

»Dieses Buch hat mein Leben verändert – ich wünschte, ich hätte es als junge Frau bekommen statt erst im Alter von 70 Jahren, aber besser spät als nie.«

»Wir haben gerade ein wöchentliches Bibelstudium in einem Gefängnis-Bibelkreis beendet, in dem wir dieses Buch durchgearbeitet haben. Viele der Frauen haben Tränen vergossen und uns wiederholt gesagt: ›Wenn uns doch nur jemand diese Wahrheiten beigebracht hätte, als wir noch in Freiheit waren!‹ Aber Gott gebraucht diese Frauen jetzt als Missionarinnen hinter Gittern, und viele Frauen sind sehr gerne bereit dazu, die Wahrheit aus Gottes Wort zu hören, umzukehren und zu glauben.«

»Gott gebraucht dieses Buch als ein Werkzeug, um eine schreckliche Ehe zu heilen.«

»Ich habe mit diesem Buch eine Kleingruppe unterrichtet, und nachdem wir das Buch fertig durchgearbeitet hatten, bekannte eine der (älteren) Frauen, dass sie sich nicht hätte scheiden lassen, wenn sie im Bewusstsein dieser Wahrheiten gelebt hätte, als sie jünger war.«

»Ich kaufte *Lügen, die wir Frauen glauben* während einer ziemlich harten Zeit in meinem Leben. Ich war schon lange Zeit gläubig, aber ich hatte einen rebellischen Geist. Dieses Buch diente mir auf eine Art, wie es ein geistlich gesinnter Freund getan hätte. Ich weihte mein Leben neu dem Herrn.«

»*Lügen, die wir Frauen glauben* hat mein Leben buchstäblich verändert. Ich bin eine Waise, und dieses Buch ist wie eine Schwester für mich.«

»Ich leite einen Bibelkreis für Frauen, die abgetrieben haben, und ich habe *Lügen, die wir Frauen glauben* immer wieder in diesem Kreis verwendet. Es ist so ein dringend benötigtes Buch. Diese Frauen haben so viele Lügen geglaubt, einschließlich jener, dass eine Abtreibung ihr Schwangerschaftsproblem lösen würde.«

»*Lügen, die wir Frauen glauben* war (nach der Bibel) eines der Bücher, die den größten Einfluss in meinen ersten Schritten im Leben als Christin hatten. Es öffnete meine Augen für die Wahrheit der Bibel und für die wahre Natur dessen, wie Gott uns als Frauen geschaffen hat!«

»Ich habe *Lügen, die wir Frauen glauben* mit einigen Freundinnen gelesen, kurz nachdem es veröffentlicht worden war (ich war damals eine Mama von jungen Teenagern). Es hat mein Leben so stark beeinflusst, dass ich andere dafür begeistern wollte. Ich habe dieses Buch mit drei Gruppen junger Frauen in ihren Zwanzigern und mit drei Gruppen junger Highschool-Mädels durchgenommen. Ich wende immer noch Prinzipien dieses Buches in meinem täglichen Leben an, und es ist das erste Arbeitsmaterial, das ich anderen empfehle.«

»Ich glaube, das hier ist das einzige christliche Buch für Frauen in Bosnien. Weil die Leute arm sind, wird jedes gekaufte Buch viele Male gelesen.«

»*Lügen, die wir Frauen glauben* veränderte mein Leben. Ich hatte keine Ahnung, wie sehr ich den Lügen dieser Welt auf den Leim gegangen war. Der Herr gebrauchte dieses Buch, um meine Augen für seine Wahrheit zu öffnen. Ich habe bis jetzt mit fünf verschiedenen Frauengruppen dieses Buch durchgenommen, und jedes Mal hat es auf mich großen Einfluss gehabt. Und – Wahnsinn! – was für einen Unterschied hat es im Leben anderer Frauen bewirkt! Der Inhalt dieses Buches muss dringend in jeder Gemeinde auf der ganzen Welt gelehrt werden.«

»Zu sagen, dieses Buch hätte mir die Augen geöffnet, ist eine Untertreibung. Es gibt so viele Lügen, die mich kontrolliert haben und mein ganzes Leben in Gefangenschaft gehalten haben! Jetzt zerbreche ich die Fesseln, die mich gebunden hielten, mit der Hilfe meines kostbaren Herrn Jesus und finde Freiheit in der Wahrheit!«

»Ich war eine gläubige, aber erschöpfte, freudlose und ängstliche Frau, die – weil ich vor drei Jahren beim Lesen von *Lügen, die wir Frauen glauben* davon überführt wurde, dass ich durch die Lügen Satans betrogen wurde – jetzt mit Freude, Frieden und Zufriedenheit erfüllt ist. Vorher lebte ich so, als ob ich nicht wirklich die Wahrheit in Gottes Wort glauben würde. Jetzt bin ich mir dessen gewiss, wer ich in Christus bin. Er arbeitet in meinem Leben, um mich von innen heraus völlig zu verändern, und ich freue mich so sehr darüber, mich mit anderen Frauen über diese Freiheit auszutauschen, dass ich vor Begeisterung platzen könnte. Ich habe jedem gesagt: ›Du musst dieses Buch lesen!‹«

LÜGEN DIE WIR Frauen GLAUBEN

... und die Wahrheit, die uns frei macht



NANCY DEMOSS WOLGEMUTH

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

1. Auflage der komplett überarbeiteten und erweiterten Ausgabe 2026

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610, USA, with the title *Lies Women Believe*, copyright © 2001 by Nancy Leigh DeMoss, © 2018 by Revived Hearts Foundation. Translated by permission. All rights reserved.

© der deutschen Ausgabe 2026 by CLV
Christliche Literatur-Verbreitung e. V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns über 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.

Übersetzung: Marlies Stubenitzky, Gabriele Fett
Satz: EDV- und Typoservice Dörwald, Steinhagen
Umschlag: Lucian Binder, Marienheide
Druck und Bindung: Finidr

Artikel-Nr. 256597
ISBN 978-3-86699-597-0

FÜR MEINE MUTTER,
die mich gelehrt hat,
viele der Lügen, die wir Frauen glauben,
zu erkennen,
und die die Schönheit und Kraft
der Wahrheit kennt

INHALT

Vorwort 12

Vorwort zur aktualisierten und erweiterten Ausgabe 14

Einleitung 18

Teil 1: Grundlagen

Prolog 32

Kapitel 1: Die Wahrheit … oder die Folgen 35

Teil 2: Lügen, die wir Frauen glauben …

Kapitel 2: Lügen über Gott 57

1. »Gott ist nicht wirklich gut.« 60
2. »Gott liebt mich nicht.« 63
3. »Gott ist genauso wie mein Vater.« 65
4. »Gott reicht nicht wirklich aus.« 69
5. »Gottes Gebote schränken mich zu sehr ein.« 71
6. »Gott sollte meine Probleme lösen.« 74

Kapitel 3: Lügen über uns selbst 81

7. »Ich bin nichts wert.« 83
8. »Ich muss mich selbst mehr lieben.« 87
9. »Ich kann nichts dafür, wie ich bin.« 90
10. »Ich habe Rechte.« 93
11. »Äußere Schönheit ist wichtiger als innere Schönheit.« 98
12. »Man kann mir nicht zumuten, mit unerfüllten Wünschen zu leben.« 105

Kapitel 4: Lügen über die Sünde 113
13. »Ich kann Böses tun – ohne schlimme Folgen.« 115
14. »Meine Sünde ist eigentlich gar nicht so schlimm.« 121
15. »Was ich getan habe, kann Gott nicht vergeben.« 123
16. »Es ist doch nicht *meine* Schuld!« 125
17. »Ich kann nicht in beständigem Sieg über die Sünde leben.« 129

Kapitel 5: Lügen über Prioritäten 139
18. »Ich habe keine Zeit, um alles zu tun, was ich tun sollte.« 141
19. »Ich brauche nicht regelmäßig in der Bibel zu lesen und zu beten, um im Glauben zu wachsen.« 147
20. »Meine Arbeit als Hausfrau und Mutter zu Hause ist nicht so wichtig wie die Arbeit oder andere Tätigkeiten außerhalb meines Hauses.« 152

Kapitel 6: Lügen über Sexualität 161
21. »Das kann ich keinem erzählen.« 163
22. »Meine Sexualität hat nichts mit meinem geistlichen Leben zu tun.« 171
23. »Das bin ich.« 176
24. »Gottes Maßstäbe für Sex sind veraltet.« 182
25. »Ich brauche einfach ein Ventil für meine sexuellen Bedürfnisse.« 187

Kapitel 7: Lügen über die Ehe 199
26. »Ich brauche einen Mann, um glücklich zu sein.« 201
27. »Ich bin dafür verantwortlich, meinen Mann (oder meine Kinder oder meine Freunde oder …) zu verändern.« 206
28. »Mein Mann soll mir dienen.« 211

29. »Wenn ich mich meinem Mann unterordne, werde ich nur unglücklich.« 218
30. »Wenn mein Mann nichts tut, muss ich die Initiative ergreifen, sonst geschieht nichts.« 227
31. »Für meine Ehe gibt es keine Hoffnung mehr.« 233

Kapitel 8: Lügen über Kinder 245
32. »Es ist ausschließlich unsere persönliche Angelegenheit, zu bestimmen, wie groß unsere Familie sein soll.« 247
33. »Wir können uns nicht (noch mehr) Kinder leisten.« 257
34. »Ich kann (oder kann nicht) beeinflussen, was aus meinen Kindern einmal wird.« 264
35. »Meine Kinder haben bei mir oberste Priorität.« 273
36. »Ich bin keine gute Mutter / Sie ist keine gute Mutter.« 277

Kapitel 9: Lügen über Gefühle 289
37. »Wenn ich etwas fühle, muss es wahr sein.« 291
38. »Ich kann meine Gefühle nicht kontrollieren.« 294
39. »Ich kann nichts dafür, wie ich reagiere, wenn meine Hormone verrücktspielen.« 298
40. »Ich kann es nicht ertragen, depressiv zu sein.« 304

Kapitel 10: Lügen über unsere Lebensumstände 321
41. »Wenn meine Lebensumstände anders wären, wäre ich selbst auch anders.« 324
42. »Es ist nicht richtig, wenn ich leiden muss.« 328
43. »Meine Lebensumstände werden sich nie ändern – alles wird für immer so bleiben.« 331
44. »Ich halte das einfach nicht mehr aus.« 334
45. »Es geht um *mich*.« 337

Teil 3: In der Wahrheit leben

Kapitel 11: Lügen mit der Wahrheit begegnen 351

Kapitel 12: Die Wahrheit, die uns frei macht 365

Nachwort 379

Dank 381

VORWORT

Elisabeth Elliot (1926 – 2015) war für viele in meiner Generation ein geliebtes Vorbild, eine geliebte Mentorin und geistliche Mutter. Wir waren zunächst fasziniert von ihren Berichten über das Leben und den Tod von Jim Elliot (1927 – 1956), ihrem ersten Ehemann, der im Alter von 28 Jahren durch den Huaorani-Indianerstamm den Märtyrertod erlitt. In den folgenden Jahren sprach sie weiterhin durch ihre vielen Bücher, ihre Vorträge und ihre tägliche Radiosendung *Gateway to Joy*, die eine reiche Quelle biblischer Weisheit und praktischer Ermutigung war, in unser Leben. Das Glaubenswerk *Revive Our Hearts*, in dem ich dienen darf, begann 2001 als Nachfolger von Elisabeths Programm. Wie dankbar bin ich für dieses schöne Vermächtnis!

Obwohl wir uns bei ein paar Gelegenheiten getroffen haben, hatte ich nicht das Privileg, Elisabeth gut zu kennen. Aber ich bewunderte sie aus der Entfernung, und ihre direkte, herausfordernde Art zu lehren hat mein Leben und Denken als junge Frau maßgeblich beeinflusst.

Als ich *Lügen, die wir Frauen glauben* das erste Mal schrieb, fragte ich Elisabeth, ob sie bereit sei, ein Vorwort für mein Buch zu schreiben. Ich spürte, dass sie – mehr als irgendeine andere Frau, die mir einfällt – das Herz und den Inhalt der Botschaft dieses Buches verkörperte. Ich fühlte mich geehrt und war dankbar, als sie meiner Anfrage zustimmte.

14 Jahre später weinte ich, als ich die Nachricht erhielt, dass Elisabeth heimgegangen war, um beim Herrn zu sein. Ihr ewiger Gewinn war unser zeitlicher Verlust. Auch wenn sie Christus nicht länger hier auf der Erde dient, haben wir ihr Vorwort in dieser überarbeiteten Ausgabe des Buches beibehalten. Es ist meine Hoffnung, dass eine neue Generation Frauen durch das Lesen ihrer Bücher inspiriert wird, ihrem Herrn zu folgen, die Wahrheit

festzuhalten und wie Elisabeth ihre Welt mit einer von Christus durchdrungenen Weisheit und Gnade zu beeinflussen.

Nancy DeMoss Wolgemuth (2018)

Nancy hat den Mut gehabt, mit ihrem Feingefühl und ihrem scharfen Blick die Tiefe weiblicher Illusionen und Selbsttäuschungen, Hoffnungen und Ängste, Misserfolge und Kümmernisse auszuloten, von denen so viele vermeidbar wären ohne die Lügen, die vor dreißig oder mehr Jahren verbreitet worden sind: »Du kannst alles haben«, »Lass dich nicht von Mitleid einfangen«, »Alles, was Männer können, können wir besser« usw.

Aber die Lügen haben natürlich viel früher angefangen. Die Frau, die Gott dem ersten Mann, Adam, gegeben hat, hörte auf die Flüsterstimme: »*Hat Gott wirklich gesagt …?*« Eva hörte der Schlange im Paradies zu. Und ihr Mann? Anstatt sie vor den Lügen zu schützen, die da verbreitet wurden, sagte er im Prinzip: »Wenn mein Prinzesschen das will, dann soll mein Prinzesschen das haben.« So kam die Sünde in die Welt und durch die Sünde der Tod. Eva wollte nicht, was Gott ihr gegeben hatte. Sie nahm sich, was er ihr nicht gegeben hatte. Das heißt im Prinzip: »Mein Wille geschehe.«

Gott sei Dank sind wir erlöst. Ein Engel besuchte ein einfaches Landmädchen in Nazareth und brachte ihr eine erschreckende Nachricht: Maria sollte die Mutter von Gottes Sohn werden. Das brachte sie in große Schwierigkeiten, aber trotzdem nahm sie die Aufforderung an. »*Ich bin die Magd des Herrn*«, sagte sie, »*mir geschehe nach deinem Wort.*«

Ich bete darum, dass Gottes Geist dich leitet, wenn du dieses sehr notwendige Buch liest. »Das Wesen echter Errettung«, schreibt die Verfasserin, »ist keine Frage des Bekenntnisses oder der Leistung, sondern der Verwandlung: ›*[…] wenn jemand in Christus ist, da ist eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.*‹«

Elisabeth Elliot (2001)

VORWORT ZUR AKTUALISIERTEN UND ERWEITERTEN AUSGABE

Aus Marketingsicht hätte es vielleicht einen besseren Titel für dieses Buch gegeben. Schließlich kann es etwas unangenehm sein, einer Frau ein Buch, auf dessen Cover die Worte *Lügen, die wir Frauen glauben* in großen Buchstaben zu lesen sind, in die Hand zu drücken und zu sagen: »Du musst dieses Buch wirklich lesen!«

Aber Gott hat dieser Botschaft eine herzlichere Annahme und breitere Reichweite geschenkt, als ich es jemals erwarten konnte (einschließlich der Übersetzungen in mittlerweile 26 Sprachen). Für mich ist dies ein Beweis dafür, wie sehr die Herzen der Frauen sich danach sehnen, die Freiheit eines Lebens in der Wahrheit zu erfahren.

Warum gibt es jetzt diese neue Ausgabe?

- Unsere Welt wurde seit der ersten Auflage im Jahr 2001 durch einen gewaltigen kulturellen Umbruch erschüttert. Zum Beispiel gab es Social Media, so wie wir sie heute kennen, damals noch nicht. Und manche Themen, die die Sexualität betreffen, waren vor 20 Jahren fast nebensächlich, während sie heute das Leben von den meisten von uns auf sehr persönliche Weise berühren. Ich habe ein ganzes Kapitel, das Lügen über Sexualität beinhaltet, hinzugefügt und habe manche anderen nötigen Aktualisierungen vorgenommen.
- In diesen vergangenen Jahren durfte ich dank Gottes Gnade in meiner Beziehung zum Herrn, meinem Verständnis seines Wortes und meiner Wertschätzung dafür, wie das Evangelium sich auf das gesamte Leben auswirkt, wachsen. Es gibt einige Dinge, die ich heute anders sagen würde als

damals. Ich bin dankbar, dass ich diese Gelegenheit hatte, über diese Veränderungen nachzudenken.

- Hunderte, vielleicht Tausende von Frauen haben in Gesprächen, Briefen, E-Mails und Online-Rezensionen Feedback zu der Botschaft meines Buches gegeben. Einige haben zum Ausdruck gebracht, dass sie bestimmten Aussagen nicht zustimmen können. Ich habe versucht, aufmerksam und demütig zuzuhören. Ihr Feedback hat mir geholfen, meine Botschaft genauer zu erklären und zu verfeinern und sie so auszudrücken, dass sie sowohl im Einklang mit der Heiligen Schrift ist als auch den Frauen in verschiedenen Lebensumständen gerecht wird.
- Ich hatte die Freude, Frauen kennenzulernen, die dieses Buch vor Jahren das erste Mal gelesen haben, als sie jünger waren. Sie haben mir mitgeteilt, wie diese Botschaft ihnen die Augen für Verführung geöffnet hat und welch schöne Frucht sie Jahre später als Ergebnis davon genießen können, dass sie ihr Leben auf der Grundlage der Wahrheit aufgebaut haben.

  Ich kann mir in meinem jetzigen Lebensabschnitt nichts Schöneres vorstellen, als eine neue Generation von Frauen dazu zu ermutigen, Christus und sein Wort kennenzulernen und anzunehmen. Mein Gebet ist, dass diese Frauen wiederum jene Frauen, die nach ihnen kommen, zu der Wahrheit führen, die sie frei machen wird.
- Ich war damals, als ich die erste Ausgabe von *Lügen, die wir Frauen glauben* schrieb, Anfang vierzig und Single. Heute bin ich fast 60 Jahre alt und (Wunder über Wunder!) in meinem dritten Ehejahr.[1] Durch Gottes Vorsehung erlebe ich die Schönheit und Kraft der Wahrheit auf eine neue Weise. An einigen Stellen in diesem Buch habe ich Gedanken oder

1 Anmerkung des Herausgebers: Seit Januar 2026 ist Nancy nach nur zehnjähriger Ehe verwitwet. (Sie schrieb den Text dieses Buches bereits 2018.)

Illustrationen aus meinem älteren beziehungsweise verheirateten Standpunkt aus hinzugefügt.

(Mein Buch *Adorned: Living Out the Beauty of the Gospel Together*[2] reflektiert diesen Lebensabschnitt von mir gründlicher und vertieft manche der Themen aus *Lügen, die wir Frauen glauben*.)

Und noch ein paar weitere Anmerkungen:

- Dieses Buch war Teamarbeit. Auf den letzten Seiten dieses Buches danke ich denen, die verschiedene Rollen dabei gespielt haben. Ich möchte besonders den Einsatz von Mary Kassian und Dannah Gresh beim Konzipieren dieser erweiterten Auflage würdigen.
- Um möglichst viel Gewinn aus diesem Buch zu holen, liest du es am besten mit einer Freundin oder einer Gruppe von Frauen. Das *Arbeitsbuch* für *Lügen, die wir Frauen glauben*[3] enthält Vorschläge, um tiefer in das Wort Gottes einzusteigen und es »persönlich werden zu lassen«, außerdem gibt es darin Fragen für Diskussionen in der Gruppe.
- Du findest noch mehr Hilfsmaterial bei *LiesWomenBelieve.com*, unter anderem eine ausführliche Liste von empfehlenswerter Literatur zu vielen Themen, die in diesem Buch behandelt werden.
- Ferner sei an dieser Stelle auf weitere Bücher dieses Genres hingewiesen, die für andere Personengruppen geschrieben wurden: *Lügen, die junge Frauen glauben* (Co-Autorin: Dannah Gresh), *Lügen, die Mädchen glauben* und ein Begleitheft für Mamas von jungen Mädchen (beide von Dannah Gresh), *Lügen, die Jungs glauben* und ein dazu-

2 Nancy DeMoss Wolgemuth, *Adorned: Living Out the Beauty of the Gospel Together*, Chicago: Moody, 2017.

3 Nancy DeMoss Wolgemuth, *Lügen, die wir Frauen glauben – Arbeitsbuch*, Bielefeld: CLV, 2026.

gehöriges Begleitheft für Eltern (beide von Jason und Erin Davis) sowie *Lügen, die wir Männer glauben* (von Robert Wohlgemuth, den ich meinen Mann nennen darf!).[4]

Und nun möchte ich noch für dich beten, bevor du zu dieser Reise aufbrichst.

Danke, Vater, dass du uns deine Wahrheit offenbart hast durch dein Wort und in deinem Sohn Jesus Christus.

Und ich danke dir für die Frau, die dieses Buch in ihren Händen hält. Wie alt sie auch sein mag, ob verheiratet oder unverheiratet, wie viel oder wie wenig sie bisher von dir erfahren hat, was auch immer ihre gegenwärtigen Umstände und Herausforderungen sein mögen: Ich bitte dich, dich ihr zu offenbaren, während sie dieses Buch liest. Möge sie die Freiheit und Freude erfahren, in der Wahrheit zu leben. Und mögest du sie als ein Werkzeug der Gnade und Wahrheit im Leben anderer gebrauchen.

Um Jesu willen und in seinem heiligen Namen bete ich.

Amen.

4 Alle genannten Titel sind ebenfalls bei CLV erschienen. Weitere Informationen zu diesen Titeln findest du ganz am Ende dieses Buches.

EINLEITUNG

Etwas Stimmung muss auf dem Tiefpunkt gewesen sein: Gott hatte sie aus dem Paradies vertrieben, sie trug Kleider aus Tierfellen. Ihr Mann war böse auf sie, und sie würde bald die Mutter des ersten ermordeten Kindes werden – und die seines Mörders dazu.

Allein.

Besiegt.

Eine Versagerin.

Wie hart muss es gewesen sein, mit Adam aus dem Garten Eden in eine Welt zu gehen, in der man ums bloße Überleben kämpfen musste! Unvorstellbar hart, ein Paradies zu kennen und dann gesagt zu bekommen, dass man es verlassen muss.

Was hat sich Eva in diesem Moment wohl am meisten gewünscht?

Was hättest *du* dir gewünscht?

Ich glaube, Eva wünschte sich aus tiefstem Herzen, sie könnte diesen Augenblick direkt vor dem Anbeißen der Frucht zurückholen – als sie noch den Arm nach den Zweigen des Baumes der Erkenntnis des Guten und Bösen ausstreckte – als es noch einen Ausweg gab.

Sie sehnte sich schmerzlich danach, es noch einmal versuchen zu können – oder es gleich beim ersten Mal richtig gemacht zu haben.

Uns geht es wie Eva.

Wir alle haben Niederlagen und Misserfolge, Schwierigkeiten und Turbulenzen erlebt. Wir alle kennen Selbstsucht, Gereiztheit, Zorn, Neid und Bitterkeit.

Manchmal ist unser Versagen vielleicht nicht so extrem wie das von Eva. Es kommt nicht zur allgemeinen Katastrophe. Vielleicht sind es nur »kleine« Ausrutscher. Aber sie zeigen dennoch, wie weit wir innerlich von der richtigen Haltung entfernt sind. Wie

gern möchten wir es noch einmal versuchen und in Harmonie und Frieden leben!

Immer wenn ich eine Frauenkonferenz leite, bitte ich jede Frau, eine Gebetskarte auszufüllen, damit die Gebetsgruppe während des Wochenendes für sie beten kann. Nach der Konferenz nehme ich die Karten mit nach Hause und lese sie selbst durch. Schon mehr als einmal habe ich beim Lesen dieser Karten um so viele Christinnen, deren Leben in Scherben liegt, vor Schmerz geweint:

- *Frauen, deren Ehen am seidenen Faden hängen,*
- *Frauen, die sich große Sorgen um ihre Kinder machen,*
- *Frauen, die von früherem Versagen und Verletzungen überwältigt sind,*
- *Frauen in schweren inneren Kämpfen,*
- *Frauen, die voller Zweifel und Verwirrung über ihr geistliches Leben sind.*

Diese Frauen leben wirklich. Ihre Schicksale sind real. Viele von ihnen sind schon ihr Leben lang in einer Gemeinde. Manche besuchen meine Gemeinde, manche besuchen vielleicht deine Gemeinde. Sie dienen in der Sonntagsschule und im Musikteam. Manche gehen jede Woche zur Bibelstunde oder zum Hauskreis oder leiten sogar einen Frauenbibelkreis. Wenn man sie fragt, wie es ihnen geht, lächeln sie vielleicht und antworten: »Gut.« Bei den meisten würde man niemals vermuten, durch welche Schwierigkeiten und Turbulenzen sie gehen und welches Leid unter ihrem scheinbar gelassenen Auftreten verborgen liegt.

Und das sind keine Einzelfälle. Ich rede hier nicht von einigen extremen, »dysfunktionalen« Frauen, die am Rande der Gesellschaft leben. Wer von uns hat schließlich nicht irgendetwas in oder an sich, das uns ratlos, verängstigt oder zerbrochen fühlen lässt?

In unserer Gesellschaft grassiert eine Epidemie von »seelischem Unwohlsein« – nicht nur bei Frauen »da draußen« in der Welt, sondern auch bei uns in der Gemeinde. Ich denke, du wirst

mir zustimmen, dass viele von uns zu jedem beliebigen Zeitpunkt mit einem oder mehreren der folgenden Begriffe beschrieben werden könnten:

kaputt	*erschöpft*	*ausgebrannt*	*kampfunfähig*
verwirrt	*wütend*	*frustriert*	*entmutigt*
besiegt	*deprimiert*	*beschämt*	*seelisch labil*
verklemmt	*unsicher*	*einsam*	*verängstigt*

… und ja, sogar *selbstmordgefährdet*

Selbstmordgefährdet? Ich vermute, du und ich wären fassungslos, wenn wir wüssten, wie viele christliche Frauen schon einmal darüber nachgedacht haben, sich das Leben zu nehmen – manche erst in den vergangenen Wochen oder Monaten. Erst kürzlich habe ich eine Frau besucht, die eine verantwortungsvolle Position in einem christlichen Werk innehat und schon ihr ganzes bisheriges Leben lang mit Selbstmordgedanken zu kämpfen hatte. Ich habe keinen Zweifel daran, dass so manche Frau, die diesen Absatz liest, selbst am Ende ihrer Kräfte ist und nicht mehr weiterweiß. Vielleicht du. Vielleicht hast du das Gefühl, es lohne sich einfach nicht mehr zu leben. Lass mich dir einfach nur dies sagen: »Es gibt Hoffnung!« Vom Lesen dieses Buches werden deine Probleme nicht verschwinden. Aber ich glaube, es wird dich auf jemanden hinweisen, der dir wirklich helfen kann. Ich bitte dich eindringlich: Bitte lies weiter!

