: CLV, 1. Auflage 1995, S. 182.

Die beiden Glaubensbrüder starben unter grauenhaften Schmerzen, aber die geradezu prophetischen Worte Lati-mers sollten sich bewahrheiten: Der Tod dieser Glaubenshelden war ein derart strahlendes Zeugnis, dass hierdurch wirklich ein Glaubensfeuer in England angezündet wurde. Mit Recht kann man davon ausgehen, dass diese Hinrichtung mehr zur Verbreitung und Wertschätzung des Evangeliums beigetragen hat als viele Predigten und Streitschriften.

Jesus selbst hat durch seinen Tod den größten Sieg aller Zeiten errungen. Seine Worte sollten auch in unserem Leben ihren Niederschlag finden:

*»Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es viel Frucht« (Johannes 12,24).*



**Fliegen**

**statt**

**stolpern**

Das Schlimmste für mich als Autor wäre es, wenn du am Ende der Lektüre dieses Buches zu der Schlussfolgerung kämest, lieber ein mit der Schnur an den Füßen durchs Leben stolpernder Adler zu bleiben, als hoch oben in den Lüften die Freiheit zu genießen.

Vielleicht ist die mögliche Perspektive, dich an das Lösen der vielen Fesseln deines Lebens begeben zu müssen, eine für dich wenig lukrative Aussicht. Mag sein, dass du dich mit deinem durchschnittlichen Leben arrangiert hast, deine Gebundenheiten mehr oder weniger akzeptierst und dich gar nicht ändern möchtest. Womöglich ist die Perspektive eines fliegenden Adlers dir zu ungewiss, man könnte abstürzen, vom Wind abgetrieben werden.

Eindringlich möchte ich dich bitten, diese Einstellung gewissenhaft zu überdenken.

**Gott hat dich zur Freiheit berufen**, er hat dich erschaffen und errettet, damit du (im Bild gesprochen) ein fliegender Adler wirst:

*»... aber die auf den HERRN harren, gewinnen neue Kraft: Sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen und ermatten nicht, sie gehen und ermüden nicht« (Jesaja 40,31).*