Gefangenschaft ist auch so ein Wort, das mir einfällt, wenn ich an viele christliche Frauen von heute denke. Tatsächlich würde ich sogar so weit gehen zu sagen, dass die überwiegende Mehrheit der Frauen, die ich kennenlerne (mich selbst inbegriffen), in einem oder mehreren Bereichen ihres Lebens nicht frei ist.

Viele Frauen leben zum Beispiel unter einer Last von Schuldgefühlen und Selbstverurteilung. Sie sind nicht frei, die Gnade und die Liebe Gottes zu genießen.

Viele sind Sklavinnen ihrer Vergangenheit. Ob sie selbst oder andere es durch ihr Versagen verschuldet haben: Was sie erlebt haben, hängt ihnen wie ein schweres Gewicht um den Hals. Sie schleppen es ein Leben lang mit, wohin sie auch gehen, und scheinen nicht in der Lage zu sein, sich von dieser Last zu befreien.

Andere sind von dem gefangen, was die Bibel »Menschenfurcht« nennt. Die Angst vor Ablehnung, die Angst vor dem, was andere von ihnen denken, und eine Sehnsucht nach Anerkennung hält sie fest. Noch andere sind Gefangene ihrer Gefühle, versklavt von Sorgen, Angst, Wut, Depressionen und Selbstmitleid.

Eine der größten Abhängigkeiten, von denen Frauen berichten, betrifft das Essen. Das habe ich von Frauen aller Größen und Staturen gehört. Manche können nicht aufhören zu essen, andere können sich nicht überwinden zu essen. Alle sind gefangen.

Ich will nicht sagen, dass jede Frau ein einziges Chaos ist (obwohl wir uns alle in manchen Augenblicken so vorkommen!). Aber ich behaupte, dass die Christinnen im Ganzen gesehen Schwierigkeiten haben – große Schwierigkeiten –, die nicht mit oberflächlichen Lösungen und Mittelchen zu beheben sind.

Wenn wir die Bibel betrachten, werden wir daran erinnert, dass Gott nicht wollte, dass es so ist. Jesu Worte im Johannesevangelium machen uns klar, dass Gott etwas Besseres für uns hat:

»Der Dieb kommt nur, um zu stehlen und zu schlachten und zu verderben. Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben.« (Johannes 10,10)

Würdest du sagen – wenn du auf dein Leben blickst –, dass du das Leben in Fülle erlebst, das Jesus dir schenken wollte? Oder lebst du nur so dahin und versuchst nur, dich durchzuschlagen und zu überleben?

Ich frage dich nicht, ob du keine Schwierigkeiten und Sorgen hast. Tatsächlich leben manche von den liebenswertesten, fröh-

lichsten Frauen, die ich kenne, in sehr schwierigen, belastenden Ehen. Manche haben am Grab eines Sohnes oder einer Tochter geweint. Bei einigen hat man Krebs festgestellt, andere betreuen ein Elternteil mit Alzheimer. Aber irgendwie haben sie mitten in den Problemen und Schmerzen eine Quelle des Lebens gefunden, die es ihnen ermöglicht, heil und mit Frieden und Zuversicht durch das aktuelle Tal gehen.

Wie ist das bei dir? Geht es dir wie einer von den Frauen, von deren Schicksalen ich oben berichtet habe? Bist du in bestimmten Bereichen geistlich gebunden?

Und wenn ich dir sage, dass du nicht unglücklich, frustriert und gefangen sein musst, sondern wie folgt sein kannst?

frei	*fröhlich*	*zufrieden*
liebevoll	*strahlend*	*zuversichtlich*
liebenswürdig	*voller Frieden*	*seelisch stabil*

Diese Worte beschreiben die Art von Frau, die ich sein möchte. Ich vermute, dir geht es genauso.

Wahrscheinlich kennst du andere Frauen, die sagen, sie hätten eine Beziehung zu Christus, und doch in Gefangenschaft leben. Wüsstest du gern, wie du ihnen den Weg zur Freiheit zeigen kannst?

Es geht nicht um eine Zauberformel, durch die die Probleme verschwinden. Ich kenne keinen Abkürzungsweg zu einem bequemen Leben und verspreche nicht, dass es keine Schmerzen und Schwierigkeiten mehr geben wird. Das Leben ist hart – darum kommen wir nicht herum. Aber ich spreche davon, durch das wirkliche Leben *durchzukommen* – durch Dinge wie Ablehnung, Verluste, Enttäuschungen, Verletzungen und sogar den Tod – und dabei frei zu sein und wirklich Freude zu haben.

Jetzt sagst du: »Das will ich! Das will ich für mich und wünsche es mir auch für andere Frauen, die ich kenne. Wie fängt man das an?«

Jahrelang habe ich mit Frauen gelitten, ihre Lasten und Schwierigkeiten mitgetragen und in der Bibel nach tragfähigen Antworten gesucht und bin zu einer einfachen, aber tiefgreifenden Erkenntnis über den Ursprung der meisten Probleme gelangt, die uns umtreiben:

Man hat dich und mich belogen.
Wir sind betrogen worden.

Ich lade dich ein, auf den nächsten Seiten mit mir dahin zurückzugehen, wo all unsere Probleme angefangen haben: in den Garten Eden, der ersten Heimat Adams und Evas, einer vollkommenen, idealen Umgebung. Was sich in dieser Umgebung ereignete, hat einen enormen Einfluss auf unser heutiges Leben.

Ich möchte dir zeigen, dass der Anfang aller Probleme in der Weltgeschichte *eine Lüge* war. Eva hat auf diese Lüge gehört, sie geglaubt und der Lüge entsprechend gehandelt. Jedes Problem, jeder Krieg, jede Verletzung, jede zerbrochene Beziehung, jeder seelische Schmerz – das alles geht auf *eine einzige einfache Lüge* zurück.

Wie das bei Lügen so ist, hat die erste Lüge sich ausgebreitet und andere Lügen nach sich gezogen. Eva hat die Lüge geglaubt, und seitdem sind wir, Evas Töchter, ihrem Beispiel gefolgt: Eine Lüge nach der anderen haben wir gehört, sie geglaubt und ihr entsprechend gehandelt. (In diesem Buch wirst du öfter fiktive Einträge aus »Evas Tagebuch« finden. Sie sollen uns anregen, darüber nachzudenken, für welche Lügen Eva in verschiedenen Phasen ihres Lebens vielleicht anfällig war. Vielleicht hat »Evas Tagebuch« stellenweise sogar Ähnlichkeit mit deinem oder meinem eigenen.)

Die Lügen, auf die Menschen seit dem Garten Eden hereingefallen sind, sind nicht zu zählen. Mein Ziel in diesem Buch ist es, diese Lügen als das zu entlarven, was sie wirklich sind. Manche Lügen, die wir betrachten werden, werden so selbstverständlich »von allen« geglaubt, dass es dir vielleicht schwerfällt, sie als

Lügen zu erkennen. Aber die »besten« Lügen – die wirksamsten – sind jene, die der Wahrheit am ähnlichsten sehen. Und die »neuesten« Lügen sind die ältesten.

Ich möchte nicht nur ein paar von den Lügen entlarven, die Christinnen am häufigsten glauben, sondern auch dem die Maske abreißen, der uns da belügt. Satan gibt sich als *»Engel des Lichts«* aus (2. Korinther 11,14). Er verspricht uns Glück und gibt vor, unser Bestes im Sinn zu haben. Aber er ist ein Betrüger und ein Zerstörer. Er ist entschlossen, Gott zu entthronen, indem er uns gegen Gott auf seine Seite zieht. Ich möchte, dass du erkennst, wie Satan vielleicht ein paar von den hinterhältigsten Lügen (oder Halbwahrheiten) benutzt hat, um dich und diejenigen, die du liebst, zu täuschen und zugrunde zu richten.

Aber es reicht noch nicht, den *»Vater der Lüge«* (vgl. Johannes 8,44) und seine Lügen zu identifizieren. Ich möchte dir zeigen, wie mächtig Gottes Wahrheit ist und dass Glaube und Handeln nach der Wahrheit unser Weg zur Freiheit ist – nicht zum bloßen Überleben oder zum Rückzug aus der Welt, sondern zu echter, wunderbarer Freiheit mitten in dieser gefallenen, verdorbenen, kranken Welt.

Während der letzten vier Jahrzehnte, in denen ich in Form von Vorträgen und Büchern gelehrt habe, haben mir zahllose Frauen ihre Geschichte erzählt, persönlich oder schriftlich. Viele von ihnen haben ehrlich berichtet, welche Lügen sie geglaubt und inwieweit diese Lügen ihr Leben beeinflusst haben. Und viele haben mir davon erzählt, wie sie gelernt haben, diese Lügen zurückzuweisen und nun die Freiheit zu genießen, die wir erleben, wenn wir Gottes Wahrheit annehmen. Diese Frauen haben damit den Anstoß zu diesem Buch geliefert. Einige ihrer Zeugnisse habe ich in den folgenden Seiten eingestreut. Ich hoffe, dass sie dir dabei helfen werden, Lügen zu erkennen, auf die du vielleicht hereingefallen bist, und dich dazu ermutigen, diese Lügen durch die Wahrheit zu ersetzen, die in Gottes Wort und in Christus, dem lebendigen Wort, zu finden ist.



Vor vielen Jahren, als ich gerade den letzten Schliff an der ersten Ausgabe dieses Buches vornahm, ging ich spazieren und dachte über das 5. Kapitel des Jakobusbriefs nach. Besonders die letzten beiden Verse zogen meine Aufmerksamkeit auf sich:

»Meine Brüder, wenn jemand unter euch von der Wahrheit abirrt, und es führt ihn jemand zurück, so wisse er, dass der, der einen Sünder von der Verirrung seines Weges zurückführt, eine Seele vom Tod erretten und eine Menge von Sünden bedecken wird.« (Jakobus 5,19-20)

Seit der Erstveröffentlichung dieses Buches war es mein Wunsch, dass Gott es dazu gebrauchen möge, Frauen zurückzubringen, die vom Weg der Wahrheit abgeirrt sind, und dass er sie befreie, damit sie in seiner Gnade, seiner Vergebung und im Leben in Fülle wandeln können. In seiner Güte und Barmherzigkeit hat er genau dies getan.

Dennoch weiß ich, dass es einigen schwerfallen wird, einiges von dem, was ich geschrieben habe, zu verdauen. (Mehr als eine Frau hat mir gesagt, dass ihre Reaktion auf einige Inhalte dieses Buches war, dass sie es quer durch das Zimmer schleuderte.) Ich habe kein Verlangen danach, eine Kontroverse zu entfachen oder irgendjemanden unnötigerweise zu verletzen. Aber wenn einige von uns sich von der Wahrheit entfernen, sei es im Kleinen oder im Großen, brauchen wir mehr als politische Korrektheit und nette, höfliche Gedanken. Manchmal ist eine radikale Operation – also eine ganz neue Ausrichtung unserer gesamten Denk- und Lebensweise – erforderlich, um unsere kranken Herzen zu heilen und uns heil zu machen. Die Wahrheit tut manchmal weh und ist meist unbeliebt. Aber wenn ich dir die Wahrheit vorenthielte, die dich und mich frei machen kann – das wäre lieblos und unbarmherzig.

Die befreiende Kraft der Wahrheit zeigte sich in zwei Begegnungen, die ich vor einiger Zeit mit Frauen hatte.

»Ich bin frei! Ich hatte schon die Hoffnung aufgegeben, dass das möglich wäre, aber Gott hat mich aus jahrelanger geistlicher Knechtschaft befreit.«

Das sagte eine junge Ehefrau bei einer privaten Zusammenkunft direkt zu Beginn ihres Berichts darüber, was Gott in ihrem Leben getan hatte. Sie erzählte mir, dass sie seit ihrem 13. Lebensjahr mit Selbstbefriedigung zu kämpfen hatte:

»Ich habe immer wieder versucht, damit aufzuhören, und alles getan, was ich tun konnte – auch die Bibel gelesen, gebetet und mich einer Freundin anvertraut, um mich ihr gegenüber zur Rechenschaft zu verpflichten –, aber ich bin immer wieder gescheitert. Immer wenn ich versagte, bekannte ich meine Sünde und bat Gott um Vergebung, aber ganz tief innen wusste ich, dass ich wieder versagen würde. Ich konnte es einfach nicht lassen.«

Diese Frau war schon seit Jahren Christin, und sie und ihr Mann waren hauptberuflich in einem christlichen Werk tätig. Aber sie hatte es nie geschafft, die enorme Frustration und Schuld, die sie in sich spürte, abzuschütteln.

Sehr lebhaft schilderte sie dann den Prozess, der zu der ersehnten Befreiung führte:

»Endlich fand ich den Mut, eine freundliche ältere Christin um Rat zu fragen. Sie schlug mir vor, Gott zu fragen, was für Lügen ich geglaubt hatte.

Ich war ehrlich gesagt davon überzeugt, dass ich keine Lügen glaubte, aber als ich dann anfing, darüber zu beten, öffnete Gott mir die Augen und zeigte mir konkrete Bereiche,

in denen ich betrogen worden war. Diese Lügen hatten mich über zehn Jahre lang gefangen gehalten! Sobald ich die Wahrheit erkannte, tat ich Buße darüber, dass ich die Lügen geglaubt hatte, und bat Gott, den Platz wiedereinzunehmen, den ich dem Teufel in diesem Bereich meines Lebens überlassen hatte.«

Ihr Gesichtsausdruck verriet, was als Nächstes geschah. Sie fuhr fort:

»Seitdem bin ich völlig frei von dieser Sünde, die mich so fest im Griff hatte. Außerdem schenkt Gott mir den Sieg auch in anderen Bereichen, in denen ich in der Vergangenheit leicht in Versuchung geriet. Ich kann dir unmöglich beschreiben, welche Freude und Freiheit ich seitdem erlebe. Die Wahrheit hat eine so unglaubliche Macht!«

Ein anderes Mal wurde ich selbst Zeugin von der Kraft der Wahrheit, als ich mit einer Frau sprach, die sich emotional auf einen ihrer Gemeindepastoren eingelassen hatte. Als ich zum ersten Mal davon erfuhr, rief ich sie im Büro an, weil ich nicht wusste, wie viel ihr Mann davon wusste. Weil sie die Empfangsdame einer Firma war, war mir klar, dass wir vielleicht nicht viel Zeit zum Reden haben würden.

Nachdem ich mich vorgestellt und ihr Mut zugesprochen hatte, mir von ihrer misslichen Lage zu erzählen, kam ich direkt auf den Punkt, indem ich mit einem Vergleich begann:

»Wenn ich mitten in der Nacht aus dem Fenster schauen und bemerken würde, dass das Haus meiner Nachbarn brennt, dann würde ich hinrennen und alles Mögliche tun, um sie aufmerksam zu machen und in Sicherheit zu bringen. Ich würde nicht darüber nachdenken, ob sie sich vielleicht ärgern könnten, weil ich sie mitten in der Nacht aufwecke. Auch ob ich ihre Gefühle verletze, wäre mir völlig egal.«

Dann sagte ich zu dieser Frau: »Ich mache mir große Sorgen um dich. Ich weiß, dass du dich in einer wirklich schwierigen Situation befindest. Ich weiß, dass du dich gefangen fühlst und deine Emotionen Achterbahn fahren. Aber ich muss dir sagen: Du befindest dich in einem brennenden Haus. Du bist in ganz großer Gefahr. Dies ist eine ganz verzwickte und gefährliche Situation, darum werde ich alles tun, was ich kann, um dir zu zeigen, in welcher Gefahr du bist, und dir zu helfen, aus dem brennenden Haus herauszukommen, bevor es zu spät ist.«

Unter Tränen flehte ich diese Frau an, die Wahrheit darüber zu erkennen, was in ihrem Leben vorging. Ich bat sie inständig, sofort drastische Maßnahmen zu ergreifen, um sich aus der gefährlichen Lage zu befreien, in die sie sich hatte hineinmanövrieren lassen.

Während wir sprachen, ließ Gott dieser Frau ein Licht aufgehen. Was in den nächsten Tagen passierte, kann ich nicht mir selbst anrechnen: *»[…] denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken, zu seinem Wohlgefallen«* (Philipper 2,13). Aber wie schön war es zu sehen, wie diese gute Frau die Wahrheit über ihre Entscheidungen und über Gottes Willen für sie, ihre Ehe und ihre Beziehungen annahm! Nacheinander traf sie mehrere schwere Entscheidungen, und Gott befähigte sie in seiner Gnade, ihre Gefühle, alten Gewohnheiten und tief eingewurzelten (aber falschen) Denkweisen hinter sich zu lassen. Sie fing an, in Gottes Licht zu wandeln. Und dieses Licht eröffnete ihr eine ganz neue Art zu leben: den Weg der Freiheit und des Segens.

So wirkt die Wahrheit, und das wünsche ich auch dir, liebe Leserin.



Seit mehr als zwölf Jahren bin ich Teil einer Gruppe von acht Frauen. Das Bindeglied unserer schönen, innigen Freundschaft ist unsere gemeinsame Liebe zu Christus und seinem Wort. Obwohl wir in zwei verschiedenen Ländern (sechs Bundesstaaten bzw.

Provinzen) wohnen, legen wir erfolgreich großen Wert darauf, durch viele verschiedene Lebensumstände hindurch verbunden zu bleiben und uns gegenseitig über die Ereignisse in unserem Leben auf dem Laufenden zu halten. Wir teilen und feiern unsere tiefsten Freuden und Siege. Und wir sind darin gewachsen, einander so sehr zu vertrauen, dass wir auch unsere tiefsten Ängste, unser Versagen und unsere unerfüllten Sehnsüchte miteinander teilen können. Manchmal haben wir in unseren regelmäßigen Treffen und Videokonferenzen zusammen gelacht, bis es wehtat – und wir haben zusammen geweint, bis es wehtat.

Wir alle arbeiten mehr oder weniger in der Öffentlichkeit. Einige unserer lächelnden, aufgehübschten Fotos hast du vielleicht schon auf unseren Websites, Konferenz-Werbungen und Buchcovern gesehen. Aber ich kann dir eines sagen: Keine von uns *fühlt sich* perfekt, wie man beim Betrachten dieser Fotos vielleicht denken könnte. Im Gegenteil: Jede von uns fühlt sich schwach, unzulänglich und bedürftig. Jede von uns hat zerbrochene Stückchen und Teile – in der Vergangenheit und in der Gegenwart. Und jede von uns hat Bereiche in ihrem Leben, in denen wir mit den Konsequenzen von geglaubten Lügen über Gott, über uns selbst oder über unsere Lebensumstände – um nur einige zu nennen – zu kämpfen haben.

Was für ein unglaubliches Geschenk ist es, dass wir einander helfen durften und dürfen, diese Bereiche der Täuschung ans Licht zu bringen! Und dann durften und dürfen wir dabei zusehen, wie der Heilige Geist gnädig und beharrlich die Wahrheit gebraucht, um unser Denken zu erneuern und uns in eine größere Freiheit zu führen. Und aus dieser Freiheit heraus können wir einander auf tiefe, sinnvolle Weise ermutigen, wann immer es nötig ist. Was für ein süßer, heilender und befreiender Kreislauf der Gnade, den Gott diesen kostbaren Freundeskreis gemeinsam erleben lässt!

Meine Hoffnung ist, dass ich durch das Schreiben (und jetzt Überarbeiten) dieses Buches eine wahre Freundin für dich sein kann – so, wie diese Frauen und so viele andere es für mich

gewesen sind und noch immer sind. Ich hoffe, dass Gott durch unsere Verbundenheit durch dieses Buch jeden Bereich deines Lebens berührt, der Wiederherstellung und Gnade nötig hat.

Der Weg, den wir nun miteinander gehen wollen, wird nicht immer leicht sein. Es kann schwierig – ja, sogar schmerzhaft – sein, die Bereiche zu erkennen und auszurotten, in denen du betrogen worden bist und die dich versklavt haben. Aber ich kenne einen Guten Hirten, der dich von ganzem Herzen liebt und der sein Leben für dich hingegeben hat. Er wird dich an der Hand nehmen und dich zu grünen Auen und zu stillen Wassern führen, wenn du es nur zulässt.

»Für die Freiheit hat Christus uns frei gemacht; steht nun fest und lasst euch nicht wieder unter einem Joch der Knechtschaft halten.« (Galater 5,1)

»Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.« (Matthäus 11,28-30)

Teil 1

Grundlagen

PROLOG

Liebes Tagebuch,

mir schwirrt der Kopf. Ich weiß gar nicht, wo ich beginnen soll. Der Tag hat so wunderschön angefangen – wie alle Tage, die wir bisher erlebt haben. Wie immer standen Adam und ich früh auf, um mit Gott einen Spaziergang zu machen. Diese Spaziergänge waren für uns immer das Schönste am Tag.

Heute Morgen sagte eine Zeit lang niemand etwas. Wir freuten uns einfach darüber, zusammen zu sein. Dann begann Gott zu singen. Es war ein Liebeslied. Als er zum Refrain kam, fingen wir an, mit ihm zu singen – zuerst Adams tiefe Stimme, dann stimmte ich mit ein. Wir sangen Lieder über Liebe und über Sterne und über Freude und über Gott. Am Ende setzten wir uns alle unter einen großen, Schatten spendenden Baum in der Mitte des Gartens. Wir dankten Gott dafür, dass er so gütig ist. Wir sagten ihm, dass wir uns nur wünschten, ihn glücklich zu machen und in ihm unser Glück zu finden. Es war so eine schöne Zeit – das war es immer, wenn wir zu dritt zusammen waren.

Ich weiß nicht, wie ich erklären soll, was dann passierte. Ganz plötzlich hörten wir eine Stimme, die wir noch nie gehört hatten. Ich drehte mich um, und da war das schönste Geschöpf, das ich je gesehen hatte. Es schaute mich direkt an. Dann sprach es mich auch an. Es gab mir das Gefühl, wichtig zu sein, und da wollte ich hören, was es zu sagen hatte.

Ich weiß nicht, was in jenem Moment mit Gott passierte. Nicht, dass er uns verlassen hätte. Ich glaube, ich habe einfach irgendwie vergessen, dass er da war. Eine Zeit lang habe ich sogar vergessen, dass Adam auch da war. Es war, als ob ich mit diesem strahlenden, geheimnisvollen Geschöpf allein wäre.

Das folgende Gespräch hat sich unauslöschlich in mein Gedächtnis eingebrannt. Dieses Geschöpf hat mir Fragen gestellt – Fragen, über die ich noch nie zuvor nachgedacht hatte. Dann bot es

mir Dinge an, die ich noch nie zuvor gehabt hatte. Ich hatte auch nie gedacht, dass ich diese Dinge brauchen würde. Unabhängigkeit – von Gott und von Adam. Ansehen – ich hatte Gott und Adam immer bewundert, doch jetzt sagte dieses Wesen, stattdessen würden sie dann ***mich*** *bewundern. Wissen – Geheimnisse zu kennen, die nur Gott kennt. Und die Erlaubnis, die Früchte von dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen zu essen.*

Erst habe ich nur zugehört und zugeschaut. In meinem Herzen grübelte ich, stellte mir Fragen, diskutierte mit mir. Adam hatte mich oft daran erinnert, dass Gott gesagt hatte, dass wir die Früchte von diesem Baum nicht essen dürften. Aber das Wesen schaute mir weiterhin in die Augen und redete mit der gleichen sanften und beruhigenden Stimme. Ich merkte, dass ich ihm glaubte. Es fühlte sich so richtig an. Schließlich gab ich nach. Ich streckte die Hand aus, erst zögernd, dann entschlossen. Ich nahm eine Frucht und aß davon. Ich gab sie Adam. Er aß. Wir aßen zusammen – erst ich, dann er.

Danach verschwamm alles. Gefühle tief in meinem Inneren, die ich noch nie zuvor gehabt hatte. Ein neues Bewusstsein – als ob ich ein Geheimnis wüsste, das ich nicht wissen dürfte. Hochgefühl und Niedergeschlagenheit zugleich. Befreiung. Gefangenschaft. Aufsteigen. Fallen. Zuversicht. Angst. Scham. Schmutz. Ich muss mich verstecken – ich darf nicht zulassen, dass Gott mich ***so*** *sieht.*

Allein. So allein.

Verloren.

Betrogen.

KAPITEL 1

Die Wahrheit … oder die Folgen

»Werden Sie Weltklasse-Geiger. Sofort.«
»Klavier spielen lernen … in einem Augenblick!«
»Gesundheit sofort – auf Knopfdruck!« (Werbung für ein Küchengerät)
»In 10 Minuten 10 Pfund abnehmen! Es geht so einfach, das schaffen Sie im Schlaf!«
»Sorgt für so viel Seelenfrieden, dass die Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen werden sollten.« (Werbung für ein beliebtes Auto)
»Besser aussehen und sich jünger fühlen! Nur ein paar Minuten täglich: der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Glück.« (Werbung für ein Sauerstoffzelt. Preis: ca. 4000 Euro)

Du hast diese Art von Übertreibungen bestimmt schon in Social-Media-Anzeigen oder an der Supermarktkasse gesehen. Es gibt sie schon so lange, wie es Werbung gibt.

Dann gibt es noch die endlosen, subtileren Variationen. Bilde ich es mir nur ein oder steht heutzutage tatsächlich überall »glutenfrei« drauf, sogar auf Sellerie und Milch-Packungen? Werbetreibende versuchen, uns mit leeren Versprechen zum Kauf ihrer Produkte zu bewegen. (Ich bin mir ziemlich sicher, dass Sellerie und Milch schon immer glutenfrei waren!)

Unsere Gesellschaft ist voller Betrug. Manchmal ist es leicht, die Lüge zu durchschauen (zum Beispiel bei der Behauptung, man könne sofort ein Weltklasse-Geiger werden). Aber leider ist der Betrug nicht immer so leicht zu erkennen.

Täuschung in der Werbung spricht unsere natürlichen menschlichen Sehnsüchte an. Wir *wollen* glauben, die unerwünschten Pfunde könnten auf irgendeine wundersame Weise wirklich in zehn Minuten einfach verschwinden – ohne Schweiß, ohne Disziplin, ohne Kosten, ohne Anstrengung, ohne Schmerzen. Darum kaufen wir die Pillen, die Trinkdiät und die Trainingsgeräte, für die in Internetanzeigen geworben wird.

Die erste Werbekampagne überhaupt hat ein raffinierter, kluger und gerissener Fachmann geplant. Seine Absicht war es, Adams und Evas Denken über Gott und dessen Gebote zu verändern. Satan wollte einen Keil zwischen Gott und seine Geschöpfe treiben. Er nahm richtigerweise an, dass die beiden Menschen alles ablehnen würden, was wie ein direkter Angriff auf Gott aussehen würde. Also musste er sie stattdessen unmerklich, subtil austricksen, sie täuschen und durch ein Angebot verführen, das vernünftig, begehrenswert und nicht eindeutig gegen Gott gerichtet zu sein schien.

Satan betrog Eva durch eine geschickte Vermischung von direkten Lügen, Halbwahrheiten und als Wahrheit getarnten Unwahrheiten. Zuerst säte er in ihrem Geist Zweifel daran, was Gott wirklich gesagt hatte (»*Hat Gott wirklich gesagt […]?*« [1. Mose 3,1]).

Als Nächstes brachte er sie dazu, mit Gottes Wort nachlässig umzugehen und anzunehmen, Gott hätte etwas gesagt, was er in Wirklichkeit nicht gesagt hatte. Gott hatte gesagt: »*[…] vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen, davon sollst du nicht* ***essen***« (1. Mose 2,17). Aber Eva behauptete, er habe gesagt: »*Davon sollt ihr nicht essen und sie nicht* ***anrühren***« (1. Mose 3,3; Hervorhebungen jeweils hinzugefügt).

Satan betrog Eva, indem er sie dazu brachte, die Güte, die Liebe und die Motive Gottes infrage zu stellen. »*Hat Gott wirklich gesagt: Ihr sollt nicht essen von jedem Baum des Gartens?*«, fragte er (1. Mose 3,1). Der Hintergedanke war: »Hat Gott eure Freiheit eingeschränkt? Er will wohl nicht, dass ihr glücklich seid.«

In Wirklichkeit hatte Gott gesagt: *»Von jedem Baum des Gartens **darfst** du nach Belieben essen«* (1. Mose 2,16 [Hervorhebung hinzugefügt]) – außer von einem.

Die Wahrheit ist, dass Gott ein großzügiger Gott ist.

In diesem ganzen riesigen Garten hatte Gott nur *ein* »Verbotsschild« angebracht: *»[…] vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen, davon sollst du nicht essen«* (1. Mose 2,17). Außerdem war diese einzige Einschränkung, die Gott ihnen auferlegt hatte, im besten Interesse des Paares und sollte ihnen langfristigen Segen und Glück garantieren. Gott wusste, dass sie sterben würden, wenn sie von jenem Baum essen würden. Ihre Beziehung zu ihm würde zerbrechen, und sie würden Sklaven des Teufels, der Sünde und von sich selbst werden.

Im nächsten Schritt ihres Betrugs belog die Schlange Eva in Bezug auf die Folgen der Entscheidung, Gott nicht zu gehorchen. Gott hatte gesagt: *»[…] an dem Tag, da du davon isst, musst du sterben«* (1. Mose 2,17). Satan hielt dagegen: *»Ihr werdet durchaus nicht sterben«* (1. Mose 3,4). Er widersprach rundweg dem, was Gott bereits gesagt hatte.

Der Teufel verführte Eva, indem er ihr alle möglichen Vorteile versprach, wenn sie nur von der verbotenen Frucht essen würde (siehe 1. Mose 3,5). Er behauptete, eine ganze Welt von Wissen und Erfahrung würde sich ihr eröffnen *(»dass […] eure Augen aufgetan werden«)*. Er versicherte ihr, sie würde wie Gott sein – das heißt, sie könnte dann ihr eigener Gott sein *(»und ihr sein werdet wie Gott«)*.

Schließlich versprach er, sie könne dann selbst entscheiden, was richtig und was falsch sei *(»erkennend Gutes und Böses«)*. Gott hatte Adam und Eva bereits gesagt, was richtig und was falsch ist. Aber Satan sagte im Prinzip: »Das ist seine Meinung. Aber ihr habt ein Recht auf eine eigene Meinung. Ihr könnt für euch selbst bestimmen, was richtig und was falsch ist.«

Satans Betrug gelang, weil er Eva dazu brachte, nach dem zu entscheiden, was sie sah und was ihre Gefühle und ihr Verstand

ihr als richtig vorstellten, obwohl es im Widerspruch zu dem stand, was Gott den beiden bereits gesagt hatte:

»Und die Frau sah, dass der Baum gut zur Speise und dass er eine Lust für die Augen und dass der Baum begehrenswert wäre, um Einsicht zu geben; und sie nahm von seiner Frucht und aß […].« (1. Mose 3,6)

Eva nahm den Bissen. Doch statt der versprochenen Belohnungen hatte sie den Mund nun voller Würmer: Scham, Schuldgefühle, Angst und Entfremdung. Man hatte sie belogen – sie war betrogen worden.

Der puritanische Pastor Thomas Brooks (1608 – 1680) drückte es so aus:

> »Satan verspricht das Beste, zahlt aber mit dem Schlimmsten; er verspricht Ehre und zahlt mit Schande; er verspricht Vergnügen und zahlt mit Schmerz; er verspricht Gewinn und zahlt mit Verlust; er verspricht Leben und zahlt mit dem Tod.«[5]

Von jener ersten Begegnung im Garten Eden bis zum heutigen Tag betrügt uns der Teufel, um unsere Zuneigung zu gewinnen, unsere Entscheidungen zu beeinflussen und unser Leben zu zerstören. Auf die eine oder andere Weise geht jedes Problem, das wir in dieser Welt haben, auf Betrug zurück – etwas zu glauben, was einfach nicht wahr ist.

5 Thomas Brooks, *Smooth Stones Taken From Ancient Brooks: Collected Sayings of Thomas Brooks*, zusammengestellt von Charles H. Spurgeon (Morgan, Pennsylvania [USA]: Soli Deo Gloria, 1996 [Erstveröffentlichung 1860), S. 93. (Text auch online abrufbar unter https://www.monergism.com/thethreshold/sdg/brooks/Smooth%20Stones%20Taken%20From%20Ancien%20-%20Thomas%20Brooks.pdf [abgerufen am 08. 06. 2026; Zitat dort auf S. 55].)

Satan hält uns das glanzvolle Versprechen vom »wahren Leben« vor. Aber er weiß sehr genau, dass diejenigen, die sein Angebot annehmen, mit Sicherheit sterben werden (siehe Sprüche 14,12).

Warum fallen wir also auf seinen Betrug herein? Warum lassen wir uns von der Verlockung verleiten? Ein Grund ist, dass Satan gewöhnlich nicht in Form einer Schlange erscheint – nein, seine Lügen können auf attraktive Weise getarnt in einem Bestseller-Buch, einem beliebten Mama-Blog, einem Film, einer Fernsehshow oder einem der beliebtesten Hits aus den Charts zu finden sein. Sie können auch subtil in einem Hörsaal mit einem brillanten Professor oder in Ratschlägen von einem Verwandten oder Freund, einem Therapeuten oder sogar einem christlichen Schriftsteller, Prediger oder Seelsorger auftauchen.

Tag für Tag werden wir mit zahllosen Formen des Betrugs bombardiert, die ihren Weg in unser Denken finden. Sie werden uns nicht nur von unserem unermüdlichen Feind, dem Teufel, entgegengeschleudert, sondern auch von dem gefallenen System dieser Welt, in dem wir leben, und von unserem eigenen sündigen, schwachen Fleisch. Alles das steht im Widerspruch zu Gott und zu der Wahrheit und hat das Ziel, uns zu verführen.

Unabhängig von der jeweiligen unmittelbaren Quelle müssen bei uns die Alarmglocken angehen, wann immer wir Informationen bekommen, die im Widerspruch zu Gottes Wort stehen. Was wir da lesen oder hören, hört sich vielleicht richtig an, man hat ein gutes Gefühl dabei, es scheint einleuchtend zu sein. Aber wenn es Gottes Wort widerspricht, ist es *nicht* richtig. Wenn wir nur erkennen könnten, dass die verbotene Frucht – eine Frucht, die im ersten Moment so reif aussieht und so süß schmeckt – am Ende immer zu Tod und Zerstörung führt!

Die Strategie des Betrugs

Betrug war entscheidend in Satans Plan – und ist es immer noch. Jesus sagt uns, dass es in der Natur des Teufels liegt, zu betrügen:

> *»Er [= der Teufel] war ein Menschenmörder von Anfang an und steht nicht in der Wahrheit, weil keine Wahrheit in ihm ist. Wenn er die Lüge redet, so redet er aus seinem Eigenen, denn er ist ein Lügner und ihr Vater.«* (Johannes 8,44)

Wir wissen nicht genau, aus welchen Gründen der Teufel sich die Frau als Ziel seines ersten Betrugs aussuchte. Zweimal im Neuen Testament weist der Apostel Paulus darauf hin, dass es die Frau war, die betrogen wurde: *»[…] wie die Schlange Eva durch ihre List verführte«* (2. Korinther 11,3); *»[…] und Adam wurde nicht betrogen, die Frau aber wurde betrogen und fiel in Übertretung«* (1. Timotheus 2,14).

Einige Theologen glauben, dass etwas an der Art und Weise, wie Eva geschaffen wurde, sie anfälliger für Betrug machte. Andere vermuten, dass sie, da Gott sie unter die Führung ihres Mannes gestellt hatte, leichter getäuscht werden konnte, sobald sie aus diesem geistlichen Schutz und dieser geistlichen Obhut heraustrat. Oder vielleicht lag es an Evas sanfterer, beziehungsorientierter und reaktionsfreudiger Veranlagung, dass sie bereit war, mit der Schlange in Kontakt zu treten.

Was auch immer der Grund war: Der Teufel näherte sich der Frau und verführte sie, und sie fiel auf seine List herein. Dann verführte sie ihren Mann dazu, mit ihr zu sündigen, und gemeinsam brachten sie so die gesamte Menschheit in die Sünde (obwohl Adam als Oberhaupt letztlich die Verantwortung trug).

Seit jenem Tag wird jeder Mensch, der je gelebt hat – ob Mann oder Frau –, mit einer Neigung zur Sünde geboren und von Satans Lügen betrogen. Der Teufel weiß: Wenn wir auf seine Lügen hereinfallen, verleiten wir andere in unserem Umfeld zur Sünde,

und unsere sündigen Entscheidungen schaffen ein Muster, dem nachfolgende Generationen folgen werden.

Manchmal betrügt uns der Teufel direkt – wie bei Eva. Aber manchmal benutzt er auch andere Menschen als Werkzeuge für seinen Betrug.

Im Epheserbrief warnt Paulus uns: *»Niemand verführe euch mit eitlen Worten«* (Epheser 5,6). Immer wieder fordert er die Christen auf, einander die Wahrheit zu sagen. Wenn wir nicht ehrlich miteinander sind, nehmen wir dem Teufel seine Arbeit ab und tun sie selbst. An Satans Stelle betrügen und zerstören wir uns dann gegenseitig.

In der Bibel wird erwähnt, dass sogar geistliche Leiter uns betrügen können – jene Menschen, denen die Verantwortung anvertraut wurde, die Gemeinde Gottes zu hüten und den Gläubigen die Wahrheit zu verkünden. Durch den Propheten Hesekiel wandte sich Gott an jene Leiter, die ihre Berufung und ihre Anhänger missbrauchten, indem sie es versäumten, die Wahrheit zu sagen:

> *»Weil ihr das Herz des Gerechten mit Lüge kränkt […] und weil ihr die Hände des Gottlosen stärkt, damit er von seinem bösen Weg nicht umkehrt, um sein Leben zu erhalten […].«*
> (Hesekiel 13,22)

Diese Beschreibung beschränkt sich nicht auf geistliche Leiter zur Zeit des Alten Testaments. Ich glaube, sie passt auch auf vieles, was heute in der christlichen Gemeinde vorgeht. Es gibt heute angesehene »christliche Leiter« und Influencer, von denen dasselbe gesagt werden könnte. Sie haben vielleicht nicht die Absicht, ihre Anhänger zu betrügen – tatsächlich ist ihnen vielleicht gar nicht bewusst, dass sie Falsches verbreiten.

Dennoch »stärken sie die Hände der Gottlosen«, indem sie Menschen, die aufgrund ihres vorsätzlichen Ungehorsams und ihrer unbußfertigen Herzen nicht mit Gottes Segen und Gnade

rechnen dürfen, tatsächlich Gottes Segen und Gnade versprechen. Solche Lehren helfen Menschen, folgende Dinge zu rechtfertigen:

- Wut (»Du bist nur ehrlich in Bezug auf deine Gefühle«),
- Selbstsucht (»Wenn *du* nicht auf dich selbst achtest, wird es niemand anderes tun«),
- Verantwortungslosigkeit (»Deine Probleme und deine Reaktionen wurden alle von anderen verursacht«),
- Untreue (»Gott möchte, dass du glücklich bist – es ist in Ordnung, dich von deinem Partner scheiden zu lassen und jemanden zu heiraten, den du wirklich liebst«).

Gleichzeitig »kränken sie das Herz der Gerechten« mit Schuldgefühlen, wenn diese persönliche Verantwortung für ihre eigenen sündigen Entscheidungen übernehmen, Dienstbereitschaft zeigen und ihre Ehe- und anderen Versprechen halten. Auch können sie ihre Anhänger in die Irre führen, indem sie das Gesetz Gottes predigen, ohne auf Christus hinzuweisen, der allein das Gesetz erfüllen kann. Dies kann dazu führen, dass Menschen ohne Hoffnung zurückbleiben und unter chronischen Schuldgefühlen und der Selbstverurteilung durch eine werke- oder leistungsbasierte Religion leiden.

Öffne deine Augen

Viele von uns haben sich unbewusst Täuschungen ausgesetzt, ohne zu bemerken, dass sie getäuscht werden. Genau das ist das Wesen der Täuschung.

Eines meiner Ziele in diesem Buch ist es, Christinnen dazu aufzurufen, ihre Augen zu öffnen und anzufangen, das zu beurteilen, was um sie herum vor sich geht – aufzuwachen und den allgegenwärtigen Betrug zu erkennen. Ein großer Teil unserer Lebensweise gründet sich auf Denkmuster, die einfach nicht wahr sind. Das

Ergebnis ist ein Haus, das auf Treibsand steht: Eine Lüge führt zur nächsten, diese wieder zur nächsten – und so weiter.

Es ist verlockend, alles, was wir hören und sehen, gedankenlos zu akzeptieren. Wir hören Musik, Radio und Podcasts, wir lesen Blogs, Zeitschriften und Social-Media-Inhalte, schauen uns Filme an, hören auf Ratschläge und reagieren auf Werbung, ohne uns wichtige Fragen zu stellen:

- »Was ist hier die Botschaft?«
- »Ist das wirklich wahr?«
- »Betrügt man mich mit einem Denkmuster, das der Wahrheit widerspricht?«

Satans Versprechen an Eva war sehr verlockend: *»dass […] eure Augen aufgetan werden und ihr sein werdet wie Gott, erkennend Gutes und Böses«* (1. Mose 3,5). Wer könnte einem so fantastischen Angebot widerstehen?

Der Baum mit der verbotenen Frucht war *»**gut** zur Speise und […] eine **Lust** für die Augen und […] **begehrenswert** […], um Einsicht zu geben«* (1. Mose 3,6; Hervorhebungen hinzugefügt). Meinst du, Eva wäre auf das Angebot hereingefallen, wenn der Baum nicht so attraktiv gewirkt hätte? Hätte Eva in Erwägung gezogen, Gott nicht zu gehorchen, wenn die Frucht faul und von Maden durchlöchert gewesen wäre? Natürlich nicht. Die Angebote des Teufels sind darum so verlockend und so trügerisch, weil sie so richtig erscheinen.

Das Problem ist, dass Eva nicht innegehalten hat, um zu beurteilen, was wirklich passierte. Sie hat sich nicht die Zeit genommen, Wahrheit von Irrtum zu unterscheiden und die Kosten und die Folgen dessen zu bedenken, was sie tun wollte. Hätte Eva sich die schrecklichen, schmerzhaften, tödlichen Folgen ihrer Entscheidung vorstellen können – für sich selbst, ihre Beziehung zu Gott und ihre Ehe, ihre Kinder und Enkelkinder und (durch die Sünde ihres Mannes, der sich ihr im Ungehorsam gegenüber Gott

anschloss) für jeden Menschen, der jemals auf diesem Planeten leben würde –, meinst du, sie hätte dann auf Satans Lüge gehört und Gott nicht gehorcht? Ich bezweifle es.

Aber wir haben heute genau dasselbe Problem. Denn wie oft treffen auch wir Entscheidungen, ohne innezuhalten und die möglichen Folgen zu bedenken!? Viele von uns leben einfach ihr Leben, reagieren auf die Menschen, Umstände und Einflüsse um uns herum, essen, worauf wir gerade Lust haben, kaufen die neuesten Angebote, die in unseren Social-Media-Feeds auftauchen, machen die neuesten Modetrends mit und übernehmen die Lebensweise, die Werte und Prioritäten unserer Freunde und Bekannten. Das sieht alles so gut aus, fühlt sich so richtig an, kommt uns so harmlos vor. Doch am Ende landen wir in falschen Beziehungen, sind haushoch verschuldet, wütend, enttäuscht, frustriert, gefangen und überwältigt. Wir sind betrogen worden. Wir sind auf eine Lüge hereingefallen.

Ein unvergessliches Beispiel für diese Art von Betrug war für mich, als eine junge Mutter von sieben kleinen Kindern (fünf davon adoptiert) mir erzählte, sie habe sich auf eine Beziehung mit einem Mann eingelassen, den sie im Internet kennengelernt hatte. Sie dachte ernsthaft darüber nach, ihren Ehemann für diesen anderen Mann zu verlassen. Als wir uns eines Abends in einem Einkaufszentrum trafen (während ihr Mann auf die Kinder aufpasste), gab sie zu, dass ihr Handeln falsch war. »Aber«, sagte sie über den anderen Mann, »er ist so gut zu mir und meinen Kindern.«

Sicherlich gab es Probleme in ihrer Ehe, die sie traurig, emotional ausgebrannt und empfänglich für die Aufmerksamkeit eines anderes Mannes gemacht hatten. Sie hatte das Gefühl, dass sie hier eine Chance geboten bekam, Traurigkeit gegen Glück einzutauschen, und dass sie so vielleicht eine schnelle Lösung für die Belastungen und Herausforderungen zu Hause finden würde. Aber während ich zuhörte, wurde mir klar, dass die Trennung von ihrem Ehemann sie nur neuen und größeren Problemen aussetzen würde.

Stundenlang redeten wir miteinander, und ich flehte sie an, zu erkennen, dass dieser Mann sich nicht wirklich für sie oder ihre Kinder interessierte – sonst würde er nicht ihre Ehe zerstören. Wenn er sie wirklich liebte, würde er sie nicht dazu verleiten, gegen Gottes Gebote zu verstoßen. Ich erklärte ihr behutsam, dass der Weg, auf dem sie sich befand, auch wenn er so verlockend schien, nicht zu der Freiheit und dem Glück führen würde, die sie suchte. Ich versuchte ihr klarzumachen, dass sie betrogen wurde und dass sie keine andere Hoffnung hatte, als die Wahrheit zu glauben und anzunehmen. Es würde ein langer Weg aus Sündenbekenntnissen, Seelsorge, Gebeten und einer erneuten Hingabe an ihre Ehe und ihre Kinder nötig sein. Dieser Weg würde nicht leicht sein – aber er würde zu einer Schönheit führen, die man auf dem Weg ihrer vermeintlich schnellen Lösung unmöglich finden könnte.

Der Weg vom Betrug zur Gefangenschaft

In den folgenden Kapiteln wollen wir ein paar von den verbreitetsten und zerstörerischsten Lügen näher betrachten, die Frauen glauben. Aber zuerst wollen wir einen Blick darauf werfen, wie wir betrogen werden und wie der Betrug zur Gefangenschaft führt.

Im Allgemeinen gerät niemand über Nacht in geistliche Knechtschaft. Man wacht nicht eines Morgens auf und bemerkt, dass man esssüchtig oder unkontrollierbar jähzornig ist. Es ist ein Prozess, der zur Unfreiheit führt. Er beginnt immer damit, dass wir

einer Lüge zuhören.

So hat im Garten Eden alles angefangen. Eva hat den Lügen *zugehört*, die Satan ihr erzählte. Ich bin mir sicher: Sie hatte keine Ahnung, wohin diese Lügen sie und ihre Familie letztendlich führen würden. Vielleicht schien es ihr gar nicht besonders gefähr-

lich zu sein, der Schlange einfach nur *zuzuhören*: sich ihre Worte anzuhören, um zu erfahren, was sie sagen wollte. Zuhören an sich war ja kein Ungehorsam. Aber – und da liegt das Problem – Ansichten anzuhören, die Gottes Wort widersprechen, brachte Eva in eine gefährliche Lage. Es brachte sie zum Ungehorsam, und der führte wiederum zum körperlichen und geistlichen Tod.

Auf etwas zu hören, was nicht wahr ist, ist der erste Schritt in Richtung geistlicher Knechtschaft. Darum glaube ich, dass es sehr wichtig ist, sorgfältig darauf zu achten, welche Inhalte wir in unseren Verstand und unser Herz hineinlassen.

Meine Eltern lernten beide Jesus erst kennen, als sie schon junge Erwachsene waren. Von Anfang ihrer Ehe an war es ihr sehnlicher Wunsch, ein auf Christus ausgerichtetes Zuhause zu schaffen, das auf dem festen Fundament seines Wortes beruhte. Sie konnten viele hilfreiche Ressourcen noch nicht nutzen, die christlichen Eltern heute zur Verfügung stehen. Jedoch gab Gott ihnen die Weisheit und Entschlossenheit, in unserem Zuhause ein Klima zu schaffen, das geistlichem Hunger und Wachstum förderlich war. Meine sechs jüngeren Geschwister und ich konnten gar nicht anders, als von ihrer Liebe zu Christus, seinem Wort, seiner Gemeinde und seinem Reich »angesteckt« zu werden. Sie achteten ganz bewusst darauf, uns mit Einflüssen zu umgeben, die uns geistlich förderten, und waren ebenso entschlossen, uns vor Einflüssen zu schützen, die jungen Herzen hätten schaden können oder uns gegenüber der Sünde hätten abstumpfen lassen können.

Dieser Ansatz der Kindererziehung ergab damals in unseren Augen nicht immer einen Sinn. Aber heute bin ich Gott sehr dankbar dafür, dass meine Eltern den Mut hatten zu sagen: »Wir werden nicht wissentlich zulassen, dass das Leben unserer Kinder von den Lügen geprägt wird, die in dieser Welt verbreitet werden.« Sie wünschten sich von ganzem Herzen, dass wir mit einer Liebe zu Gottes Wort und seinen Wegen aufwachsen würden, dass Gottes Wahrheit unsere Herzen beleben würde und wir sie für uns selbst

annehmen würden. Als sie uns dann aus dieser behüteten Umgebung in die Welt entließen, beteten sie, dass wir weiterhin in der Wahrheit wandeln und alles Trügerische und Unwahre erkennen und ablehnen würden.

Auch als ältere Frau muss ich auf meine Gedanken achten – sorgfältig auswählen, welche Inhalte ich in mich aufnehme, und alles ablehnen, was widergöttliches Denken fördert. Die trügerische Denkweise der Welt begegnet uns auf so vielen Wegen: durch Fernsehen, Zeitschriften, Filme, Musik, Freunde, soziale Medien und vieles mehr. Wenn wir diese äußeren Einflüsse ständig in uns aufnehmen, prägen sie unsere Sicht darauf, was im Leben wertvoll, schön und wichtig ist.

Es gibt keine harmlosen Lügen. Wir können uns nicht der falschen, trügerischen Denkweise der Welt aussetzen, ohne Schaden zu nehmen. Evas erster Fehler war nicht, dass sie die Frucht aß. Ihr erster Fehler war, der Schlange zuzuhören.

Ratschlägen oder Denkweisen zuzuhören, die nicht Gottes Wahrheit entsprechen, ist der erste Schritt zur Entwicklung falscher Überzeugungen, die uns letztendlich in geistliche Knechtschaft bringen. Und sobald wir der Lüge zugehört haben, ist der nächste Schritt in Richtung Gefangenschaft, dass wir

uns mit der Lüge beschäftigen.

Erst hören wir der Lüge zu. Dann grübeln wir über sie nach. Wir beginnen darüber nachzudenken, was der Feind da gesagt hat. Wir wälzen es im Kopf hin und her. Wir reden in Gedanken mit dem Feind. Wir betrachten die Möglichkeit, dass er vielleicht doch recht hat. Der Prozess lässt sich mit der Landwirtschaft oder der Gartenarbeit vergleichen. Zuerst wird der Boden bearbeitet: Wir öffnen uns einem Einfluss, der Gottes Wort widerspricht. Dann wird die Saat gesät: Wir hören der Lüge zu. Als Nächstes wird die Saat gegossen und gedüngt: Wir beschäftigen uns mit der Lüge.

Und dann, wenn wir uns erlauben, uns in Gedanken mit Dingen zu beschäftigen, die nicht wahr sind, werden wir früher oder später

die Lüge glauben.

An diesem Punkt beginnt die ausgestreute Saat Wurzeln zu schlagen und zu wachsen. Genau das geschah mit Eva. Zuerst hat Eva der Werbekampagne der Schlange zugehört, dann darüber nachgedacht und weiter mit ihr darüber gesprochen. Schon bald glaubte sie, dass das, was die Schlange ihr gesagt hatte, wahr sei – obwohl es eindeutig im Widerspruch zur Wahrheit stand, die Gott gesagt hatte. Und sobald Eva die Lüge glaubte, fehlte nur noch ein kleiner Schritt.

Wenn du der Lüge zuhörst, dich mit ihr beschäftigst und sie glaubst, wirst du früher oder später

der Lüge entsprechend handeln.

Die Saat ist gesät, gegossen und gedüngt worden und hat Wurzeln geschlagen. Jetzt beginnt sie Frucht zu tragen. Überzeugungen produzieren ein Verhalten. Etwas zu glauben, was nicht wahr ist, führt zu sündigem Verhalten.

Was wir glauben, zeigt sich in der Art, wie wir leben. Umgekehrt beruht unser Verhalten ausnahmslos auf dem, was wir für wahr halten – nicht auf dem, was wir zu glauben *behaupten*, sondern auf dem, was wir *tatsächlich* glauben. *»Denn wie er in seiner Seele […]* ***denkt****, so* ***ist*** *er«* (Sprüche 23,7 [Schlachter 2000]; Hervorhebungen hinzugefügt).

Das Wichtigste, was wir bedenken müssen, ist, *dass jede Sünde in unserem Leben mit einer Lüge anfängt*. Wir hören der Lüge zu, wir beschäftigen uns mit ihr, bis wir sie glauben – und am Ende handeln wir ihr entsprechend.

Und dann passiert Folgendes: Einmal lehnen wir die Wahrheit

in einer scheinbar »ganz kleinen Sache« ab und verstoßen gegen Gottes Wort. Doch wenn wir das nächste Mal in Versuchung geraten, stellen wir fest, dass uns der Verstoß gegen Gottes Gebote leichter fällt – und beim nächsten Mal ist es noch leichter. Wir sündigen nicht nur einmal, sondern wieder und wieder und wieder – bis sich in unseren Herzen eine Furche eingegraben hat – und ein sündiges Verhaltensmuster. Ehe wir merken, was geschehen ist, sind wir gefangen. Ein Gefängnis aus Sünde ist entstanden. Der Teufel hat den Köder ausgeworfen, wir haben ihn geschluckt, und jetzt hat er uns an Land gezogen und zu seiner Beute gemacht.

Beachte, wie das Ganze angefangen hat:

Jeder Lebensbereich, in dem wir in geistlicher Knechtschaft leben, kann auf eine Lüge zurückgeführt werden.

Ein Samenkorn wird gesät; es wird gegossen und gedüngt; es schlägt Wurzeln und trägt schließlich Früchte. Nicht nur eine einzige Frucht, sondern eine ganze Ernte – ein Ernte aus geistlicher Knechtschaft, Zerstörung und Tod.

Der Weg aus der Gefangenschaft in die Freiheit

Die meisten von uns befinden sich in bestimmten Lebensbereichen in geistlicher Knechtschaft, weil wir Lügen zugehört, sie geglaubt und ihnen entsprechend gehandelt haben. Wie können wir entkommen und anfangen, uns in diesen Lebensbereichen auf die Freiheit zuzubewegen? Die folgenden drei Schritte sollten wir im Auge behalten, wenn wir beginnen, uns konkreter mit einigen der Lügen auseinanderzusetzen, die zu geistlicher Knechtschaft führen, sowie mit der Wahrheit, die uns frei macht.

1. Identifiziere den Bereich oder die Bereiche geistlicher Knechtschaft oder sündigen Verhaltens. Es ist gut möglich, dass du man-

che dieser Dinge schon erkannt hast. Aber andere sind vielleicht nicht so offensichtlich. Wir werden uns in diesem Buch einige häufige Beispiele ansehen. Aber bitte Gott jetzt, dir konkrete Lebensbereiche zu zeigen, in denen du nicht frei bist. In der Bibel steht: *»[…] denn von wem jemand überwältigt ist, diesem ist er auch als Sklave unterworfen«* (2. Petrus 2,19). Kannst du bestimmte Dinge in deinem Leben benennen, die dich überwältigt haben?

- Gibt es Lebensbereiche, in denen du dich in körperlicher Knechtschaft befindest (übermäßiges Essen, eine Essstörung, Drogenmissbrauch)?
- Gibt es Lebensbereiche, in denen du dich in emotionaler Knechtschaft befindest (Unruhe, Angst, Depressionen, chronische emotionale Störungen)?
- Bist du in sexueller Sünde gefangen (Selbstbefriedigung, Pornografie, Lust, Unzucht, Homosexualität)?
- Ist finanzielle Knechtschaft ein Problem in deinem Leben (Verschwendungssucht, Habgier, Geiz)?
- Leidest du unter sündigen Angewohnheiten (Wutausbrüche, Lügen)?
- Bist du an das Bedürfnis nach Anerkennung gebunden?
- Bist du an die übermäßige Nutzung von Fernsehen, Computerspielen, Social Media oder die Lektüre von Klatschromanen oder Erotik (»sexy« Geschichten, die erregen sollen) gebunden?

Gott lässt dir vielleicht noch andere Bindungen einfallen. Sobald du diese Dinge erkannt hast, versuche nicht einfach, sie auszuschalten. Diese Versuche dürften vergeblich sein. Wahrscheinlich hast du sogar schon versucht, mit diesen Verhaltensweisen fertigzuwerden, es aber nicht geschafft und schon fast aufgegeben.

Wenn du giftige Früchte loswerden willst, die in deinem Garten wachsen, reicht es nicht aus, hinauszugehen und alle Früchte vom Strauch abzupflücken. Dann wachsen an ihrer Stelle einfach

neue nach. Der einzige Weg, die giftigen Früchte loszuwerden, besteht darin, den ganzen Strauch mitsamt den Wurzeln ausreißen. Darum ist der nächste Schritt so wichtig.

2. Identifiziere die Lüge(n), die der Gebundenheit oder dem sündigen Verhaltensmuster zugrunde liegt/liegen. Welchen Lügen hast du zugehört, sie geglaubt und ihnen entsprechend gehandelt? Die Antwort auf diese Frage ist vielleicht nicht sofort ersichtlich – Wurzeln liegen in der Regel verborgen unter der Oberfläche, und Lügen sind von Natur aus trügerisch. Wir brauchen Gott, damit er uns hilft zu erkennen, was wir geglaubt haben, obwohl es nicht wahr ist.

Auf den folgenden Seiten werden wir 45 Lügen identifizieren, die repräsentativ für die unzähligen verschiedenen Lügen sind, denen wir möglicherweise erlaubt haben, in unserem Leben Wurzeln zu schlagen und Frucht zu bringen. Bitte Gott darum, dir zu zeigen, welche Lügen des Teufels du geglaubt hast – das können die in diesem Buch aufgeführten oder auch andere sein, die er dir einfallen lässt –, und dir zu helfen, darüber Buße zu tun, dass du diese Lügen geglaubt hast.

Wenn du nun erkannt hast, welche konkreten Lügen du geglaubt hast, wie geht es dann weiter?

3. Ersetze die Lüge(n) durch die Wahrheit. Das ist so wichtig! Satan ist ein furchtbarer Gegner. Seine Hauptwaffe ist die Täuschung. Seine Lügen sind wirkungsvoll. Aber es gibt etwas, was noch mächtiger ist als die Lügen des Teufels – und das ist die Wahrheit. Sobald wir die Lügen erkennen, die uns in geistliche Knechtschaft gebracht haben, und Gott um Vergebung dafür bitten, dass wir diese Lügen geglaubt haben, haben wir eine wirksame Waffe, um Täuschung zu überwinden – die Waffe der Wahrheit.

Jede Lüge muss mit der Wahrheit bekämpft werden. Wo wir Lügen zugehört, uns mit ihnen beschäftigt, sie geglaubt und ihnen entsprechend gehandelt haben, müssen wir anfangen, der Wahr-

heit zuzuhören, uns mit ihr zu beschäftigen, sie zu glauben und ihr entsprechend zu handeln. So können wir aus der geistlichen Knechtschaft zur wahren Freiheit kommen – durch die Kraft des Heiligen Geistes. Dieser Prozess wird nicht immer leicht sein, aber Gott wird uns die Gnade geben, die wir für jeden Schritt des Weges brauchen. Und welche Freude werden wir erleben, wenn die Lügen aufgedeckt werden, die Ketten zerbrochen werden und wir beginnen, in der Wahrheit zu wandeln!

Jesus verkündete uns, dass es die Wahrheit ist, die uns frei machen wird (siehe Johannes 8,32).

Erinnerst du dich an die Frau, die darüber nachdachte, ihren Ehemann und ihre Kinder für einen Mann zu verlassen, den sie im Internet kennengelernt hatte? Sie war in einem christlichen Elternhaus aufgewachsen und hatte an einem christlichen College studiert. Sie wusste im Kopf viel über die Wahrheit. Doch als wir uns zum ersten Mal trafen, war sie zutiefst betrogen worden und verblendet. Der Feind hatte ihrem Denken ziemlich zugesetzt, und sie war weder bereit noch willens, die Wahrheit zu hören.

Um es kurz zu machen: In den nächsten Jahren ging sie ihren eigenen Weg und traf eine törichte Entscheidung nach der anderen, für die sie und ihre Familie teuer bezahlen mussten. Aber Gott ging ihr in seiner Barmherzigkeit nach, so wie er Adam und Eva im Garten Eden nachgegangen war. Jahre später erzählte mir diese Frau von ihrem Weg:

> »Gebrochen, mit dem Gefühl, völlig wertlos und allein zu sein, begann ich endlich wieder, Gott zu suchen. Ich begann wieder, in der Bibel zu lesen, in die Gemeinde zu gehen und zu beten. Die Veränderung in meinem Herzen geschah fast augenblicklich. Ich machte weiter – angetrieben von den Samen der Wahrheit, die in meine Seele gepflanzt worden waren.
>
> Der Herr begann auf wundersame und erstaunliche Weise, mir die Schuppen von den Augen zu nehmen! Der Gott, den ich zu kennen glaubte, offenbarte sich mir plötzlich als weit-

aus geheimnisvoller und mächtiger als je zuvor. Gleichzeitig zeigte er mir die großen Tiefen seiner Liebe, seines Mitgefühls und seiner Barmherzigkeit. Er war nicht nur das, wonach sich meine müde, erschöpfte Seele gesehnt hatte. Er war so viel mehr!

Heute versichert er mir, dass er mich durch das Blut Jesu Christi als heilig, vollkommen und unbefleckt ansieht. Nach fast 36 Jahren der Flucht verstehe ich, dass er die ganze Zeit nur wollte, dass ich meinen Trost in ihm finde. Er hat auf erstaunliche Weise alles wiederaufgebaut, was ich in meinem Trotz zu zerstören suchte. Ich weiß jetzt, dass Gottes Liebe unwiderstehlich ist.«

Wir haben einen Erlöser-Gott, der alle Dinge neu macht. Er erlöste diese Frau und machte sie neu. Und er möchte dasselbe mit dir und mit mir tun – ganz egal, wie unsere Vergangenheit aussehen mag, was für Lügen wir geglaubt haben und was für Konsequenzen wir vielleicht erlebt haben. Seine Gnade und Liebe sind wirklich unwiderstehlich.

Teil 2

Lügen, die wir Frauen glauben ...

KAPITEL 2

Lügen über Gott

Liebes Tagebuch,

ich bin ganz durcheinander. Gestern früh war ich mir über so vieles noch so sicher. Jetzt weiß ich nicht mehr, wem – oder was – ich glauben soll. Ich habe nie Grund gehabt, zu bezweifeln, dass Gott mich liebt. Ich hatte tausend Gründe zu glauben, dass er gut ist. Ich habe nie daran gezweifelt, dass er uns die Wahrheit sagt. Ich habe ihm vertraut. Und geglaubt, was er gesagt hat.

Jetzt kommt es mir aus irgendeinem Grund so vor, als wäre er nicht derselbe Gott, der jeden Morgen mit uns ging und mit uns sprach und mit uns sang. Wenn er so gut ist, warum hat er mich dann nicht daran gehindert, mit der Schlange zu reden oder von der Frucht zu essen? Warum hat er die Frucht so verlockend aussehen lassen? Warum hat er überhaupt den Baum da hingesetzt? Und warum war es ihm wichtig, ob wir von dieser Frucht aßen?

Er scheint so weit weg zu sein. Ich habe Angst vor ihm. Er hat gesagt, dass wir sterben würden, wenn wir von diesem Baum essen würden. Ich bin mir nicht einmal sicher, was es bedeutet, zu sterben – aber es scheint eine furchtbar harte Strafe zu sein. Eigentlich ist das nicht wirklich fair – besonders wenn es das erste Mal passiert ist. Heute hat er uns gesagt, dass wir aus Eden wegmüssen. Warum kann er uns keine zweite Chance geben? Interessiert es ihn wirklich, was mit uns passiert?

Die ganze Sache ist ein ziemliches Durcheinander. Warum ***unternimmt*** *Gott nichts?*

Wenn wir jetzt beginnen, einige der Lügen zu nennen, die Frauen glauben, möchte ich dir versichern, dass die Liste in diesem Buch keineswegs vollständig ist. Der Teufel ist ein Meister der Täuschung, und sein Lügenvorrat ist unendlich. Es gibt unzählige weitere Lügen, die in dieses Buch hätten aufgenommen werden können.

Überdies wurden zu vielen dieser Themen ganze Bücher geschrieben. Mein Ziel ist es nicht, eine umfassende Abhandlung über Themen zu liefern, die in manchen Fällen von großer Tragweite sind, sondern vielmehr einen breiten Überblick über jene Denkweisen zu geben, die meiner Ansicht nach das Leben und die Familien von Frauen untergraben – Lügen, die der geistlichen Gefangenschaft, die wir erleben, zugrunde liegen.

Natürlich glaubt keine Frau *alle* diese Lügen. Satan weiß, wo jede von uns am anfälligsten für Täuschung ist (siehe Jakobus 1,14), und genau dort wird er wahrscheinlich seinen Angriff ansetzen.

Deine erste Reaktion auf manche solcher Lügen wird vielleicht sein: »*Das* glaube ich ganz sicher nicht.« Es gehört zur Strategie des Teufels, uns blind dafür zu machen, dass wir bestimmte Lügen verinnerlicht haben. Wir sollen glauben: Weil wir die Wahrheit *kennen*, *glauben* wir sie auch. Doch die Art und Weise, wie wir tatsächlich leben – unsere Entscheidungen, unsere Prioritäten, unsere Reaktion auf Leid –, offenbart, was wir wirklich glauben.

Es ist zum Beispiel eine Sache, wenn ich sage: »Ich glaube, dass Gott souverän, liebevoll, gut, allgenugsam und weise ist.« Doch wenn ich auf den Stress und den Druck des Lebens mit Angst, Groll oder manipulativem Verhalten reagiere, zeigt meine Reaktion, dass ich Dinge über Gott glaube, die nicht wahr sind – zum Beispiel, dass er nicht wirklich gut oder weise ist oder nicht die Kontrolle hat, zumindest nicht in dieser Situation.

Wenn wir also über diese Lügen nachdenken, reicht es nicht, dass wir uns fragen: »Glaube ich diese Lüge?« Jede von uns muss sich auch fragen: »*Lebe* ich so, als ob ich diese Lüge glaube?«

Mehrere der in diesem Buch aufgeführten Lügen sind besonders schwer zu durchschauen, weil es sich bei ihnen eher um Halbwahrheiten als um glatte Lügen handelt. Das macht sie noch raffinierter und gefährlicher. Tatsache ist: Eine Halbwahrheit wird dich genauso sicher in Gefangenschaft bringen wie eine ganze Lüge.

Manche Themen, die wir behandeln wollen, sind heiß umstritten, sogar unter Christen. Es mag Abschnitte in diesem Buch geben, über die du vielleicht denkst: »Ich glaube nicht, dass das eine Lüge ist«, oder: »Ich kann Nancy in dieser Sache nicht zustimmen.«

Dann möchte ich dich bitten, dich nicht an ein paar Einzelfragen zu stören, in denen du vielleicht wirklich anderer Meinung bist als ich. Ich zeige hier nur auf, was die Bibel meiner Auffassung nach lehrt. Ich bin in keiner dieser Fragen die höchste Autorität. Nur Jesus und sein Wort sind »die Wahrheit«. Mein Ziel ist nicht, dass du mit allem, was ich schreibe, übereinstimmst. Sondern ich möchte dich motivieren, die Wahrheit herauszufinden, die uns in Gottes Wort offenbart worden ist, und alle Bereiche deines Lebens im Licht dieser Wahrheit zu überprüfen und zu beurteilen.

Ich habe mich entschlossen, zunächst mit den Lügen zu beginnen, die Frauen über Gott glauben, denn was wir über Gott glauben, ist grundlegend für das, was wir über alles andere glauben. Der Autor und Pastor A. W. Tozer (1897 – 1963) brachte diesen Punkt direkt am Anfang seines Klassikers *Das Wesen Gottes* (dieses Buch sollte jeder gelesen haben!) wie folgt zum Ausdruck:

> »Das, was uns einfällt, wenn wir über Gott nachdenken, ist das Wichtigste in unserem Leben.«[6]

6 Aiden Wilson Tozer, *Das Wesen Gottes: Gottes Eigenschaften und ihre Bedeutung für das Glaubensleben*, Berlin: EBTC, 5. Auflage 2023, S. 9.

Das ist wahr. Wenn wir falsche Vorstellungen von Gott haben, werden wir auch falsche Vorstellungen von allem anderen haben. Was wir über Gott glauben, bestimmt die Art und Weise, wie wir leben. Wenn wir Dinge über Gott glauben, die nicht wahr sind, werden wir letztendlich diesen Lügen entsprechend handeln und in verschiedenen Formen der Knechtschaft enden.

1. »Gott ist nicht wirklich gut.«

Nur wenige Frauen, die sich als Christinnen bezeichnen, glauben bewusst diese Lüge. Die meisten von uns würden niemals *sagen*: »Gott ist nicht wirklich gut.« Das wissen wir besser. Von unserer Theologie und unserem Verstand her wissen wir, dass Gott gut ist. Aber bei vielen von uns lauert tief im Innern versteckt der Verdacht, Gott sei vielleicht doch nicht wirklich gut – jedenfalls sei er nicht gut *zu uns* gewesen.

Ich glaube, auf dieser Lüge beruhen viele unserer falschen Vorstellungen von Gott. Im Grunde ist das die Lüge, mit der Satan damals im Garten Eva verführt hat. Gott hatte den Mann und die Frau gesegnet und ein ganzes Paradies geschaffen, damit sie darin glücklich wären. Er hatte ihnen die Freiheit gegeben, von den Früchten aller Bäume zu essen – außer von einem.

Wenn du irgendwelche Zweifel an Gottes Güte hast, lies noch einmal die ersten zwei Kapitel des ersten Buches Mose. Dort siehst du einen persönlichen, großzügigen, guten Gott. Alles, was er geschaffen hat, war gut – denn es war ein Spiegelbild seiner Güte.

Als der Teufel die Frau dazu verleiten wollte, gegen Gott zu rebellieren, tat er dies, indem er in ihr diesen Samen des Zweifels an Gottes Güte säte: »*Hat Gott wirklich gesagt: Ihr sollt nicht essen von jedem Baum des Gartens?*« (1. Mose 3,1). Die Schlussfolgerung lautete: »Gott kann nicht gut sein – wenn er es wäre, hätte er euch nicht etwas verweigert, was ihr euch wirklich wünscht.«

Wenn Turbulenzen, Enttäuschungen oder schmerzliche Ereignisse in unser Leben treten, wenn wir Menschen verlieren, die wir lieben, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es uns erhofft oder geplant haben, verleitet uns Satan dazu, uns zu fragen: »Ist Gott wirklich gut? Wenn er es wäre, wie kann er das dann zulassen?« Oder: »Warum gönnt er mir dies [diese gute Sache] nicht?«

Auch wenn wir das niemals so sagen würden, können wir diese Zweifel besonders dann spüren, wenn wir unsere Lebensumstände mit den Erfahrungen anderer um uns herum vergleichen:

- Gott ist gut zu *anderen*, aber für *mich* hat er nichts Gutes vorgesehen.
- Gott kämpft vielleicht für *andere*, aber ihm liegt nicht *mein* Bestes am Herzen.
- Gott hat scheinbar Freude daran, *andere* zu segnen, aber es scheint ihm Spaß zu machen, *mich* leiden zu sehen.

Und wenn wir uns in dieser gefallenen Welt umsehen, in der Kriege, Terrorismus, Sexhandel und Naturkatastrophen Realität sind, neigen wir vielleicht besonders dazu, auf die negativen Argumente des Verführers hereinzufallen: »Wie konnte Gott den Holocaust zulassen, wenn er wirklich gut ist? Oder die Anschläge vom 11. September 2001 oder andere Terroranschläge? Was ist mit Amokläufen?«

Sobald wir an der Güte Gottes zweifeln, fällt es uns leicht, uns berechtigt zu fühlen, unsere eigenen Entscheidungen darüber zu treffen, was richtig und was falsch ist.

Die Wahrheit ist: Gott *ist* gut. Ob seine Entscheidungen uns gut erscheinen oder nicht: Er ist gut. Ob wir es fühlen oder nicht: Er ist gut. Ob es in deinem oder meinem Leben wahr erscheint oder nicht: Er ist immer noch gut.

Und Gott hat keine Freude daran, wenn wir leiden. Es ist sogar tatsächlich so: Weil er uns liebt, leidet er, wenn wir leiden. Er ist nicht auf Abstand mit unserem Leid, sondern er hat Mitgefühl mit uns.

»Und der HERR sprach: Gesehen habe ich das Elend meines Volkes, das in Ägypten ist, und sein Schreien wegen seiner Treiber habe ich gehört; denn ich kenne seine Schmerzen.«
(2. Mose 3,7)

Ich werde nie die erste Krise in meinem Leben vergessen, in der ich bewusst Zuflucht in der Wahrheit von Gottes Güte fand. Ich war anlässlich meines 21. Geburtstags übers Wochenende nach Hause gefahren, um meine Eltern und meine sechs jüngeren Geschwister zu besuchen. Am Samstagnachmittag brachten meine Eltern mich zum Flughafen. Ich wollte nach Virginia fliegen, wo ich hauptamtlich in einer christlichen Gemeinde arbeitete.

Als ich in Lynchburg landete, rief meine Mutter mich an und sagte mir, dass mein Vater einen Herzinfarkt erlitten hatte und augenblicklich zu Gott abberufen worden war. Es hatte keine Vorwarnung gegeben – keine Zeit für einen letzten Abschied. Meine 40-jährige Mutter war nun Witwe mit sieben Kindern im Alter von acht bis 21 Jahren.

In den nächsten Tagen und auch in den folgenden Wochen und Monaten weinten wir sehr viel. Jeder von uns hatte eine enge Beziehung zu diesem außergewöhnlichen Ehemann und Vater gehabt. Alle, die Art DeMoss kannten, spürten den ungeheuren Verlust, als er in den Himmel heimging.

Aber in jenem Moment, als ich erfuhr, dass mein Vater heimgegangen war, tat Gott etwas besonders Gnädiges für mich: Er erinnerte mich an die Wahrheit. Vor irgendeinem anderen bewussten Gedanken, noch ehe die Tränen kamen, ließ Gott mir einen Vers einfallen, den ich erst wenige Tage zuvor gelesen hatte. Er lautet: *»Du [= Gott] bist gut und tust Gutes«* (Psalm 119,68).

Ja, Gott ist gut, und alles, was er tut, ist gut!

Mein Vater hatte die ersten 21 Jahre meines Lebens damit verbracht, mir diese Wahrheit beizubringen. Jetzt, in diesem entscheidenden Moment, erwies sich diese Wahrheit als eine Festung für mein Herz. Ich habe meinen Papa schmerzlich vermisst – auch

jetzt, nach so vielen Jahren, vermisse ich ihn manchmal immer noch. Über so viele Dinge würde ich gern mit ihm reden. Aber ich wusste in diesem Augenblick – und ich weiß es heute –, dass Gott gut ist und auch alles, was er tut, gut ist, auch wenn ich seine Wege nicht verstehen kann.

2. »Gott liebt mich nicht.«

Diese Lüge hängt oft mit der vorigen zusammen. Auch hier würden nur wenige von uns tatsächlich zugeben, dass wir das glauben. Wir wissen, dass wir eigentlich glauben sollten, dass Gott uns liebt. Aber da gibt es diese Diskrepanz: Für viele von uns ist das, was wir intellektuell wissen, nicht dasselbe, was wir emotional fühlen. Und genau darin liegt für uns ein Problem: Wir vertrauen dem, was unsere Gefühle uns als wahr vermitteln, mehr als dem, was Gottes Wort als wahr verkündet.

Wir schauen uns unsere Beziehungen an: eine unglückliche Ehe; ein Ehepartner, der uns ablehnt; erwachsene Kinder, die nie anrufen oder nie zu Besuch kommen; fast vierzig Jahre alt und noch kein Mann in Sicht – und unsere Gefühle sagen uns: »Niemand liebt mich – nicht einmal Gott. Vielleicht liebt er die Welt. Vielleicht liebt er auch alle anderen. Aber *mich* liebt er nicht wirklich.« Das würden wir vielleicht nie laut aussprechen – aber das ist es, was wir als wahr *empfinden*. So wird der Same einer Lüge in unseren Gedanken gesät, wir beschäftigen uns mit dieser Lüge, bis wir sie für wahr halten. Unser Verhalten spiegelt schließlich das wider, was wir wirklich glauben, und letztendlich bringen uns diese falschen Überzeugungen in geistliche Knechtschaft.

Vielleicht kannst du dich in »Victoria« hineinversetzen:

> »Ich komme aus einer etwas schwierigen und emotional distanzierten Familie, in der Liebe immer an Bedingungen geknüpft war. Daher fiel es mir sehr schwer, zu glauben, dass Gott mich

wirklich bedingungslos lieben kann. So verurteilte ich mich selbst übermäßig für jeden Fehler und jede Sünde – nicht dass Sünde etwas wäre, was man übersehen sollte, aber ich glaubte nicht, dass Gott mir vergeben würde.«

Es ist keine Kleinigkeit, die Lüge »Gott liebt mich nicht« zu glauben. Die Auswirkungen dieser Lüge betreffen alle unsere anderen Lebensbereiche und Beziehungen. Wenn wir diesen winzigen Samenkörnern erlauben, in unserem Geist Wurzeln zu schlagen, wachsen sie heran und bringen ungeahnte Mengen von Früchten hervor.

Die Wahrheit ist: Gott liebt uns *doch*. Ob wir uns nun geliebt fühlen oder nicht, ganz gleich, was wir getan haben oder wo wir herkommen: Er liebt uns mit unendlicher, unbegreiflicher Liebe.

Gott liebt dich, und er liebt mich. Nicht wegen irgendetwas Gutem oder Wunderbarem an uns. Sondern er liebt dich und mich, weil er Liebe *ist*. Seine Liebe zu uns beruht nicht auf irgendetwas, was wir irgendwann für ihn getan hatten oder jemals tun könnten. Sie beruht nicht auf unserer Leistung. Wir verdienen seine Liebe nicht und könnten sie uns niemals verdienen.

In der Bibel steht, *dass er mich schon geliebt hat*, als ich noch seine Feindin war. Da fragst du mich vielleicht: »Wie konntest du Gottes Feindin sein, als du noch ein kleines Kind warst?« Der Bibel zufolge war ich von Geburt an ohne Beziehung zu Gott, eine Sünderin, Gottes Feindin – und verdiente Gottes ewigen Zorn (siehe Römer 5,6-10). Trotz meiner Entfremdung von ihm hat er mich geliebt und seinen Sohn gesandt, um für mich zu sterben. Er liebt mich schon seit ewigen Zeiten und wird mich in alle Ewigkeit lieben. Nichts, was ich tun könnte, würde seine Liebe zu mir mindern; nichts würde dazu führen, dass er mich noch mehr liebt. Dasselbe gilt auch für dich.

Melana Monroe ist eine Freundin von mir, die einen langen, schweren Kampf gegen Brustkrebs führen musste. Sie schrieb einmal in einem Brief, wie es dazu kam, dass sie durch die Reaktion

ihres Mannes auf die beidseitige Brustentfernung ein tieferes Verständnis für die unglaubliche Liebe Gottes gewann:

> »Wir weinten und zitterten, als er mir zum ersten Mal die Verbände abnahm. Ich war so hässlich, vernarbt und kahl. Ich war untröstlich, weil ich für ihn nie wieder eine vollständige Ehefrau sein konnte. Steve umarmte mich fest und sagte mit Tränen in den Augen: ›Melana, ich liebe dich. So bin ich einfach.‹
>
> In diesem Augenblick erkannte ich Christus in meinem Mann. Wir als seine Braut sind auch vom Krebs zerfressen – von der Sünde –, wir sind vernarbt, verstümmelt und hässlich, aber Christus liebt uns, weil er einfach so ist. Wir machen Christus nicht durch Schönheit in uns auf uns aufmerksam; nur sein eigenes Wesen zieht ihn zu uns.«

3. »Gott ist genauso wie mein Vater.«

Eine liebe Freundin von mir konnte jahrelang nicht glauben, dass Gott (oder auch ihr Mann oder irgendjemand anders) sie wirklich liebte. Sie wusste, was die Bibel über Gottes Liebe sagte. Ihr Mann hatte ihr niemals einen Grund dafür gegeben, an seiner Liebe zu zweifeln. Sie hatte viele Freunde, die sie von Herzen liebten. Aber emotional steckte sie fest. Sie konnte einfach nicht in der Wahrheit zur Ruhe kommen, die sie in der Theorie glaubte. Als wir diese »Blockade« in ihrem Herzen untersuchten, kam heraus, dass der Vater meiner Freundin seine Familie verlassen hatte, als sie ein Teenager war. Das ließ sie mit Angst, Unsicherheit und tiefen Vertrauensproblemen zurück.

Traurigerweise ist der Kampf meiner Freundin kein Einzelfall.

Eine Frau, die eine kleine Gruppe von Frauen darin anleitete, die erste Auflage dieses Buches gemeinsam durchzuarbeiten, teilte uns folgende Geschichte mit: Eine der Teilnehmerinnen, »Beth«, kam nach dem Ende eines ihrer Treffen auf sie zu und bekannte

ihr, dass sie die Lüge »Gott ist genauso wie mein Vater« geglaubt hatte. »Beths« Vater hatte ihr niemals vergeben, dass sie als junges Mädchen schwanger geworden war und eine Abtreibung hatte vornehmen lassen. Daraus hatte sie geschlussfolgert, dass ihr himmlischer Vater ihr dies ebenfalls nicht vergeben würde.

Bei uns Frauen wird die Sicht von Gott oft stark von den Männern geprägt, die wir gekannt haben – insbesondere von unseren Vätern. Unsere Wahrnehmung von Gott kann durch diese Männer positiv oder negativ beeinflusst werden. Ich bin gesegnet worden und zutiefst dankbar dafür, einen liebevollen, treuen und engagierten Vater gehabt zu haben, der an Gott glaubte. Das hat es mir leichter gemacht, meinem himmlischen Vater zu vertrauen und seine Liebe anzunehmen. Wie sehr wünschte ich mir, dass jede Frau dasselbe sagen könnte!

Viele Frauen haben jedoch genau das Gegenteil erlebt. Vielleicht war dein Vater distanziert oder gar abwesend, kritisch, herrschsüchtig, hart, gewalttätig oder schimpfte dauernd oder war unfähig, Liebe zu zeigen. Wenn dem so ist, lässt dich der Gedanke, dass Gott dein Vater ist, vielleicht zusammenzucken. Vielleicht kannst du dich mit einer oder mehreren von diesen Frauen identifizieren:

»Ich hatte einen Stiefvater, der mich grausam behandelte, und es fällt mir sehr schwer zu akzeptieren, dass Gott nicht so ist wie er.«



»Mein Vater ist Christ und ein guter Mensch, aber ich habe nie viel Bestätigung von ihm gehört. Wenn ich ihm zum Beispiel beim Streichen der Wände half, fragte ich oft: ›Ist das so in Ordnung?‹, und hoffte zu hören: ›O, das sieht ja richtig gut aus!‹ Aber er sagte nur: ›Vielleicht schaffst du es auch ohne _____ [was auch immer].‹ Vielleicht habe ich deswegen

immer gedacht, dass Gott Fehler bei mir sucht, anstatt mich bedingungslos zu lieben und anzunehmen.«

Wenn du von deinem Vater – oder einem anderen Mann, dem du vertraust hast – verletzt wurdest, fällt es dir vielleicht schwer, Gott zu vertrauen. Vielleicht hast du sogar Angst vor Gott oder bist wütend auf ihn. Aber die Wahrheit ist: Gott ist anders als jeder Mensch, den wir jemals gekannt haben (siehe 4. Mose 23,19). Der weiseste und gütigste irdische Vater ist nur ein blasser Abglanz unseres himmlischen Vaters. Der Gott der Bibel ist unendlich hingebungsvoller, reiner und liebevoller als selbst der wunderbarste Vater. Darum ist es so wichtig, dass wir nicht zulassen, dass unsere Sicht von Gott von anderen Menschen bestimmt wird, denn sie sind selbst im besten Fall nur unvollkommene Abbilder Gottes.

Wenn wir in die Bibel schauen, erfahren wir, wie Gott wirklich ist. Wir lernen dort auch Jesus kennen, der *»die Ausstrahlung seiner [= Gottes] Herrlichkeit und der Ausdruck seines [= Gottes] Wesens«* ist (Hebräer 1,3) und der Gott stets ebenfalls als seinen Vater bezeichnete. Der Gott, den wir in der Bibel sehen, ist mitfühlend, zärtlich und barmherzig. Er sorgt sich zutiefst um seine Kinder, beschützt sie und hat ihr Bestes im Sinn.

Das bedeutet nicht, dass er uns alles gibt, was wir wollen – kein weiser Vater gibt seinen Kindern alles, was sie wollen. Es bedeutet auch nicht, dass wir seine Entscheidungen immer verstehen können – dazu ist er viel zu groß. Und es bedeutet ebenfalls nicht, dass er uns niemals Leid erleben lässt – er sieht das große Ganze und misst unserem Wachstum und unserer Heiligung mehr Bedeutung bei als unserem Wohlbefinden.

In manchen christlichen Kreisen verbreitet sich heutzutage die Lehre, dass elterliche Züchtigung einem Liebesentzug gleichkomme sowie unnötig und wirkungslos sei. Doch aus der Bibel erfahren wir, dass Gott ein weiser und liebender Vater ist, der uns *»zum Nutzen [züchtigt], damit wir seiner Heiligkeit teilhaftig werden«* (Hebräer 12,10).

Unabhängig davon, wie wir uns fühlen oder was wir denken, lautet die Wahrheit also:

»Du bist ein guter, guter Vater.
So bist du einfach.
Du bist in allem, was du tust, vollkommen.
So bist du einfach.
Und ich werde von dir geliebt.«[7]

Über viele Jahre habe ich mich danach gesehnt, dass meine Freundin, deren Vater seine Familie verlassen hatte, diese Wahrheit erfahren darf und in den Tiefen ihrer Seele gewiss sein möge, dass ihr himmlischer Vater sie liebt. Diese Gewissheit kam nicht schnell. Aber sie lernte mit der Zeit, ihr Herz mit der Wahrheit aus dem Wort des himmlischen Vaters zu unterweisen, und ihre Zweifel und Ängste begannen so, mehr und mehr zu weichen und durch Glauben ersetzt zu werden. Ich werde niemals den Tag vergessen, an dem sie mir erzählte: »Ich kann nicht genau sagen, wann oder wie es passiert ist, aber ich dachte, dich würde es bestimmt interessieren, dass ich in den letzten paar Monaten erkannt habe, dass *ich nun wirklich glaube, dass Gott mich liebt*.« Mein Herz bebte: »Danke, danke, Vater, dass du dich dieser deiner Tochter offenbart hast!«

7 aus dem Lied »Good Good Father« von Pat Barrett und Anthony Brown (2014).

4. »Gott reicht nicht wirklich aus.«

- »Jesus, du bist genug«[8]
- »Allein deine Gnade genügt«[9]
- »In Christus ist mein ganzer Halt, er ist mein Licht, mein Heil, mein Lied«[10]

Du hast diese Lieder – oder andere Lieder ähnlichen Inhalts – wahrscheinlich schon einmal im Gottesdienst gesungen. Aber wenn du aus der Gemeinde in den brutalen Alltag kommst, glaubst du dann wirklich das, was du da gesungen hast?

Wie bei den ersten drei Lügen würden nur wenige von uns zugeben oder uns überhaupt dessen bewusst sein, dass wir die Lüge »Gott reicht nicht wirklich aus« glauben. Doch die Art und Weise, wie wir leben, offenbart, wie sehr wir tatsächlich diese Lüge glauben. Wenn es darauf ankommt, glauben wir nicht, dass Gottes Wort wirklich ausreicht, um unsere Probleme zu lösen. O ja, es kann die Probleme aller anderen lösen – aber auf *unsere* Probleme, *unsere* Bedürfnisse, *unsere* Beziehungen und *unsere* Situation geht Gottes Wort nicht ein.

Glaubst du wirklich, dass du, wenn du Gott hast, genug hast? Oder denkst du eher so wie folgt?: »Natürlich brauche ich Gott. Aber außer ihm brauche ich *auch* gute Freunde. Ich brauche *auch* Gesundheit. Ich brauche *auch* einen Ehemann. Ich brauche *auch* Kinder. Ich brauche *auch* eine Arbeit und ein gutes Gehalt.« Glaubst du wirklich, dass Gott allein ausreicht? Oder stellst du fest, dass du von anderen Dingen oder Menschen – vom Essen, vom Einkaufen, von Freunden, von Hobbys, vom Urlaub, von dei-

8 Originaltitel: *Jesus, You're all I need*, Lied von Darlene Zschech (1997); Urheber der deutschen Textfassung: Daniel Jacobi.

9 Originaltitel: *Your Grace Is Sufficient*, Lied von Marty Nystrom (1991); Urheber der deutschen Textfassung: Ken Janz, Martin Pepper (1995).

10 Originaltitel: *In Christ Alone (My Hope Is Found)*, Lied von Keith Getty, Stuart Townend (2001); Urheber der deutschen Textfassung: Guido Baltes.

ner Arbeit oder deiner Familie zum Beispiel – erwartest, dass sie die Leere in deinem Herzen ausfüllen?

Asaph war ein begabter Sänger, Dichter und Chorleiter im Chor der Stiftshütte während der Zeit von König David. Allerdings fiel es ihm manchmal schwer zu verstehen, warum jene Menschen, die Gott nicht ehrten, mehr materielle Segnungen und weniger Probleme zu haben schienen. Diese offensichtliche Ungerechtigkeit quälte und lähmte ihn – bis er seinen Blick erhob und daran erinnert wurde, dass der Wohlstand der Gottlosen nur von kurzer Dauer war und dass er in Jahwe alles hatte, was er für Zeit und Ewigkeit brauchte. Seine Schlussfolgerung ist in jedem Abschnitt und Umstand unseres Lebens auf dieser Erde eine felsenfeste Gewissheit für dein und mein Herz:

»Wen habe ich im Himmel? Und neben dir habe ich an nichts Lust auf der Erde. Vergeht mein Fleisch und mein Herz – der Fels meines Herzens und mein Teil ist Gott auf ewig.« (Psalm 73,25-26)

Jemand hat das auch mal so formuliert: »Du wirst niemals wissen, dass Christus alles ist, was du brauchst, bis er alles ist, was du hast. Und wenn er alles ist, was du hast, wirst du feststellen, dass er wirklich alles ist, was du brauchst.«

Also lass uns diese Lieder weiterhin singen und uns selbst und andere daran erinnern, dass Gottes Gnade wirklich genügt und dass all unsere Hoffnung tatsächlich allein in Christus zu finden ist.

5. »Gottes Gebote schränken mich zu sehr ein.«

Immer und immer wieder lesen wir in der Bibel, dass Gottes Gebote gut sind und zu unserem Besten dienen. Gehorsam ist der Weg zum Segen und zur Freiheit. Aber der Teufel pflanzt uns den Gedanken ein, dass Gottes Gebote eine Last, unvernünftig und ungerecht seien und dass wir unglücklich würden, wenn wir Gott gehorchten. Im Garten Eden hat er Eva dazu gebracht, nur noch die eine Einschränkung zu sehen, die Gott ihr auferlegt hatte. Das Motto des Betrügers lautet: »Mach es so, wie du willst! Niemand hat das Recht, dir vorzuschreiben, was du tun darfst und was nicht.«

Wenn wir ehrlich sind, geht es vielen von uns wie »Sarah«:

> »Ich hatte das Gefühl, dass Verbote und Einschränkungen mir Freude und überhaupt alles Gute vorenthielten. Ich aß alles, worauf ich gerade Lust hatte, immer wenn ich Lust darauf hatte und so viel ich nur wollte, weil ich mich bestraft fühlte, wenn ich dazu ›Nein‹ sagte.«

Ich habe mich oft gefragt, warum das Essen für so viele Frauen eine so große Rolle spielt. Auch in meinem eigenen Leben ist dieses Thema ein großes Kampfgebiet gewesen. Ich bin davon überzeugt, dass das etwas mit dem Sündenfall zu tun hat. Denn schließlich drehten sich die allererste Versuchung und die allererste Sünde ums *Essen*. Essen ist etwas Gutes, etwas von Gott Geschaffenes, ein Geschenk unseres Schöpfers, der uns liebt. Doch Eva ließ sich dazu verleiten, dieses gute Geschenk über den Gott zu stellen, der es ihr gegeben hatte. Sie war bereit, ihre Beziehung zu Gott gegen einen verlockenden Happen einzutauschen.

Die einzige Einschränkung, die Gott Eva auferlegte, war eine zu viel für sie. Wie »Sarah« hatte sie das Gefühl, dass sie durch das Befolgen von Gottes Geboten um die Freude und überhaupt

alles Gute gebracht würde. Sie hatte das Gefühl, dass sie etwas Begehrenswertes verpassen würde, wenn sie ›Nein‹ sagen würde. Was tat sie also? (Du weißt ja: Unsere Überzeugungen bestimmen unser Verhalten.) Wie »Sarah« aß sie alles, worauf sie gerade Lust hatte.

Wir sind frei, unseren eigenen Weg zu wählen – genauso, wie Eva frei war, von der verbotenen Frucht zu essen. Wir können Gottes Gebote ignorieren und einfach »machen, was wir wollen«. Aber eins können wir uns nicht aussuchen – nämlich die Folgen unseres Handelns.

Wir haben gesagt, dass das Glauben einer Lüge und das diesem Glauben entsprechende Handeln am Ende in geistliche Knechtschaft führt, die Wahrheit uns aber frei machen wird. Hör dir das Ende von »Sarahs« Zeugnis an:

> »Als ich verstand, dass wahre Freiheit aus Gehorsam entsteht, wurde ich frei von meiner Gebundenheit an das Essen; ich nahm 30 Kilogramm ab und wurde auch die Depressionen los, unter denen ich gelitten hatte.«

»Sarah« hatte beschlossen zu essen, was sie wollte und wann und wie viel sie wollte. Klingt das nicht nach Freiheit? Aber Moment mal – nach ihrer eigenen Aussage war diese »Freiheit« nur von kurzer Dauer. Sie fand sich in einer »Gebundenheit an das Essen« wieder, nahm 30 Kilogramm zu und bekam Depressionen.

Erst als diese Frau die Wahrheit erkannte, dass »wahre Freiheit aus Gehorsam entsteht«, und begann, dieser Wahrheit entsprechend zu handeln, wurde sie von ihrer Gebundenheit an das Essen befreit.

Du lehnst dich vielleicht in anderen Lebensbereichen gegen Gottes Willen für dein Leben auf: Wie sieht es aus mit dem Zügeln deiner Zunge oder deines Konsums, mit deiner Enthaltsamkeit von Sex bis zur Ehe, mit dem Beenden einer virtuellen oder beruflichen Beziehung mit einem Mann, der nicht dein Ehemann ist,

oder damit, dein Kind zu lieben, das sich vom Glauben entfernt hat und auf Abwege geraten ist?

Während ich an der überarbeiteten Fassung dieses Buches gearbeitet habe, hat eine liebe Freundin von mir eine schwere und schmerzhafte Zeit durchlebt. Sie hat versucht, eine Situation zu entwirren, in der sie als Folge einer schrecklichen Sünde, die an ihr begangen wurde, Lügen glaubte, die sie dazu brachten, selbst sündige Entscheidungen zu treffen. Mit der Hilfe eines gottesfürchtigen Seelsorgers hat sie die Kraft der Wahrheit und der Gnade Gottes entdeckt, Asche in Schönheit zu verwandeln und uns aus unseren schlimmsten Notlagen zu erlösen. Doch der Prozess ist chaotisch und komplex, ohne einfache Lösungen oder schnelle Abhilfen. Sie schrieb mir kürzlich:

> »Es gibt keine Möglichkeit, diese Sache anzugehen, ohne viele Menschen zu verletzen. Das macht mir sehr zu schaffen. Das ist ein wichtiger Grund, warum Gott uns die Gebote gibt, die er uns gibt. Von ihnen abzuweichen, führt unweigerlich zu Zerbrochenheit und dazu, dass wir uns selbst und andere verletzen. Es ist mehr als nur eine Frage des Gehorsams und der Unterordnung: Seine Gebote sind nicht willkürlich. Wenn er sagt, dass etwas falsch ist, zeigt das, wie sehr er sich um uns sorgt! Es ist nicht nur schlecht, weil er es sagt – es ist auch schlecht, weil sich die unbeabsichtigten Folgen des Ungehorsams wie eine Seuche ausbreiten. Indem er uns durch seine Gebote Wegweisung gibt, will er uns vor diesen Folgen schützen.«

Gottes Gebote sind ein Spiegelbild seiner Heiligkeit und seiner Gnade. Sie sind zu unserem Wohl und zu unserem Segen bestimmt. Sie sind keineswegs einengend, sondern wirken vielmehr befreiend. Paulus erinnert uns daran, dass *»das Gesetz heilig und das Gebot heilig und gerecht und gut«* ist (Römer 7,12). Jesus ist der einzige Mensch, der das Gesetz Gottes jemals vollkommen

erfüllt hat. Und niemand kennt besser als er die Freude, die daraus entsteht, zu Gottes Geboten »Ja« zu sagen:

> *»[…] du hast Gerechtigkeit geliebt und Gesetzlosigkeit gehasst; darum hat Gott, dein Gott, dich gesalbt mit Freudenöl über deine Genossen.«* (Hebräer 1,9)

Das Problem ist natürlich, dass wir nicht in der Lage sind, Gottes Gebote zu halten, deshalb können sie uns nicht retten. Das ist der Grund, warum wir Jesus brauchen. Er hat die Strafe für unsere Übertretung von Gottes Geboten auf sich genommen, und er bietet uns an, uns sein Halten der Gebote anzurechnen, damit auch wir mit dem »Freudenöl« gesalbt werden können. Wenn wir dieses Angebot annehmen, ist es, als hätten wir nie auch nur eines von Gottes Geboten gebrochen. Und das, meine Freundinnen, ist wahre Freiheit.

»Amazing grace, how sweet the sound!« – »Erstaunliche Gnade, wie süß der Klang!«

6. »Gott sollte meine Probleme lösen.«

Diese Denkweise ist in zweierlei Hinsicht trügerisch.

Erstens reduziert sie Gott auf einen dienstbaren Geist, der dazu da ist, uns zu gefallen und uns zu bedienen – wie ein angestellter Diener, der jedes Mal herbeieilt, um uns zu bedienen, wenn wir mit dem Glöckchen läuten. Mit dem Glauben dieser Lüge ist vorprogrammiert, dass wir desillusioniert und enttäuscht in Bezug auf Gott werden. Wenn irgendwelche unserer Probleme nicht gelöst werden, ist Gott anscheinend nicht für uns da gewesen.

Zweitens legt diese Denkweise nahe, dass das Ziel des Lebens sei, frei von allen Problemen zu sein – alles loszuwerden, was schwierig oder unangenehm ist. Unsere Gesellschaft ist darauf

programmiert zu glauben, dass wir nicht mit Problemen leben müssen sollten – dass jedes Problem »gelöst« werden müsse.

- Kommst du mit deinem Chef nicht klar? Kündige und such dir einen anderen Job.
- Die Predigten deines Pastors gefallen dir nicht? Such dir eine andere Gemeinde.
- Ein neues Auto ist dir zu teuer? Nimm einen Kredit auf.
- Männer beachten dich nicht? Dann flirte ein bisschen mit ihnen und zieh dich so an, dass du ihre Aufmerksamkeit auf dich ziehst.
- Dein Mann ist unsensibel, sportsüchtig und umwirbt dich nicht mehr so wie damals, als ihr euch kennengelernt habt? Such dir einen Mann auf der Arbeit (oder in deiner Gemeinde), der sich um dich kümmert und bereit ist, dir zuzuhören.

Von dieser Denkweise ist es nur ein kleiner Schritt zum sogenannten Wohlstandsevangelium. Es ist so verlockend für uns zu glauben, wir könnten einfach beten und an Gott glauben, und *schwupps*, alle unsere Probleme würden dann sofort verschwinden …

- Du wirst dann reichlich Geld auf dem Konto haben.
- Deine Freundin wird vom Krebs geheilt werden.
- Du wirst nicht mehr einsam und allein sein.
- Deine Ehe wird gerettet werden.
- Deine rebellischen Kinder werden zum Glauben kommen.
- Du wirst sofortigen Sieg über Sünde erringen, sodass du nicht mehr gegen schlechte Gewohnheiten ankämpfen brauchst.
- Du wirst glücklich und gesund sein.

Kein Wunder, dass so viele Christinnen zornig, verbittert und frustriert sind! Sie haben gedacht: »Wenn ich Jesus angenommen habe, zur Gemeinde gehe und versuche, ein ›anständiges christliches Leben‹ zu führen, dann werde ich all diese Probleme nicht haben.« Kein Wunder, dass sie sich betrogen fühlen. Sie *wurden* betrogen, aber nicht von Gott.

Ein gehorsames Leben zu führen, erspart uns wirklich viele Probleme, die die natürlichen Folgen eines Lebens sind, das getrennt von Gott und seinen Geboten geführt wird. Aber das bedeutet nicht, dass Menschen, die Christus nachfolgen, von Problemen verschont bleiben.

Die Wahrheit ist: Das Leben ist hart. Wir leben in einer gefallenen Welt. Auch Menschen, die von Gott erlöst worden sind, leben in irdischen Körpern und müssen sich mit Versuchungen, Sünden (sowohl eigenen Sünden als auch den Sünden anderer Menschen), Krankheiten, Verlust, Schmerz und Tod auseinandersetzen. Wenn wir Christen sind – und sogar, wenn wir erfahrene, reife Gläubige sind –, leben wir darum nicht in einer Art himmlischem Kokon, in dem wir immun gegen Leid sind. Völlig frei von den Zerstörungen durch die Sünde werden wir erst dann sein, wenn Gott einen neuen Himmel und eine neue Erde geschaffen haben wird. Bis dahin wird es Tränen, Trauer, Lasten und Probleme geben.

Aber – und das ist die gute Nachricht – Gott ist nicht fern oder unberührt von unseren Problemen. Er sitzt nicht einfach im Himmel und schaut zu, ob wir es schaffen zu überleben. Nein, der Gott der Bibel *»ist uns […] eine Hilfe, reichlich gefunden in Drangsalen«* (Psalm 46,2). Das heißt nicht, dass er einen Zauberstab schwingt und alle unsere Probleme verschwinden lässt. Aber es bedeutet, dass er Druck und Probleme gebraucht, um unser Leben zu formen und uns seinem Sohn Jesus ähnlich zu machen, der *»an dem, was er litt, den Gehorsam lernte«* (Hebräer 5,8). Und durch all das schenkt uns seine Gegenwart den Trost, die Kraft und die maßgeschneiderte Gnade, die wir brauchen, um durchzuhalten.

Niemand möchte sich wirklich mit Leid und Kummer auseinandersetzen müssen. Doch unser weiser, liebender himmlischer Vater sagt: »Ich verfolge ein gutes, wunderbares Ziel mit all dem. Ich möchte deinen Schmerz und deine Probleme gebrauchen, um dich zu verändern und der Welt meine Gnade und Kraft zu offenbaren.«

Dr. G. Campbell Morgan (1863 – 1945) ist einer meiner Lieblingsbibellehrer des vergangenen Jahrhunderts. Eine seiner Aussagen begleitet mich schon seit vielen Jahren. Sie erinnert uns daran, wie wichtig es ist, Gott so zu sehen, wie er wirklich ist:

> »Das höchste Bedürfnis in jeder Stunde der Schwierigkeit und Not ist eine neue Sicht von Gott. Wenn wir ihn sehen, bekommt alles andere die richtige Perspektive und rückt ins richtige Verhältnis.«[11]

Wenn wir auf unsere Umstände, unsere Probleme, andere Menschen oder uns selbst schauen, erscheint Gott im Vergleich dazu klein, fern oder so, als wäre er gar nicht da. Aber wenn wir unsere Augen erheben, auch wenn sie vielleicht mit Tränen gefüllt sind, und auf ihn schauen, dann »werden die Dinge der Erde im Licht seiner Herrlichkeit und Gnade seltsam verblassen«.[12]

Das ist die Wahrheit, die uns frei macht.

---

11 G. Campbell Morgan, *Exposition of the Whole Bible: Chapter by Chapter in One Volume*, G. Campbell Morgan Reprint Series, Eugene, Oregon [USA]: Wipf & Stock, 2010 (Erstveröffentlichung 1959), S. 36.

12 Helen H. Lemmel in ihrem Lied »Turn Your Eyes Upon Jesus« (1922).

Lügen mit der Wahrheit begegnen

Die Lüge:	1. »Gott ist nicht wirklich gut.«
Die Wahrheit:	• Gott ist gut, und alles, was er tut, ist gut. Psalm 31,20; 34,9; 100,5; 106,1; 119,68; 136,1; Epheser 1,3-14 • Gott macht niemals Fehler. Jesaja 46,10; Römer 8,28-39
Die Lüge:	2. »Gott liebt mich nicht.«
Die Wahrheit:	• Gottes Liebe zu mir ist unendlich und bedingungslos. Johannes 15,13; Römer 5,8; 8,32+38-39; Epheser 3,14-19; 1. Johannes 4,7-10 • Ich muss nichts leisten, um Gottes Liebe oder Gunst zu verdienen. Epheser 1,4-6 • Gott hat immer das Beste für mich im Sinn. Psalm 21
Die Lüge:	3. »Gott ist genauso wie mein Vater.«
Die Wahrheit:	• Gott ist genau so, wie er sich in seinem Wort offenbart hat. Johannes 1,1; Hebräer 1,3 • Gott ist unendlich viel weiser, liebevoller, großzügiger und gütiger, als irgendein irdischer Vater jemals sein könnte. Hebräer 12,9-10

Die Lüge:	4. »Gott reicht nicht wirklich aus.«
Die Wahrheit:	• Gott ist genug. Wenn ich ihn habe, habe ich alles, was ich brauche. Psalm 23,1; 73,23-26; Kolosser 2,9-10
Die Lüge:	5. »Gottes Gebote schränken mich zu sehr ein.«
Die Wahrheit:	• Gottes Gebote sind die besten. 5. Mose 6,24-25; Josua 1,8 • Gottes Verbote sind immer zu meinem Besten. Jakobus 1,19-27 • Sich Gottes Geboten zu widersetzen oder gegen sie aufzubegehren, bringt Konflikte und Leiden mit sich. Psalm 68,7; Sprüche 15,32-33
Die Lüge:	6. »Gott sollte meine Probleme lösen.«
Die Wahrheit:	• In dieser Welt werden wir Probleme haben und Leid erleben. Römer 8,21-22; Johannes 16,33 • Unser Leid und unser Kummer haben einen Sinn und werden letztendlich zu unserem Besten und zu Gottes Ehre dienen. 2. Korinther 4,17; Hiob 23,10 • Gott hat einen ewigen Plan, den er inmitten meines Leidens verwirklicht. Römer 5,3-4; Jakobus 1,2-4 • Egal, was mein Problem auch gerade ist: Gottes Gnade genügt mir. 2. Korinther 12,7-10

KAPITEL 3

Lügen über uns selbst

Liebes Tagebuch,

die letzten Wochen waren die schlimmsten, die ich bisher erlebt habe. Wenn doch nur jemand da wäre, mit dem ich reden könnte! Seit wir umziehen mussten, verstehe ich mich mit Adam nicht gerade gut. Ich weiß nicht, ob er mir jemals wieder vertrauen wird. Das kann ich ihm in gewisser Weise auch nicht verübeln. Ich habe ja wirklich sein Leben ruiniert. Ich komme mir so dumm vor. Adam versteht einfach nicht, wie diese Schlange auf mich gewirkt hat. Sie war so unwiderstehlich – ich hatte das Gefühl, nicht anders handeln zu können.

Immer wieder fällt mir ein, wie das war, als ich nach unten schaute und zum ersten Mal merkte, dass ich nackt war. Dann schaute ich Adam an und merkte, dass er dasselbe dachte. Zum ersten Mal, seit wir uns kennen, konnte ich ihm nicht in die Augen sehen. Wir hatten uns zuvor nie unbehaglich in der Gegenwart des anderen gefühlt. Jetzt geht es uns die meiste Zeit so. Gott hat uns zwar richtige Kleidung gegeben, um diese nutzlosen Feigenblätter zu ersetzen, aber trotzdem fühle ich mich so … entblößt – nicht nur äußerlich, sondern noch viel mehr innerlich.

Ich habe früher nie darüber nachgedacht, wie ich auf Adam wirkte. Ich wusste immer, dass er mich liebte und dass ich für ihn das Schönste war, was Gott je geschaffen hatte. Jetzt frage ich mich, ob er mich wirklich liebt und mich attraktiv findet. Wünscht er sich, Gott hätte mich ihm gar nicht gegeben?

Vor einiger Zeit bekam ich ein Problem mit einem meiner Augen. Es war stark gereizt, sodass ich meine Kontaktlinse nicht mehr ohne Schwierigkeiten tragen konnte. Zuerst nahm ich an, das sei eine allergische Reaktion, und versuchte, sie mit entsprechenden Medikamenten zu behandeln. Aber die Reizung des Auges ließ nicht nach. Sie schmerzte nicht nur sehr, sondern sorgte auch für eine verzerrte Sicht – ich konnte nicht mehr klar durch die Kontaktlinse sehen. Die Reizung wurde so schlimm, dass ich die Kontaktlinse ein paar Tage nicht mehr tragen konnte, bis ich einen Termin bei meinem Augenarzt bekommen konnte.

Er untersuchte mein Auge und erklärte, es sei definitiv keine allergische Reaktion. Die Ursache des Problems sei auch gar nicht mein Auge, sondern die Kontaktlinse. Irgendwie war die Kontaktlinse beschädigt worden. Die Krümmung war zu flach geworden, und die falsch geformte Kontaktlinse rieb an meinem Auge und reizte es. Damit ich wieder gut sehen konnte, musste die beschädigte Kontaktlinse durch eine neue ersetzt werden.

Auf ziemlich ähnliche Weise verzerrt eine verzerrte oder beschädigte Sicht von Gott auch die Art und Weise, wie wir alles und jeden um uns herum sehen. Wir denken vielleicht, dass die Unruhe und Aufgewühltheit in unserer Seele auf nervige Menschen oder frustrierende Umstände zurückzuführen sind, während das eigentliche Problem darin liegt, dass wir die Dinge durch eine beschädigte Linse betrachten – durch eine Überzeugung, die auf einer Lüge beruht.

Was wir über Gott glauben, ist von entscheidender Bedeutung, denn das ist sozusagen die Linse, durch die hindurch wir alles andere in unserem Leben betrachten. Und ein Bereich, der besonders stark von unserer Sicht von Gott beeinflusst wird, ist unsere Sicht von uns selbst, unser Selbstbild. Wenn wir Gott nicht so sehen, wie er wirklich ist – wenn wir Dinge über ihn glauben, die nicht wahr sind –, dann werden wir unweigerlich auch eine verzerrte Sicht von uns selbst haben.

Wenn wir eine verarmte Sicht von Gott haben, werden wir dadurch selbst verarmen. Wenn wir uns in unseren Gedanken einen Gott ausgemalt haben, der schwach und machtlos ist und nicht das ganze Universum bis in alle Einzelheiten unter seiner Kontrolle hat, dann werden wir uns selbst als hilflos betrachten und von den Stürmen und Umständen um uns herum überwältigt werden. Wenn unser Gott wertlos ist, werden wir uns selbst als wertlos betrachten.

Mit anderen Worten: Wenn wir Lügen über Gott geglaubt haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir auch Lügen über uns selbst glauben. In diesem Kapitel werden wir uns einige solcher Lügen über uns selbst ansehen.

7. »Ich bin nichts wert.«

Bevor ich dieses Buch schrieb, habe ich mehrere Hundert Frauen zu diesen Lügen befragt. Fast die Hälfte der Frauen gab an, die Lüge »Ich bin nichts wert« geglaubt zu haben. Es ist eine sehr mächtige Lüge, wie man aus ihren Berichten ersehen kann:

> »Die meiste Zeit meines Lebens dachte ich, dass ich nichts wert bin. Sogar nachdem ich Christ geworden war, dachte ich, ich wäre der letzte Dreck. Das hat mich in eine Depression gestürzt. Ich begann, mich zu isolieren, und das Ergebnis war, dass ich nicht das Leben voller Freude lebte, das Gott für mich vorgesehen hatte.«



> »Die meisten Nächte liege ich im Bett, scrolle durch mein Handy und fühle mich elend. Alle anderen scheinen schönere Häuser, besser erzogene Kinder, schönere Urlaube und gepflegtere Haare zu haben als ich. Ich weiß, dass die sozialen

Medien nicht die ganze Wahrheit zeigen. Trotzdem verspüre ich ständig das Bedürfnis, dass die Menschen um mich herum mich in meinem Wert bestätigen, weil ich mich wertlos fühle. Wenn die Leute mich wirklich kennen würden, würden sie mir zustimmen.«



»Weil meine Ehe unglücklich war, fühlte ich mich nutzlos und meinte, niemand könne mich lieben, nicht einmal Gott. Ich war einfach nicht gut genug, und weil ich immer das Gefühl hatte, perfekt sein zu müssen, um geliebt zu werden, würde Gott mich folglich auch nicht lieben.«

In vielen Fällen kommen diese Gefühle der Wertlosigkeit daher, dass wir das geglaubt haben, was andere gesagt haben. Wir lassen zu, dass die Meinungen anderer unsere Sicht von uns selbst und unser Selbstwertgefühl bestimmen. Manchmal ist die Einschätzung durch andere zutreffend und hilfreich. Aber nicht immer.

Wenn die Person, der wir zuhören, aus irgendeinem Grund durch eine defekte Linse sieht, wird ihre Sicht verzerrt sein. Manche von uns haben ihr ganzes Leben in einem emotionalen Gefängnis verbracht, weil wir akzeptiert haben, was ein falscher, zerbrochener »Spiegel« uns über uns selbst gesagt hat.

Manchmal verfolgt und quält uns ein einziger Satz, den wir als Kind gehört haben, viele Jahre lang. Genau das hat »Mindy« erfahren:

»Ich erinnere mich daran, dass mir gesagt wurde, als ich etwa sechs Jahre alt war, ich hätte kein Recht zu leben und hätte niemals geboren werden sollen. Ich weiß nicht mehr, wer das gesagt hat, aber ich weiß noch genau, dass meine Mutter einfach nur dastand und nichts dagegen unternahm. Ich zog mich

in mich selbst zurück und hatte sehr große Schwierigkeiten, mit Menschen zu sprechen.

Als ich in die siebte Klasse kommen sollte, wurde beschlossen, dass ich auf eine Sonderschule gehen sollte. Ich wurde für die Klasse dort angemeldet, aber es war kein Platz da, also ging ich auf eine normale Schule. Ich glaubte immer, dass ich dort nicht hingehören würde.

Bis zu diesem Wochenende war ich überzeugt, ich sei dumm, nicht normal und gehörte in irgendeine geschlossene Anstalt. In der Schule hatte ich keine Freunde, und die Kinder gaben sich alle Mühe, mich zu quälen und zu verletzen. Darum zog ich mich noch mehr zurück, wurde sehr depressiv und wollte am liebsten einschlafen und nie wieder aufwachen.«

»Mindys« Geschichte veranschaulicht auf eindringliche Weise den Prozess, durch den Menschen infolge solcher falschen Gedanken in Gefangenschaft geraten. Zunächst wurde dieser Frau, als sie noch ein Kind war, eine schreckliche, zerstörerische Lüge gesagt. Sie hörte dieser Lüge zu. Dann setzte sie dieser Lüge nicht die Wahrheit entgegen, sondern beschäftigte sich mit der Lüge, bis sie glaubte, sie sei tatsächlich wahr. Am Ende handelte sie der Lüge entsprechend (»ich zog mich zurück«), bis sie sich als Sklavin der Lüge wiederfand (»ich wurde sehr depressiv und wollte am liebsten einschlafen und nie wieder aufwachen«).

Nun, als Sechsjährige hatte »Mindy« wahrscheinlich keine Möglichkeit, die Lüge, die man ihr erzählt hatte, zu erkennen oder richtig damit umzugehen. Erst Jahre später konnte sie die Gefühle der Wertlosigkeit überwinden, indem sie den Lügen mit der Wahrheit entgegentrat. Aber ihre Geschichte veranschaulicht dennoch, dass das, was wir über uns selbst glauben, bestimmt, wie wir leben. Wenn wir Lügen glauben und ihnen entsprechend handeln, werden wir in persönlicher und geistlicher Knechtschaft enden.

Wir alle sehnen uns nach Bestätigung durch andere. Es liegt in unserer Natur, nach der Anerkennung anderer zu streben. Instink-

tiv versuchen wir, die negativen Reaktionen, die wir von anderen erhalten, auszugleichen. Soziale Medien nähren dieses Verlangen. Wir interpretieren jedes technologische »Ping« (ein Like, ein Teilen unserer Inhalte, eine Reaktion in Form von einem Smiley oder einem anderen Emoji) als Zeichen dafür, dass wir akzeptiert werden. Aber bei den meisten Frauen können noch so viele positive Bestätigungen oder »Pings« die negativen, verletzenden Bemerkungen nicht aufwiegen, die dazu geführt haben, dass sie sich für wertlos halten. Keine noch so große Bestätigung reicht aus.

Ich kenne Frauen, die hundert Komplimente über ihr Aussehen oder ihre Leistungen erhalten können, doch wenn ein Familienmitglied Kritik äußert, sind sie am Boden zerstört. Warum? Weil sie zulassen, dass andere über ihren Wert bestimmen. Sie lassen es zu, dass ihr Wert sozusagen zur Abstimmung gestellt wird.

Das kann dann so aussehen:

- ein ständiges Bedürfnis, polierte Versionen unseres Lebens in den sozialen Medien zu posten, um unser Verlangen nach Likes, Shares und Followern zu befriedigen,
- die Bereitschaft, in Bereichen zu dienen, in denen wir nicht begabt sind oder für die wir momentan nicht die Kapazitäten haben – nur um die Anerkennung anderer zu erhalten,
- unser Selbstwertgefühl an jedem beliebigen Tag davon abhängig zu machen, was andere über unsere Leistung sagen oder eben nicht sagen.

Im ersten Petrusbrief gibt es einen wunderbaren Vers, der uns zeigt, was das Selbstwertgefühl von Jesus bestimmte: nicht das, was andere von ihm dachten – ob es nun gut oder schlecht war –, sondern die Wahrheit, die von seinem himmlischen Vater zum Ausdruck gebracht wurde: Er wurde *»von Menschen zwar verworfen, [war] bei Gott aber auserwählt, kostbar«* (1. Petrus 2,4).

Jesus wurde *von den Menschen verworfen* – die er für sich selbst geschaffen hatte, die er liebte und für die er sein Leben hingab.

Aber das bestimmte nicht seinen Wert. Er wurde *von Gott auserwählt.* Das machte ihn kostbar. Das bestimmte seinen Wert.

Es ist denkbar, dass jemand, der schöne Kunst nicht erkennt oder nicht zu schätzen weiß, ein Meisterwerk in den Müll wirft. Wäre das Gemälde darum weniger wert? Nein, überhaupt nicht! Der wahre Wert des Kunstwerks würde sich herausstellen, wenn ein Kunstsammler das Gemälde finden und sagen würde: »Das ist ein unbezahlbares Werk, und ich bin bereit, jeden Preis zu zahlen, um es zu bekommen.«

Als Gott seinen einzigen Sohn Jesus auf diese Erde sandte, um am Kreuz deine und meine Sünde auf sich zu nehmen, hat er ein Preisschild an uns angebracht: Er erklärte, dass der Wert unserer Seelen größer sei als der Wert der ganzen Welt. Die Frage ist nun: Wessen Meinung willst du dich anschließen? Eine Lüge zu glauben, wird dich in Gefangenschaft bringen. Die Wahrheit zu glauben, wird dich frei machen.

8. »Ich muss mich selbst mehr lieben.«

»Du musst lernen, dich selbst zu lieben« ist das Rezept der Welt für jene, die unter Gefühlen der Wertlosigkeit leiden. Man braucht nicht viele Klicks in den sozialen Medien, um diese Botschaft zu hören. Hier sind ein paar Beispiele:

- »22 Wege, dich selbst mehr zu lieben«
- »Liebe dich selbst, als würdest du nicht darauf warten, dass es jemand anders tut.«
- »Du bist genug!«
- »Wie man sich selbst zuerst liebt«

Diese Botschaft kommt in Blogbeiträgen und Bestsellern (teilweise auch von christlichen Autoren) laut und deutlich zum Ausdruck, wo die Selbstliebe scheinbar über die Nächstenliebe gestellt wird.

Wie bei vielen Täuschungen sind die Lügen, die in solchen Texten zum Ausdruck kommen, nicht immer das genaue Gegenteil der Wahrheit – sie können auch Verzerrungen der Wahrheit sein. Wenn du ein Kind Gottes bist, ist der Bibel zufolge dies die Wahrheit:

- Du bist im Bild Gottes geschaffen worden (1. Mose 1,27).
- Gott liebt dich, und du bist ihm kostbar (Epheser 2,4; 1. Johannes 3,1).

Aber diesen Wert geben wir uns nicht selbst. Wir können Gottes Liebe auch nicht dadurch erfahren, dass wir uns selbst einreden, wie liebenswert wir sind. Im Gegenteil: Jesus lehrte, dass wir unser Leben erst finden, wenn wir es verlieren. Die Aufforderung, sich selbst zu lieben, schickt die Menschen schnell in eine Sackgasse von Einsamkeit und Elend.

Wie oft haben wir schon jemanden sagen hören: »Ich habe mich noch nie gemocht.« Oder: »Sie kann sich einfach nicht selbst lieben.« Nach der Bibel ist die Wahrheit, dass wir uns *doch* selbst lieben – sogar ungeheuerlich stark. Wenn Jesus uns den Auftrag gibt, unseren Nächsten zu lieben wie uns selbst, dann nicht, weil wir lernen müssten, uns selbst zu lieben, damit wir andere lieben können. Jesus meint damit, dass wir anderen ebenso viel Aufmerksamkeit und Fürsorge entgegenbringen müssen, wie wir sie auch uns selbst von Natur aus entgegenbringen.

Wenn ich Zahnschmerzen habe, suche ich sofort nach einer Möglichkeit, die Ursache zu finden und loszuwerden. Wenn ich mich nicht »selbst lieben« würde, würde ich die Schmerzen gar nicht beachten. Aber wenn eine andere Person Zahnschmerzen hat, ist es leicht, ihre Not zu ignorieren – das ist ja schließlich *ihr* Problem. Von Natur aus lieben wir uns selbst, andere lieben wir von Natur aus nicht – besonders dann nicht, wenn sie in irgendeiner Weise gegen uns gesündigt oder uns in irgendeiner Form verletzt haben.

In Epheser 5 wendet Paulus dieses Konzept auf die Ehe an. Ehemänner, so sagt er, sollen »*ihre Frauen […] lieben[,] wie [sie instinktiv] ihre eigenen Leiber [lieben] […]. Denn* ***niemand hat jemals sein eigenes Fleisch gehasst****, sondern er nährt und pflegt es, wie auch der Christus die Versammlung*« (Epheser 5,28-29 [Hervorhebung hinzugefügt]).

Wir achten ständig auf uns selbst, sind sehr sensibel für unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse und sind uns immer dessen bewusst, wie Dinge und Menschen auf uns wirken. Der Grund, warum manche von uns so leicht gekränkt sind, ist meistens nicht, dass wir uns selbst hassen, sondern dass wir uns selbst lieben! Wir möchten angenommen, geschätzt und gut behandelt werden. Um ehrlich zu sein, liegt uns unser eigenes Wohl sehr am Herzen.

Für die meisten von uns besteht die Notwendigkeit also nicht darin, zu lernen, uns selbst mehr zu lieben, sondern darin, zu lernen, uns selbst zu verleugnen, damit wir das tun können, was uns von Natur aus nicht liegt: Gott und andere Menschen selbstlos zu lieben.

Woran wir am meisten leiden, ist nicht, dass wir eine zu geringe Sicht von uns selbst haben, sondern dass wir eine zu geringe Sicht von Gott haben. Unser Problem ist nicht so sehr unser schlechtes Selbstbild, sondern vielmehr unser schlechtes Gottesbild.

Gewiss, ich kenne einige Frauen, deren Lebensmut von lieblosen Eltern, Lehrern, Ehepartnern oder anderen Menschen gebrochen wurde, die sie wiederholt ignoriert, herabgewürdigt, verspottet oder in ein negatives Licht gestellt haben. Sie fühlen sich unsichtbar, wertlos und ungeliebt. Vielleicht gehörst du zu diesen Frauen. Wie sehr wünsche ich mir, dass du weißt, dass du wichtig bist und dass du von ganzem Herzen geliebt und geschätzt wirst! Aber ich möchte vorsichtig zu bedenken geben: Was du am meisten brauchst, ist nicht, dass du lernen müsstest, dich selbst mehr zu lieben, sondern die unglaubliche Liebe Gottes zu dir und den Wert, den er dir als einer Frau beimisst, die nach seinem Bild geschaffen wurde, zu erkennen und anzunehmen.

Wenn wir an Gottes Liebe glauben und sie annehmen, können wir von Selbsthass, vom Vergleichen mit anderen und von der Fixierung auf uns selbst befreit werden. Und dann können wir zu Gefäßen werden, durch die Gottes Liebe zu anderen fließen kann.

9. »Ich kann nichts dafür, wie ich bin.«

Auch diese Lüge hält viele Menschen ihr Leben lang gefangen. Es ist eine Lüge, an die wir alle schon einmal geglaubt haben. Vielleicht verstehst du eine von diesen Frauen:

> »Die Lüge, an die ich glaubte, lautete: ›Du wirst genau wie deine Eltern sein; das ist erblich; du kannst nichts dagegen tun.‹ Mein Vater war Pastor, als ich ein Kind war. Er und meine Mutter wandten sich von Gott und der Gemeinde ab. Ich glaubte, man könne Gott nicht für immer treu bleiben, und weil meine Eltern es nicht schafften, würde ich das auch nicht können.«



> »Ich habe meine Faulheit und Disziplinlosigkeit mit der Überzeugung entschuldigt, dass ich nichts dafür kann, so zu sein, wie ich bin.«

Wir erkennen Eigenschaften an uns, die wir uns anders wünschen oder von denen wir wissen, dass sie Gott nicht gefallen. Aber statt persönliche Verantwortung für unsere eigenen Entscheidungen, unsere Einstellungen und unser Verhalten zu übernehmen, finden wir tausend Gründe, warum wir so sind, wie wir sind:

- »Unser Haus ist so klein, da geht mir alles auf die Nerven.«

- »Meine Arbeit ist so anstrengend und stressig – wenn ich nach Hause komme, kann ich einfach nicht anders, als gereizt und ungeduldig mit meinen Kindern zu sein.«
- »Jetzt ist wieder diese bestimmte Zeit des Monats; ich komme mit dem Druck auf der Arbeit einfach nicht klar.«
- »In meiner Familie sind Probleme nie angesprochen worden; wir haben einfach alles verdrängt und so getan, als wäre alles in Ordnung. Deshalb kann ich bis heute Probleme nicht wirklich angehen.«
- »Meine Mutter war nie eine richtige Mutter für mich. Ich habe kein Vorbild gehabt, das mir gezeigt hat, wie ich meine Kinder erziehen soll.«
- »Meine Familie war dysfunktional und unzuverlässig, daher war ich nie in der Lage, enge Beziehungen zu Menschen aufzubauen oder ihnen zu vertrauen.«

Nun, es ist wahr, dass wir in einer gefallenen Welt leben und uns diese Tatsache tatsächlich beeinflusst. Doch die unausgesprochene Implikation solcher Aussagen wie den oben aufgeführten ist oft, dass wir lediglich Opfer sind, die gar nicht anders können, als auf die Wunden und Verletzungen zu reagieren, die uns von anderen zugefügt wurden.

Wenn wir jedoch über die Geschichte von Eva nachdenken, stellen wir fest, dass nicht Eltern oder ein Ehepartner oder ein Kind für das Unglück der ersten Frau verantwortlich waren. Kein Mann hat Evas Leben ruiniert. Eva konnte auch nichts auf ihr Umfeld schieben. In welchem Umfeld könnte man auch leichter erfolgreich und glücklich sein als in ihrem? Adam und Eva hatten keine finanziellen Probleme, keine Schwierigkeiten im Beruf, keine Umweltverschmutzung, keine furchtbaren Nachbarn – und auch kein Unkraut zu jäten. Sie hatten nicht einmal Probleme mit Schwiegereltern!

Die Schwierigkeiten, denen Eva in ihrer Ehe, ihrer Familie und ihrem Umfeld begegnete, begannen, als sie sich entschied,

der Lüge der Schlange zuzuhören, sie zu glauben und schließlich ihr entsprechend zu handeln. Diese Entscheidung brachte sie in Gefangenschaft und brachte ihr selbst, ihrer Familie und allen nachfolgenden Generationen unermessliches Leid und Elend.

Natürlich haben wir – anders als Eva – sündige Nachbarn, Eltern, Schwiegereltern und Ehepartner. Wir leben in einer gefallenen Welt, und unser Leben kann tiefgreifend von unseren Umständen, unserer Vergangenheit und dem Unrecht, das andere uns angetan haben, geprägt sein. Doch zuzulassen, dass diese Probleme zu unserer Identität werden, ist eine Falle, die uns gefangen halten kann.

Diese Lüge – »Ich kann nichts dafür, wie ich bin« – zu glauben, kann dazu führen, dass wir uns als hilflose Opfer von Menschen und Umständen ansehen, die wir nicht ändern können und über die wir keine Kontrolle haben. Wir meinen dann, dass jemand anders oder etwas anderes als wir selbst dafür verantwortlich ist, wer wir sind – dass wir wie Marionetten sind, die dazu bestimmt sind, von dem kontrolliert zu werden, wer oder was auch immer an unseren Fäden zieht.

Diese Lüge raubt uns jede Hoffnung, dass wir jemals anders sein könnten. Und wenn wir glauben, dass wir nichts daran ändern können, wie wir sind, werden wir uns niemals ändern. Wir werden weiterhin in geistlicher Knechtschaft leben. Und wenn wir glauben, dass wir zum Scheitern verurteilt sind – dass wir weiterhin sündigen oder unglücklich sein müssen –, dann *werden* wir scheitern. Wir *werden* weiterhin sündigen, und wir *werden* unglückliche, frustrierte Frauen sein.

Die Wahrheit ist, dass wir eine Wahl *haben*. Gottes Gnade kann uns befähigen, gute und weise Entscheidungen zu treffen. Wir können durch die Kraft seines Geistes verändert werden. Sobald wir die Wahrheit kennen und annehmen, können wir uns von den Fesseln unserer Vergangenheit, unserer Lebensumstände und sogar unserer tief verwurzelten Gewohnheiten befreien.

Wenn wir lernen, unsere Schwierigkeiten aus Gottes Perspektive zu betrachten und durch seine Gnade darauf zu reagieren, können selbst die schwierigste Vergangenheit und die herausforderndsten Umstände tatsächlich in eine neue, hoffnungsvolle Zukunft verwandelt werden (siehe Jeremia 29,11).

10. »Ich habe Rechte.«

In gewisser Weise ist diese Lüge der Kern jener Lüge, mit der alles begann! Die Schlange verspottete Eva mit der Andeutung, dass sie von Gott irgendwie benachteiligt werde – dass sie Anspruch auf mehr habe, als Gott ihr zu geben bereit war.

Dieser Same, der zuerst in Evas Herz gesät wurde, schlug tiefe Wurzeln in der Menschheit und sprießt seitdem in den Herzen von Männern und Frauen.

»Ich habe ein Recht darauf« war schon immer eine treibende Kraft – hinter endlosen Kriegen, Revolutionen, Demonstrationen, Protesten, Streiks, Lobbyarbeit, politischen Bewegungen, Geschrei vor Kameras, Ausschreitungen auf den Straßen, Ausgangssperren, gegenseitigen Beschimpfungen in den sozialen Medien, Tiraden in der Blogosphäre, hässlichen Gemeindespaltungen, erbitterten Scheidungen und vielem mehr.

Das soll nicht heißen, dass es keine legitimen Mittel gibt, sich gegen Ungerechtigkeit auszusprechen oder Maßnahmen zur Beseitigung sozialer Missstände zu ergreifen. Unser Gott hört das Schreien der Armen und Bedürftigen, er kümmert sich um die Unterdrückten und erwartet von seinen Kindern, dass sie seine Anliegen teilen und sich für Gerechtigkeit für die Schwachen und Misshandelten einsetzen.

Es liegt jedoch in der Natur des Menschen, eigennützig und fordernd zu sein und das Gefühl zu haben, Anspruch auf mehr zu haben, als wir besitzen. Und es scheint, dass wir uns umso mehr dazu berechtigt fühlen, je mehr Menschenrechte wir haben.

Mitte des 20. Jahrhunderts wurde den Frauen gesagt, dass das Einfordern ihrer Rechte der Schlüssel zu Glück und Freiheit sei – nach dem Motto: »Wenn du dich nicht für deine Rechte einsetzt, wird es niemand anders tun!«

Diese frühen Tage der Frauenrechtsbewegung mögen dir wie eine Sache aus längst vergangenen Zeiten vorkommen. Ihre Ziele sind schließlich erreicht worden, oder? Aber die Denkweise, die sie in unserer westlichen Gesellschaft hervorgebracht hat, ist nach wie vor sehr präsent.

Und das Merkwürdige ist: Selbst in jenen Teilen der Welt, die einen in der Geschichte beispiellosen Reichtum und Wohlstand und die meisten Menschenrechte genießen, scheinen die Menschen kaum – wenn überhaupt – glücklicher zu sein. Im Gegenteil: Unhöflichkeit, Groll und Zwietracht nehmen zu. Das egoistische Einklagen von Rechten führt eher zu mehr Unzufriedenheit und Unglück als zu tiefer, dauerhafter Zufriedenheit.

Jeden Tag höre ich von Frauen, die sich eingestehen, dass das »Eintreten für ihre Rechte« nicht die versprochenen Vorteile gebracht hat:

»›Ich habe Rechte‹ – diese Einstellung hat in unserer Ehe viele unnötige Streitigkeiten und viel Unglück verursacht.«



»Wenn ich für meine Rechte eintrete und meinen Willen durchsetze, bin ich für eine kurze Zeit glücklich, doch bald darauf folgt der Abgrund der Verzweiflung.«

Tatsache ist: Erfolgreiche Beziehungen und gesunde Gesellschaften basieren nicht auf dem *Einfordern* von Rechten, sondern auf dem *Aufgeben* von Rechten. Sogar im Straßenverkehr gilt dieses Prinzip. Bei uns in den Vereinigten Staaten gibt es kein Schild, das bedeutet: »Hier hast du Vorfahrt.« Die Schilder weisen uns

stattdessen an, dem anderen die Vorfahrt zu gewähren. So fließt der Verkehr am reibungslosesten – und so funktioniert auch das Leben am besten.

Nichtsdestotrotz liegt die Idee, Rechte einzufordern, in der Luft, die wir atmen. Die Unruhen und die Rebellion der 1960er-Jahre entstanden aus einer Philosophie, die Rechte propagierte. Diese Philosophie hat unsere gesamte Kultur auf subtile Weise durchdrungen. Sie schleicht sich in unsere Gespräche ein. Sie hat unsere Sicht auf das gesamte Leben, unser ganzes Weltbild geprägt. Heute wird davon ausgegangen, dass

- wir ein Recht darauf haben, glücklich zu sein, verstanden, respektiert und geliebt zu werden,
- wir ein Recht auf einen gewissen Lebensstandard, ein angemessenes Gehalt und ein gutes soziales Sicherungssystem haben,
- wir ein Recht auf Partnerschaft und Romantik haben,
- wir ein Recht darauf haben, von unserem Ehemann geschätzt und von den Kindern gewürdigt zu werden,
- wir ein Recht auf ungestörten Nachtschlaf haben.

Und vor allem haben wir das Recht, wütend zu sein, wenn eines unserer Rechte verletzt wird. Wir haben das Recht, uns in den sozialen Medien zu beschweren. Wir haben das Recht, auf unseren Rechten zu bestehen!

An dem alttestamentlichen Propheten Jona sehen wir die natürliche menschliche Neigung, Rechte einzufordern und wütend zu werden, wenn diese »Rechte« verletzt werden. Als Gott ihm den Auftrag gab, nach Ninive zu gehen, meinte Jona, er hätte das Recht, die heidnischen Niniviten nicht zu mögen. Schließlich waren sie ein grausames Volk, das von den umliegenden Nationen sehr gefürchtet wurde. Jona meinte, er hätte das Recht, dort zu predigen, wo er predigen wollte – und er hätte das Recht, zu sehen, wie Gott die Niniviten bestraft.

Gott tat jedoch etwas anderes, als er nach Jonas Meinung tun sollte. Jonas Reaktion? »*Und es verdross Jona sehr, und er wurde zornig*« (Jona 4,1). Er wurde so zornig, dass er Gott anflehte, ihm doch das Leben zu nehmen.

Gott antwortete Jona, aber er zeigte kein Mitgefühl für Jonas verletzte Gefühle. Er versuchte nicht, Jonas Ego zu streicheln. Nein, er konfrontierte den schmollenden Propheten stattdessen mit der Frage der Rechte: »*Und der Herr sprach: Ist es recht, dass du zürnst?*« (Jona 4,4).

Jona weigerte sich, diese Frage zu beantworten. Stattdessen ging er an den Stadtrand von Ninive, baute sich eine provisorische Hütte und setzte sich hinein, um abzuwarten, ob Gott seine Meinung ändern und die Stadt doch noch zerstören würde. In seiner Güte und Barmherzigkeit »*bestellte [Gott] einen Wunderbaum und ließ ihn über Jona emporwachsen, damit Schatten über seinem Haupt wäre, um ihn von seinem Missmut zu befreien; und* ***Jona freute sich über den Wunderbaum mit großer Freude***« (Jona 4,6 [Hervorhebung hinzugefügt]).

Siehst du, wie Jonas Gefühle davon bestimmt wurden, ob er glaubte, dass seine Erwartungen und Rechte erfüllt wurden oder nicht? Als Gott den Heiden, die Jona verabscheute, Barmherzigkeit erwies, wurde Jona verärgert und zornig. Doch als Gott für Schutz vor der heißen Sonne des Orients sorgte, freute sich Jona überschwänglich.

Aber seine Freude war nur von kurzer Dauer, denn am nächsten Morgen sandte Gott einen Wurm, der die Staude anfraß, sodass sie verdorrte. Dann setzte er Jona einem heißen Wind und der sengenden Sonne aus, bis Jona ganz schwach wurde. Der Prophet war erneut deprimiert und bat Gott wieder darum, sterben zu dürfen. Und wieder stellte Gott Jonas Ansprüche infrage: »*Ist es recht, dass du wegen des Wunderbaumes zürnst?*« Jona antwortete: »*Mit Recht zürne ich bis zum Tod!*« (Jona 4,9).

Jona lebte in dem Gefühl, er habe das Recht, über sein eigenes Leben und seine Umgebung zu bestimmen. Alles müsse so laufen,

wie er es wünschte. Anderenfalls dürfe er wütend sein. Weil er auf seinen Rechten bestand, wurde er emotional instabil, isoliert und von Gott entfremdet.

Das Traurige ist, dass Jonas Geschichte meiner eigenen manchmal sehr ähnlich ist. Allzu oft bin ich verärgert und aufgebracht, wenn etwas nicht so läuft, wie *ich* es will. Eine Entscheidung, die jemand im Büro trifft, ein Drängler auf der Autobahn, eine lange Warteschlange an der Supermarktkasse, eine gedankenlose Bemerkung eines Familienmitglieds, eine kleine (reale oder nur subjektiv von mir so empfundene) Unfreundlichkeit von meinem Mann, ein Freund, der eine Zusage nicht einhält, ein Telefonanruf, der mich weckt, wenn ich gerade eingeschlafen bin – wenn ich auf meinen Rechten beharre, kann schon die kleinste Verletzung dieser Rechte dazu führen, dass ich mich launisch, gereizt und wütend fühle und diesen Gefühlen entsprechend dann auch handle.

Der einzige Weg, aus dieser Art von geistlicher und emotionaler Achterbahn auszusteigen, besteht darin, alle meine Rechte dem Einen zu *überlassen*, der letztlich alle Rechte besitzt. Das ist nichts, was wir ein für alle Mal tun. Jeder neue Schmerz, jede neue Kränkung ist eine neue Gelegenheit, unsere Rechte aufzugeben und in der Gesinnung Jesu Christi zu reagieren,

> *»der, da er in Gestalt Gottes war, es nicht für einen Raub achtete, Gott gleich zu sein, sondern sich selbst zu nichts machte und Knechtsgestalt annahm […].«* (Philipper 2,6-7)

Paradoxerweise erleben wir gerade in dieser Haltung der Demut und Hingabe, wie wir erhoben werden. Dort entdecken wir, dass alles, was sein ist, unser geworden ist … durch seine Bereitschaft, seine Rechte aufzugeben (siehe Philipper 2,6-8; 1. Petrus 5,6; 1. Korinther 3,21-23).

11. »Äußere Schönheit ist wichtiger als innere Schönheit.«

Diese Botschaft wird in unserer Gesellschaft den Frauen und Mädchen von frühester Kindheit an eindringlich vermittelt. Wir begegnen ihr praktisch überall: im Fernsehen, in Filmen, Liedern, Büchern, sozialen Medien, der digital bearbeiteten Werbung. Fast übereinstimmend zeichnen uns diese Medien ein Bild von dem, was wirklich zählt. Am wichtigsten für Frauen, so behaupten sie, sei Schönheit – körperliche, äußere Schönheit. Sogar Eltern, Geschwister, Lehrer und Freunde stimmen manchmal unbewusst in diesen Chor ein: »Süße« Kinder ernten Bewunderungsrufe und liebevolle Zuwendung, während weniger attraktive, übergewichtige oder schlaksige Kinder oft Gegenstand unfreundlicher Kommentare, von Gleichgültigkeit oder sogar offener Ablehnung sind. Diese negativen Reaktionen können in Endlosschleife in den Köpfen von Frauen rotieren, auch wenn deren Kindheit längst vorbei ist.

In gewisser Weise geht unsere Fixierung auf das äußere Erscheinungsbild bis auf die erste Frau zurück. Erinnerst du dich daran, was Eva an der verbotenen Frucht so anziehend fand?

> *»Und die Frau sah, dass der Baum gut zur Speise und **dass er eine Lust für die Augen** und dass der Baum begehrenswert wäre, um Einsicht zu geben; und sie nahm von seiner Frucht und aß, und sie gab auch ihrem Mann bei ihr, und er aß.«*
> (1. Mose 3,6 [Hervorhebung hinzugefügt])

Die Frucht hatte einen praktischen Reiz (sie war *»gut zur Speise«*). Sie sprach auch Evas Verlangen nach Weisheit an. Aber ebenso wichtig war die Tatsache, dass sie *»eine Lust für die Augen«* war – also äußerlich anziehend war. Es gelang dem Teufel, die Frau dazu zu verleiten, das äußere Erscheinungsbild höher zu schätzen als unscheinbarere Eigenschaften wie Vertrauen und Gehorsam.

Das Problem war nicht, dass die Frucht schön war – Gott hatte sie ja so geschaffen. Es war auch nicht falsch, dass Eva die Schön-

heit von Gottes Schöpfung wahrnahm und sich an ihr erfreute. Aber Eva geriet in Schwierigkeiten, als sie zuließ, dass ihr Verlangen nach äußerer, körperlicher Schönheit über ihren Gehorsam gegenüber Gottes Wort siegte. Und interessanterweise sahen sie und ihr Mann ihre eigenen Körper von diesem Augenblick an mit anderen Augen. Sie wurden befangen und schämten sich für ihre nackten Körper – die doch von einem liebenden Schöpfer meisterhaft gestaltet worden waren. Sofort versuchten sie, ihre Körper zu bedecken – aus Angst, sich den Blicken des anderen auszusetzen.

Die Priorität, die Eva dem äußeren Erscheinungsbild beimaß, ist ein Muster, dem ihre Söhne und Töchter nur allzu gerne folgen. Und die Lüge, äußere Schönheit sei höher zu bewerten als die Schönheit des Herzens, des Geistes und der Lebensführung, führt bei Männern wie bei Frauen dazu, dass sie sich unattraktiv, beschämt, befangen und hoffnungslos unvollkommen fühlen.

Ironischerweise ist körperliche Schönheit ein Ziel, das sich uns immer wieder entzieht – wir erreichen es nie, es ist immer gerade außerhalb unserer Reichweite. Selbst einige der glamourösesten, am meisten bewunderten Frauen geben zu, mit ihrem Aussehen unzufrieden zu sein. Ein Hollywoodstar sagte über sich selbst: »Ich finde, ich sehe irgendwie komisch aus. Wenn ich mein Aussehen ändern könnte, würde ich mir längere Beine, kleinere Füße und eine kleinere Nase wünschen.«[13]

Man könnte nun fragen: Was kann es denn schon schaden, wenn man zu viel Wert auf körperliche, äußere Schönheit legt? Kommen wir auf unsere These zurück: Was wir glauben, bestimmt letztendlich, wie wir leben. Wenn wir etwas glauben, was nicht wahr ist, werden wir früher oder später dieser Lüge entsprechend handeln – und dieses Glauben und Handeln führt uns in die Gefangenschaft.

13 »Meg Ryan: What She Really Thinks of Herself«, *Ladies' Home Journal*, Juli 1999, S. 98.

»Ich war überzeugt, äußere Schönheit (also mein Körper) sei das Einzige an mir, was für andere, insbesondere für Männer, wertvoll war. Ich entschied mich, das auszunutzen, um die Aufmerksamkeit zu erregen, nach der ich mich so verzweifelt sehnte. Ich wurde sexsüchtig.«



»Ich habe eine wunderschöne Schwester, die ich bewundere, aber ich selbst bin unscheinbar. Ich war immer überzeugt, ich sei weniger wert und müsse Leistung erbringen, um von anderen angenommen zu werden. Ich sehe, dass schöne Menschen mehr Chancen im Leben bekommen. Ich habe es einfach akzeptiert, dass ich diese Chancen nicht bekomme, und ich kann mich nicht davon lösen, wie ich selbst mein Aussehen wahrnehme.«



»Ich habe mein Leben lang geglaubt, mein Selbstwert hinge von meinem Aussehen ab, und natürlich sah ich nie so aus, wie die Gesellschaft es von mir erwartete, und darum hatte ich schon immer ein schwaches Selbstwertgefühl. Ich entwickelte Essstörungen, bin esssüchtig und habe Eheprobleme, weil ich mich nicht attraktiv finde und denke, mein Mann würde immer nach anderen Frauen schauen, die er attraktiv findet.«

Jede dieser Frauen glaubte über Schönheit etwas, was nicht wahr ist. Was sie glaubten, beeinflusste, wie sie sich selbst sahen, und veranlasste sie dazu, Entscheidungen zu treffen, die sie auf vielfältige Weise in Knechtschaft brachten. Vergleiche, Neid, Konkurrenzdenken, häufiger Partnerwechsel, sexuelle Süchte, Essstörungen, unanständige Kleidung, kokettierendes Verhalten – die

Liste der Einstellungen und Verhaltensweisen, die aus einer falschen Sicht von Schönheit hervorgehen können, ist lang.

Was kann uns aus dieser Gefangenschaft befreien? Nur die Wahrheit! Gottes Wort erinnert uns daran, wie vergänglich körperliche Schönheit ist und wie wichtig es ist, nach bleibender, innerer Schönheit zu streben:

»Die Anmut ist Trug, und die Schönheit Eitelkeit; eine Frau, die den HERRN fürchtet, sie wird gepriesen werden.« (Sprüche 31,30)

»[… Frauen,] deren Schmuck nicht der äußere sei durch Flechten der Haare und Umhängen von Goldschmuck oder Anziehen von Kleidern, sondern der verborgene Mensch des Herzens in dem unvergänglichen Schmuck des sanften und stillen Geistes, der vor Gott sehr kostbar ist. Denn so schmückten sich einst auch die heiligen Frauen, die ihre Hoffnung auf Gott setzten […].« (1. Petrus 3,3-5)

Diese Verse lehren nicht, wie manche vielleicht denken, körperliche Schönheit sei irgendwie sündhaft oder es sei falsch, seinem äußeren Erscheinungsbild Aufmerksamkeit zu widmen. Das ist genauso eine Lüge wie jene, äußere Schönheit überzubewerten. In der Bibel wird körperliche Schönheit nirgends verurteilt oder nahegelegt, dass das äußere Erscheinungsbild unwichtig sei. Verurteilt wird vielmehr, sich seiner äußeren Schönheit zu rühmen, die doch Gott gegeben hat, körperlicher Schönheit übermäßige Aufmerksamkeit zu schenken oder sich nur mit Äußerlichkeiten zu beschäftigen, während man die inneren Werte vernachlässigt.

Manche, denen es gelingt, diese Falle zu vermeiden, verfallen in das entgegengesetzte Extrem, indem sie eine Abneigung gegen Attraktivität in ihrer Kleidung, ihrem Aussehen und ihrer physischen Umgebung hegen. Doch auch das erweist sich im Licht der Bibel als Lüge.

Als christliche Frauen haben wir eine hohe und heilige Berufung, die Schönheit, Ordnung, Vortrefflichkeit und Gnade Christi widerzuspiegeln, damit andere sehen können, welchen Unterschied Christus in unserem Leben bewirkt. Wir sind Kinder Gottes, Töchter des Königs, die Braut Christi. Er hat uns als Frauen geschaffen. Es ist gut, die Umgebung, in die er uns gestellt hat, und den Körper, den er uns gegeben hat, zu verschönern. Aber vergessen wir nicht, dass all das nur der Rahmen für das wahre Meisterwerk ist – das Bild Christi, über das wir andere staunen lassen wollen.

Diejenigen unter uns, die verheiratet sind, haben noch mehr Grund, in dieser Angelegenheit das richtige Gleichgewicht zu finden. Die »tüchtige Frau« aus Sprüche 31 ist körperlich fit und gut gekleidet (Verse 17 und 22). Sie ist eine Ergänzung und Bereicherung für ihren Mann. Aber eine Frau, die sich keine Mühe gibt, auf ihr äußeres Erscheinungsbild zu achten, wirft ein schlechtes Licht sowohl auf ihren Mann als auch auf ihren himmlischen Bräutigam.

Als der Apostel Paulus an Timotheus schrieb, wie es in der Gemeinde zugehen sollte, nahm er sich Zeit, auf die Art und Weise einzugehen, wie Frauen sich kleiden sollten. Seine Anweisungen zeigen die Ausgewogenheit zwischen der inneren Herzenshaltung einer Frau und ihrem äußeren Erscheinungsbild und Verhalten:

»Ebenso [will ich] auch, dass die Frauen sich in bescheidenem Äußeren mit Schamhaftigkeit und Sittsamkeit schmücken, nicht mit Haarflechten und Gold oder Perlen oder kostbarer Kleidung, sondern – was Frauen geziemt, die sich zur Gottesfurcht bekennen – durch gute Werke.«
(1. Timotheus 2,9-10)

Die Worte, die hier mit »schmücken« und »bescheidenem« übersetzt worden sind, bedeuten *»ordentlich, gut angeordnet, an-*

ständig« und sprechen von einer *»harmonischen Anordnung«*.[14] Unser äußeres Erscheinungsbild als christliche Frau soll ein reines und wohlgeordnetes Inneres widerspiegeln – nicht die Aufmerksamkeit auf uns lenken durch Extravaganz, Extreme oder anstößige, unangemessene Kleidung. Unser Ziel ist es, in allem die Schönheit Christi widerzuspiegeln und das Evangelium für unsere Welt attraktiv zu machen.

Würdevoll altern

Ich erinnere mich noch genau daran: Sobald ich vierzig wurde, bekam ich Kataloge mit Produkten, die versprechen, die Auswirkungen des Alterns zu bekämpfen. Sie stellten mir jüngere, schönere, reinere Haut, weniger Falten, keine dunklen Augenringe, mehr Energie, schönere Nägel und Haare und besseres Seh- und Hörvermögen in Aussicht. Es wurde mir also vermittelt: Wenn man älter wird, gibt es nichts Wichtigeres, als jünger auszusehen und sich auch so zu fühlen.

Nun, das war vor etwa zwei Jahrzehnten. Trotzdem bleibt es dabei – damals wie heute –, dass ich älter *werde*, und in dieser gefallenen Welt bedeutet das auch, dass mein Körper langsam verfällt. Mein Spiegelbild zeigt mir Falten, die vor zwanzig Jahren noch nicht da waren. Mein Haar wurde schon grau, als ich Anfang zwanzig war, und ich habe in meinem Führerschein die Haarfarbe längst auf »grau« ändern lassen. Ich habe Probleme mit dem Sehen in der Ferne und bin körperlich nicht mehr so fit wie mit dreißig.

Aber ich weigere mich, auf die Lüge hereinzufallen, dass dies alles das schlimmste Unglück sei oder dass meine biologische Uhr

14 W. E. Vine, *The Expanded Vine's Expository Dictionary of New Testament Words*, herausgegeben von John R. Kohlenberger III mit James A. Swanson, Minneapolis (USA): Bethany, 1984 (Erstveröffentlichung 1940), S. 751.

irgendwie zurückgedreht werden könnte. Ich versuche natürlich nicht, meinen körperlichen Verfall zu beschleunigen, aber ich will mich auch nicht damit aufreiben, das Unvermeidliche bekämpfen zu wollen. Und während ich älter werde, möchte ich mich auf die Dinge konzentrieren, von denen Gott sagt, dass sie am wichtigsten sind – zum Beispiel zuzulassen, dass sein Geist in mir ein gnädiges, weises, gütiges und liebevolles Herz formt.

Ganz gleich, für welche Tropfen, Pillen oder Behandlungsmethoden ich Geld ausgeben mag: Ich weiß, dass in meinem sterblichen Körper ein Prozess abläuft, der sich nicht umkehren lässt, solange ich noch auf dieser Erde lebe. Etwas anderes zu glauben, ist Selbstbetrug. Aber ich weiß auch: *»Aber der Pfad der Gerechten ist wie das glänzende Morgenlicht, das stets heller leuchtet bis zur Tageshöhe«* (Sprüche 4,18). Das bedeutet: Es gibt eine Dimension des Lebens, die immer reicher und voller werden kann, selbst während unser äußerer Körper verfällt.

Tatsache ist: Wenn wir unsere Zeit und Energie darauf verwenden, gesund und sportlich zu sein und schön und jugendlich auszusehen, können wir diese Ziele vielleicht erreichen – für eine gewisse Zeit. Wenn wir es jedoch versäumen, uns um die innere Schönheit und den Charakter zu kümmern, die Gott gefallen und ewig währen, werden wir am Ende unnötiges Bedauern empfinden.

Oh, und vergessen wir nicht die Verheißung, die uns als Frauen, die zu Gott gehören, erwartet – die Hoffnung, unseren Retter zu sehen, *»der unseren Leib der Niedrigkeit umgestalten wird zur Gleichförmigkeit mit seinem Leib der Herrlichkeit«* (Philipper 3,21). Das ist etwas, worauf es sich zu warten lohnt!

12. »Man kann mir nicht zumuten, mit unerfüllten Wünschen zu leben.«

Auch diese Lüge hat unsere ganze Denk- und Lebensweise durchdrungen. Unsere Gesellschaft hat sich den Gedanken zu eigen gemacht, dass es für jeden unerfüllten Wunsch möglichst schnell und einfach Abhilfe gibt – oder doch geben sollte.

Wir werden dazu ermutigt, unsere Wünsche zu erkennen und alles Notwendige zu tun, damit diese »Bedürfnisse« erfüllt werden. Wenn du etwas haben möchtest, was du dir nicht leisten kannst, kauf es doch auf Kredit! Wenn du Lust auf eine Affäre hast, dann kleide dich oder verhalte dich so, dass Männer auf dich aufmerksam werden. Wenn du in deiner Ehe einsam bist oder dich langweilst, kontaktiere doch deinen Ex-Freund auf Facebook.

Wenn du das nächste Mal einkaufen gehst, wirf doch einmal einen kurzen Blick auf die aktuellen Frauenzeitschriften. Oder lass dich durch das inspirieren, was du gerade in den sozialen Medien durchscrollst. Überall, wo du hinschaust, wirst du mit Angeboten konfrontiert, die versprechen, jeden erdenklichen deiner Wünsche zu erfüllen:

- »24 Anzeichen dafür, dass du deinen Seelenverwandten gefunden hast«
- »3-Tage-Detox-Programm für neue Energie, Gewichtsverlust und strahlende Haut«
- »25 Tricks, um jung auszusehen«
- »Gönn es dir: Sofort langes Haar und Bräune! Klappt immer!«
- »Ein kleiner Trick für die Gesundheit: Immer schlank, schönere Haut, mehr Energie!«
- »Wie du in dich selbst investierst«
- »Leichtes Leben: Arbeiten mit Spaß, coole Kleider, wilde Fantasien und clevere Lösungen«

Irgendwo und irgendwie gibt es einen Weg, deine Wünsche zu erfüllen – vielleicht

- einen Ratgeber,
- einen Liebesroman,
- eine Kreuzfahrt,
- eine neue Liebesbeziehung,
- eine neue Frisur, Garderobe, Wohnung oder Arbeit,
- eine große Pizza, mit ganz viel Käse überbacken,
- ein Zuhause wie aus dem Bilderbuch.

Im besten Fall führt diese Denkweise dazu, dass Frauen weiterhin unzufrieden sind, weiterhin nach etwas suchen, um ihre innere Leere zu füllen. Im schlimmsten Fall kann diese Lüge zu großem persönlichem Leid führen. Viel Unruhe, Bitterkeit und Depressionen werden von dieser Lüge verursacht. Sie verleitet Mädchen und junge Frauen dazu, ihre Jungfräulichkeit für ein wenig menschliche Wärme und das Versprechen von Zweisamkeit herzugeben. Sie kann eine verheiratete Frau dazu bringen, in den Armen eines Arbeitskollegen Erfüllung zu suchen, der vorgibt, sich für ihre Gefühle zu interessieren. Sie kann eine junge Frau vor den Traualtar führen, um aus ganz falschen Gründen einem Mann das Eheversprechen zu geben. Und eines Tages kann sie dieselbe Frau zum Scheidungsrichter führen – alles in dem Bestreben, tiefe, unerfüllte innere Sehnsüchte zu stillen.

»Carmen« berichtet, wohin diese Lüge sie geführt hat:

> »Ich glaubte, ich sollte nicht mit unerfüllten Wünschen leben müssen, und nahm mir deshalb, was ich wollte und wann ich es wollte. Kleider, Reisen nach Europa, Wochenendurlaub – auf Kredit oder auf irgendeine andere Weise finanziert, bis ich mit 22 Jahren etwa 7000 bis 10 000 Dollar Schulden hatte.«

Auch »Eileens« Bericht zeigt die tiefgreifende emotionale und persönliche Zerstörung, die aus dem Glauben an diese Lüge erwachsen kann:

> »Ich fand in meiner Ehe keine sexuelle Erfüllung, und ich glaubte, mein Mann sei daran schuld. Ich schob die Schuld auf ihn und suchte mir einen anderen Mann, der mich sexuell befriedigen sollte. Das nannte ich Liebe, obwohl ich wusste, dass es Begierde war. Ich glaubte aber, das sei mein Recht und mein Mann sei mir sexuelle Erfüllung schuldig. Eine Zeit lang war es herrlich, aber als die Beziehung auseinanderging, hinterließen Schuldgefühle, Scham und Zerstörung eine so tiefe Verletzung, dass kein Vergnügen, das ich für so kurze Zeit hatte erleben können, diesen Schmerz wert war.«

Wie sieht die Wahrheit aus, die uns aus der Bindung an diese Lüge befreit?

Zunächst müssen wir erkennen, *dass wir, solange wir in unserem sterblichen Leib hier auf der Erde leben, immer unerfüllte Wünsche haben werden* (siehe Römer 8,23). Wenn uns schon hier alle Wünsche erfüllt würden, wären wir ja ganz zufrieden mit unserem Leben hier und würden uns gar nicht nach einem besseren Ort sehnen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass unsere inneren Sehnsüchte an sich nicht unbedingt sündhaft sind. Falsch *ist* es aber, wenn wir aus den Dingen, nach denen wir uns sehnen, Götzen machen – wenn wir verlangen, dass unsere Sehnsüchte hier und jetzt erfüllt werden, oder darauf bestehen, diese Sehnsüchte auf unrechtmäßige Weise zu stillen.

Gott hat den Sexualtrieb geschaffen. Sex ist eine gute Gabe (siehe 1. Mose 2,24-25; Sprüche 5,18-19; 1. Korinther 7,3-5). Es ist nicht falsch, das Verlangen nach sexueller Intimität zu stillen, solange wir dies zu Gottes Zeit und auf Gottes Art tun – innerhalb einer ehelichen Verbindung zwischen einem Mann und einer

Frau. Aber die Gesellschaft will uns einreden, dass wir, wenn wir uns sexuelle Gemeinschaft wünschen, auf jeden Fall das Recht hätten, sie uns zu nehmen – ganz egal, wie, wann, wo und mit wem.

Auch Nahrung ist eine gute Gabe (siehe Psalm 145,15; 1. Timotheus 4,3-4). Es ist nicht falsch, Hunger zu haben, und zu essen ist auch nicht falsch. Falsch ist es aber, wenn wir uns in dem Bestreben vollstopfen, emotionale und geistliche Sehnsüchte zu stillen.

Ebenso ist es nicht falsch, sich nach einer Ehe zu sehnen oder danach, Kinder zu bekommen. Doch es ist ein Fehler, zu erwarten, dass die Ehe oder das Muttersein unsere tiefsten Bedürfnisse stillen wird.

Wir dürfen Gott gegenüber ehrlich aussprechen, was wir uns wünschen. Doch solange Gott nicht den richtigen Rahmen schafft, um diese Wünsche zu erfüllen, müssen wir lernen, mit unerfüllten Wünschen zu leben.

Außerdem müssen wir erkennen, *dass die tiefste Sehnsucht unseres Herzens nicht durch irgendeine geschaffene Person oder Sache gestillt werden kann*. Dies ist eine der Wahrheiten, die mich in meinem eigenen Glaubensleben am stärksten befreit haben. Jahrelang habe ich von Menschen und Umständen erwartet, dass sie mich glücklich machen sollten. Sie brachten es nie fertig, und ich war jedes Mal wieder enttäuscht und verstimmt.

Die Wahrheit ist, dass alles Geschaffene uns mit Sicherheit enttäuschen wird. Dinge können verbrennen, zerbrechen, gestohlen werden oder verloren gehen. Menschen können wegziehen, sich verändern, versagen oder sterben. Erst durch den Verlust von mehreren guten Freunden vor einigen Jahren erkannte ich die Wahrheit, dass ich immer in der Enttäuschung stecken bleiben würde, wenn ich von Menschen erwartete, dass sie mich glücklich machen und meine Sehnsüchte stillen.

Ich habe schon mit vielen alleinstehenden Frauen gesprochen – darunter auch sehr konsequenten und engagierten Christinnen –, die mir von ihrem Kampf mit der Einsamkeit und ihrem Flehen zu Gott um einen Ehemann erzählten. Gelegentlich ertappe

ich mich dabei, wie ich diese wunderbaren Frauen an etwas erinnere, was sie im Grunde selbst schon wissen: dass die Ehe nicht unbedingt ein Heilmittel gegen Einsamkeit ist. Wir alle kennen verheiratete Frauen, die mit einem tief sitzenden Gefühl von Einsamkeit und Isolation zu kämpfen haben. Tatsache ist, dass es keinen Mann auf der ganzen Welt gibt, der die tiefsten Sehnsüchte im Herzen einer Frau stillen kann. Gott hat uns so geschaffen, dass uns nichts und niemand wirklich befriedigen kann außer er selbst (Psalm 16,11; 34,9-11).

Ob wir nun verheiratet sind oder nicht: Wir müssen erkennen, dass es nicht falsch ist, unerfüllte Wünsche zu haben. Wir sind deshalb nicht weniger geistlich. Wir müssen lernen, diese Wünsche anzunehmen, sie Gott zu übergeben und von ihm zu erwarten, dass er die tiefsten Bedürfnisse unseres Herzens erfüllt.

Diejenigen unter uns, die durch den Dienst von Elisabeth Elliot geprägt wurden, erinnern sich daran, dass sie oft über dieses Thema der unerfüllten Sehnsüchte sprach. In ihrem Andachtsbuch *A Lamp unto My Feet* erklärt sie, wie diese Sehnsüchte tatsächlich zu »Opfermaterial« werden können:

> »Ich hatte um etwas gebetet, was ich mir sehr gewünscht hatte. Es schien eine gute Sache zu sein, etwas, was mein Leben noch angenehmer machen würde, als es ohnehin schon ist, und was meine Arbeit in keiner Weise behindern würde. Gott hat es mir nicht gegeben. Warum? Ich kenne natürlich nicht alle seine Gründe. Der Gott, der das Universum lenkt, muss viele Dinge berücksichtigen, die mir nicht in den Sinn kommen, und es ist gut, dass ich sie ihm überlasse. Aber eines verstehe ich: Er bietet mir Heiligkeit zum Preis der Aufgabe meines eigenen Willens an.
>
> ›Willst du mich wirklich kennenlernen?‹, fragt er. Ich antworte: ›Ja!‹ ›Dann tu, was ich sage‹, antwortet er. ›Tu es, wenn du es verstehst; tu es, wenn du es nicht verstehst. Nimm, was ich dir gebe; sei bereit, auf das zu verzichten, was ich dir nicht gebe. Gerade das Aufgeben dieser Sache, die du so dringend

begehrst, ist ein wahrer Beweis für die Aufrichtigkeit deines lebenslangen Gebets *Dein Wille geschehe*.‹

Anstatt also an die Tür des Himmels zu hämmern, um etwas zu erlangen, von dem nun ganz klar ist, dass Gott nicht will, dass ich es bekomme, mache ich mein Verlangen zu einem Opfer. Das Sehnsuchtsobjekt ist Material für ein Opfer. Hier, Herr, es gehört dir. Ich glaube, dass er das Opfer annehmen wird. Er wird es in etwas Erlösendes verwandeln. Vielleicht gibt er es mir zurück, wie er Isaak dem Abraham zurückgab, aber er wird wissen, dass ich fest entschlossen bin, ihm zu gehorchen.«[15]

Wir haben gesehen, dass eine falsche, verzerrte Sicht von Gott zu einer falschen, verzerrten Sicht von uns selbst führt und dass Lügen in einem dieser entscheidenden Bereiche unsere Lebensweise beeinflussen. Wenn wir Lügen über Gott oder über uns selbst glauben, werden wir zwangsläufig auch in Bezug auf die Sünde getäuscht werden.

15 Elisabeth Elliot, *A Lamp unto My Feet: The Bible's Light for Daily Living*, Ada, Michigan (USA): Revell, 2004, Tag 28, S. 83-84.

Lügen mit der Wahrheit begegnen

Die Lüge:	7. »Ich bin nichts wert.«
Die Wahrheit:	• Mein Wert wird nicht dadurch bestimmt, was andere von mir denken oder was ich von mir selbst denke. Mein Wert wird dadurch bestimmt, wie Gott mich sieht. Psalm 139,1-18; Epheser 1,3-8; 1. Petrus 2,4 • Gott hat den höchsten Preis gezahlt, um mich für sich zu erkaufen. Johannes 3,16; Römer 5,6-8 • Wenn ich Gottes Kind bin, bin ich sein geliebter Besitz und Schatz. Römer 8,15-17; Epheser 1,18; 1. Petrus 2,9
Die Lüge:	8. »Ich muss mich selbst mehr lieben.«
Die Wahrheit:	• Durch den Glauben muss ich Gottes Liebe zu mir annehmen. Galater 2,20; Römer 8,31-39; 1. Johannes 4,16 • Gott möchte, dass ich seine Liebe erlebe und dass er durch mich andere lieben kann. Matthäus 16,24-26; Johannes 15,12; Epheser 5,29
Die Lüge:	9. »Ich kann nichts dafür, wie ich bin.«
Die Wahrheit:	• Wenn ich Gottes Kind bin, kann ich mich dafür entscheiden, Gott zu gehorchen. Römer 6,1-14; 8,1-2 • Ich bin für meine eigenen Entscheidungen verantwortlich. 5. Mose 30,19; Josua 24,15 • Ich kann durch die Kraft des Geistes Gottes verwandelt werden. Galater 5,16; Philipper 2,13

Die Lüge:	10. »Ich habe Rechte.«
Die Wahrheit:	• Wenn ich meine Rechte einfordere, gerate ich in geistliche Knechtschaft. Jona 4; Psalm 37,1-11; Lukas 6,46 • Wenn ich auf meine Rechte verzichte, werde ich frei. Johannes 6,38; Hebräer 10,7
Die Lüge:	11. »Äußere Schönheit ist wichtiger als innere Schönheit.«
Die Wahrheit:	• Im besten Fall ist körperliche Schönheit, solange wir auf dieser Erde sind, vergänglich und flüchtig. Sprüche 31,30 • Die Schönheit, die für Gott am wichtigsten ist, ist die Schönheit meines inneren Geistes und Charakters. 1. Samuel 16,7; 1. Timotheus 2,9; 1. Petrus 3,3-5
Die Lüge:	12. »Man kann mir nicht zumuten, mit unerfüllten Wünschen zu leben.«
Die Wahrheit:	• Solange ich hier auf der Erde in meinem sterblichen Leib lebe, werde ich immer unerfüllte Wünsche haben. Römer 8,23+25; Epheser 3,11; Hebräer 11,13-16 • Die tiefsten Sehnsüchte meines Herzens können nicht durch eine geschaffene Person oder Sache gestillt werden. Psalm 16,11; 73,25 • Wenn ich unerfüllte Wünsche annehme, verstärken sie meine Sehnsucht nach Gott und nach dem Himmel. 5. Mose 8,3; Psalm 34,9-11; Philipper 3,20 – 4,1

KAPITEL 4

Lügen über die Sünde

Liebes Tagebuch,

jetzt sind wir schon ein halbes Jahr aus Eden fort. Ich wünschte, wir könnten das alles hinter uns lassen. Adam gibt mir immer noch die Schuld an dem ganzen Schlamassel. Ich weiß ja, dass ich nicht auf die Schlange hätte hören dürfen. Aber Adam war doch auch dabei. Warum hat er nichts unternommen? Und schließlich hat er ja auch von der Frucht gegessen.

Damals habe ich wirklich nicht geahnt, dass das so eine große Sache wäre. Aber jetzt habe ich überwältigende Schuldgefühle: Wie konnte ich Gott das antun nach all dem, was er für uns getan hatte? Können wir jemals wieder so eine Beziehung zu ihm haben wie früher? Immer wenn ich mit ihm reden will, spüre ich eine große Mauer zwischen uns.

Mit einer Sache habe ich nicht gerechnet: Seit ich von der Frucht gegessen habe, kommt es mir ganz und gar unnatürlich vor, Gott zu gehorchen. Zum Beispiel: Früher hatte ich, wenn ich Hunger hatte, einfach gegessen. Wenn ich satt war, hatte ich aufgehört. Jetzt habe ich dieses ständige Verlangen nach Essen. Wenn ich einmal angefangen habe, kann ich nicht mehr aufhören zu essen, selbst wenn ich weiß, dass ich es sollte.

Aber auch sonst kann ich mich nicht richtig beherrschen. Ich komme in so viele Schwierigkeiten durch unüberlegtes Reden, besonders an Tagen wie gestern – da hatte ich meine Periode, und es ging mir nicht gut, und ich merkte, wie ich Adam wegen jeder Kleinigkeit anschnauzte. Ich hasse es, wenn ich mich so verhalte. Ich mag es nicht, launisch und gereizt zu sein. Ich bin nicht gern lau-

nisch und gereizt. Aber manchmal habe ich das Gefühl, dass ich einfach nichts dagegen tun kann.

Als die Familie Romero Sally als Haustier anschaffte, war sie nur gut 30 Zentimeter lang. Acht Jahre später war sie schon 3,80 Meter lang und wog 36 Kilogramm. Dann, am 20. Juli 1993, griff Sally, eine Tigerpythonschlange, den 15-jährigen Derek an und würgte den Teenager, bis er erstickte.

In einem verhängnisvollen Augenblick hatte sich die Schlange, die so harmlos und brav gewirkt hatte, als mörderisches Raubtier entpuppt. Das »Lieblingstier«, das die ahnungslose Familie ins Haus geholt, gepflegt und aufgezogen hatte, wandte sich gegen sie und zeigte sein wahres, zerstörerisches Gesicht. Aber eigentlich hätte niemand von dieser Entwicklung überrascht sein dürfen, denn der Python tat nur etwas, was seiner Natur entsprach.

So verhält es sich auch mit der Sünde. Sie kann unterhaltsam sein, mit uns spielen, bei uns schlafen und uns amüsieren, aber ihre Natur bleibt immer gleich. Irgendwann erhebt sie sich zwangsläufig, um diejenigen zu erwürgen und zu verschlingen, die sich mit ihr anfreunden.

Jede Täuschung ist tödlich. Doch keine Lügen sind tödlicher als jene, die wir über Gott und über die Sünde glauben. Der Feind unserer Seelen versucht, uns davon zu überzeugen, dass Gott nicht der ist, der er sagt, dass er ist, und dass die Sünde nicht das ist, was Gott sagt, dass sie ist. Das Bild, das Satan zeichnet, lässt die Güte und Heiligkeit Gottes ebenso wie die Sündhaftigkeit der Sünde viel kleiner erscheinen. Der Teufel stellt Gott als nicht so gut und die Sünde als nicht so böse dar.

Mit moderner Technik kann man Fotos so erstaunlich retuschieren, dass selbst das hässlichste Bild am Ende schön aussieht. Genau das Gleiche tut Satan mit der Sünde. Geschickt verändert er das Bild mit Photoshop, sodass etwas Hässliches und Missgestaltetes wie ein schönes Kunstwerk erscheint.

Aber diese Verkleidung der Sünde kann ihre eigentliche Natur nicht ändern. Wie bei dem Python, der so unschuldig und friedlich wirkte, kommt irgendwann der Punkt, an dem sich ihre wirkliche, tödliche Natur zeigt.

Mit dieser Täuschung löste der Teufel im Garten Eden einen Aufstand aus, der sich als kostspieliger erwies, als irgendjemand sich hätte vorstellen können. Die Lügen, die er uns heute erzählt, sind im Prinzip dieselben wie die Lügen, die er der ersten Frau erzählte.

13. »Ich kann Böses tun – ohne schlimme Folgen.«

Das ist vielleicht die grundlegendste Lüge, die der Teufel uns über die Sünde einredet. Gott hatte zu Adam gesagt: *»[…] vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen, davon sollst du nicht essen; denn an dem Tag, da du davon isst, musst du sterben«* (1. Mose 2,17). Der Befehl war eindeutig: *»[…] davon sollst du nicht essen«*. Die Folgen des Ungehorsams waren genauso klar: *»[…] denn [dann] musst du sterben.«*

Nachdem Satan in Eva Zweifel an der Güte Gottes geweckt hatte, der ein solches Gebot erlassen hatte, und daran, ob Gott tatsächlich das Recht hatte, über ihr Leben zu bestimmen, fing Satan an, die Folgen infrage zu stellen. Damit griff er Gottes Wort direkt und frontal an: *»Und die Schlange sprach zu der Frau:* ***Ihr werdet durchaus nicht sterben****«* (1. Mose 3,4 [Hervorhebung hinzugefügt]).

In Psalm 10 weist der Verfasser dreimal darauf hin, dass die Menschen Gott oft deshalb nicht gehorchen, weil sie glauben, dass Ungehorsam keine Folgen haben würde:

»Er spricht in seinem Herzen: Ich werde nicht wanken; von Geschlecht zu Geschlecht werde ich in keinem Unglück sein. […] Er spricht in seinem Herzen: Gott vergisst; er verbirgt

sein Angesicht, niemals sieht er es! […] Warum verachtet der Gottlose Gott, spricht in seinem Herzen: Du wirst nicht nachforschen?« (Psalm 10,6+11+13)

Der Feind lässt uns glauben:

- »Es wird kein Gericht über meine Sünde geben.«
- »Ich werde nicht ernten, was ich säe.«
- »Die Entscheidungen, die ich heute treffe, werden keine Folgen haben.«
- »Ich kann mit dem Feuer spielen, ohne mich zu verbrennen.«

Wie vieles andere glauben wir auch diese Dinge nicht bewusst. Vielleicht lehnen wir diese Denkweise sogar bewusst ab. Aber wenn wir uns entscheiden, etwas Falsches zu tun, dann immer deshalb, weil wir meinen, wir würden die Folgen nicht zu tragen brauchen.

Wir unterhalten uns mit Liebesromanen, Filmen, Musik und Websites, die uns rein weltliche Anschauungen anbieten und Gotteslästerung, unanständiges und unmoralisches Verhalten rechtfertigen, und denken nicht daran, dass wir damit

- unser Gewissen abstumpfen und eine Toleranz für Sünde entwickeln, uns also an das Böse gewöhnen,
- unser Verlangen nach Sünde verstärken und unser Verlangen nach einem heiligen Lebenswandel verringern,
- in unserer Gemeinschaft mit Gott eine Barriere errichten,
- unseren Verstand darauf programmieren, so zu denken, wie die Welt es tut (und wie wir denken, bestimmt letztendlich, wie wir leben),
- die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass wir das, was wir sehen und hören, tatsächlich auch ausleben,
- ein unbiblisches Verständnis von Sexualität entwickeln, das Gott nicht ehrt und das am Ende unsere gegenwärtige oder zukünftige Ehe zerstören kann.

Wir entscheiden uns dafür, Groll gegen jemanden zu hegen, der uns Unrecht getan hat, und wollen nicht wahrhaben, dass unsere Bitterkeit früher oder später

- unsere Fähigkeit, rational zu denken, zerstören wird,
- uns unglücklich und emotional instabil machen wird,
- unsere Gesundheit durch chronische Müdigkeit, Energiemangel, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und Verdauungsbeschwerden beeinträchtigen wird,
- uns daran hindern wird, Gottes Vergebung für unsere Sünden zu erfahren,
- uns zu Menschen macht, mit denen man nur schwer zusammenleben kann, und dazu führt, dass andere nicht in unserer Nähe sein wollen.

Wir flirten mit einem netten Kollegen oder jemandem, den wir online kennenlernen, und weigern uns zu glauben, dass

- das, was mit ein paar Komplimenten oder neckischen Emojis beginnt, leicht zu einer ausgewachsenen emotionalen Affäre eskalieren kann,
- wir lügen oder unsere Entscheidungen vertuschen müssen, um sie vor unserem Ehepartner geheim zu halten,
- wir Samen der Untreue in unseren Gedanken und Gefühlen säen,
- wir es unserem eigenen Ehemann unmöglich machen, uns zu befriedigen, weil die Realität nicht mit der Fantasie mithalten kann,
- wir uns der Gefahr aussetzen, moralisch zu versagen, selbst wenn wir mit ihm keinen Ehebruch in der Tat begehen,
- wir uns am Ende wahrscheinlich hoffnungslos von unserem Partner, unseren Kindern, unserer Familie und unserem Gott entfremden werden.

Wir müssen uns immer wieder daran erinnern, dass der Teufel ein Lügner ist. Was Gott »Sünde« nennt, preist Satan uns als *Spaß, ungefährlich, harmlos, wünschenswert, unbedeutend, das, was wir brauchen* oder *unvermeidlich* an.

Aber die Wahrheit ist, dass Sünde nichts davon ist. Im Gegenteil, Gottes Wort sagt uns:

- dass Sünde gefährlich, zerstörerisch und sogar tödlich ist,
- dass wir immer ernten werden, was wir säen,
- dass jede Entscheidung, die wir heute treffen, Folgen haben wird,
- dass uns die Folgen unserer Sünde früher oder später einholen werden,
- *»[…] die Sünde aber, wenn sie vollendet ist, gebiert den Tod«* (Jakobus 1,15).

Leider bringen wir in unseren Gedanken unsere natürlichen, fleischlichen Entscheidungen oft gar nicht mit den unbeabsichtigten Folgen in unserem Leben – sei es jetzt oder später – in Verbindung.

Die Freuden der Sünde

Der Teufel betrügt uns nicht nur mit dem Gedanken, wir könnten ohne böse Folgen Gottes Befehle ignorieren. Im Garten Eden suggerierte er Eva: »Du brauchst keine negativen Folgen zu fürchten, wenn du Gott nicht gehorchst – du wirst sogar einige großartige Vorteile haben, wenn du diese Frucht isst.«

»[…] Gott weiß, dass an dem Tag, da ihr davon esst,
eure Augen aufgetan werden und ihr sein werdet wie Gott,
erkennend Gutes und Böses.« (1. Mose 3,5)

Damit sagte er im Prinzip, dass das Vergnügen und die Vorteile, die wir von unserer eigenmächtigen Entscheidung hätten, alle Folgen, die uns treffen könnten, wert seien. Eva hat ihm geglaubt, und wir glauben ihm auch. Denn wenn wir nicht dächten, dass Sündigen eine gewisse Freude bereithält, warum sollten wir uns dann dafür entscheiden? Zweifellos ist das der Grund, warum eine »Lebensberaterin« in der Zeitschrift *Self* schrieb: »Eine Affäre kann dir helfen, eine enttäuschende Ehe auszuhalten, und manchmal gibt es einer Frau die Kraft, die sie braucht, um sich aus einer schlechten Ehe zu befreien.«[16]

In gewisser Weise hat der Teufel recht, was die »positiven« Folgen der Sünde angeht. Nach Hebräer 11,25 bringt Sünde tatsächlich Vergnügen – für kurze Zeit. Doch am Ende fordert sie einen verheerenden Tribut. *Ausnahmen davon gibt es nicht.*

Ein Bekannter von mir trägt in seiner Brieftasche eine Liste von Folgen der Sünde – zum Beispiel diese:

- Sünde raubt Freude (Psalm 51,14).
- Sünde nimmt Zuversicht (1. Johannes 3,19-21).
- Sünde bringt Schuldgefühle mit sich (Psalm 51,5).
- Sünde verschafft dem Teufel die Oberhand (2. Korinther 2,9-11).
- Sünde löscht den Geist Gottes aus (1. Thessalonicher 5,19).
- Sünde verursacht gesundheitliche Schäden (Psalm 38,1-12; 31,11).
- Sünde verursacht Seelenqualen (Psalm 32,3-4).
- Sünde bricht Gott das Herz (Epheser 4,30).
- Sünde öffnet die Tür für andere Sünden (Jesaja 30,1).
- Sünde zerstört die Gemeinschaft mit Gott (Jesaja 59,1-2).
- Sünde erzeugt Angst und Furcht (Sprüche 28,1).
- Sünde macht mich zu ihrem Sklaven (Johannes 8,34; Römer 6,16).

16 Amy Bloom, *Self*, April 1999, S. 40.

Wenn er in irgendeiner Angelegenheit versucht ist, Gott ungehorsam zu sein, holt mein Bekannter diese Liste heraus und liest sie. Dann fragt er sich: »Ist das ein Preis, den ich wirklich zahlen will? Ist das ein Preis, den ich mir leisten kann?«

Manchmal werden die Folgen unserer Sünde erst Monate oder Jahre später sichtbar. Manchmal zeigen sie sich erst in der nächsten Generation. Und manche Folgen erkennen wir erst, wenn wir einst vor dem Richterstuhl des Christus stehen werden. Deshalb halten wir hartnäckig an der Vorstellung fest, wir hätten es irgendwie geschafft, mit unserer Sünde ohne böse Folgen davonzukommen. Schon Salomo wusste das: »*Weil das Urteil über böse Taten nicht schnell vollzogen wird, darum ist das Herz der Menschenkinder in ihnen voll, Böses zu tun*« (Prediger 8,11).

Einer der Gründe, warum Gott das endgültige Gericht hinauszögert, ist, weil er uns Zeit zur Umkehr geben will. »*[…] er ist langmütig [uns] gegenüber, da er nicht will, dass irgendwelche verloren gehen, sondern dass alle zur Buße kommen*« (2. Petrus 3,9). Dennoch wird der Tag der Abrechnung kommen. Und wenn er kommt, wird jeder von uns sich von ganzem Herzen wünschen, wir hätten uns von jeder Sünde abgewandt und den Weg des Gehorsams gewählt.

Nachdem König Salomo jahrelang mit der Sünde gespielt und ihre »Freuden« genossen hatte, gelangte er schließlich zu der Überzeugung:

> *»Wenn auch ein Sünder hundertmal Böses tut und lange lebt, so weiß ich doch, dass es denen gut gehen wird, die Gott fürchten, die sich scheuen vor seinem Angesicht. […] Lasst uns die Summe aller Lehre hören: Fürchte Gott und halte seine Gebote […]. Denn Gott wird jedes Werk vor ein Gericht bringen, samt allem Verborgenen, es sei gut oder böse.«*
> (Prediger 8,12; 12,13-14 [Schlachter 2000])

14. »Meine Sünde ist eigentlich gar nicht so schlimm.«

Diejenigen unter uns, die in guten, anständigen, werteorientierten Familien aufgewachsen sind und ihr ganzes Leben lang in einer christlichen Gemeinde aktiv waren, sind vielleicht besonders anfällig für diese Lüge. Vielleicht hast du nie daran gedacht, Prostituierte zu werden oder eine Abtreibung vornehmen zu lassen oder einen homosexuellen Lebensstil zu führen. Vielleicht hast du noch nie geflucht oder Geld veruntreut. Nach außen hin siehst du aus wie eine »gute Christin«.

Wenn wir anfangen, unsere Sünden mit den Sünden anderer zu vergleichen, fallen wir leicht der Lüge zum Opfer, dass unsere Sünde ja gar nicht so schlimm sei. Lass dich nicht täuschen! Das ist die Warnung des Apostels Paulus:

> *»Oder wisst ihr nicht, dass Ungerechte das Reich Gottes nicht erben werden? Irrt euch nicht! Weder Hurer noch Götzendiener noch Ehebrecher noch Weichlinge noch Knabenschänder noch Diebe noch Habsüchtige noch Trunkenbolde noch Schmäher noch Räuber werden das Reich Gottes erben.«* (1. Korinther 6,9-10)

Ist dir aufgefallen, dass Verleumdung (Schmähen) und Habsucht – Dinge, die wir vielleicht nicht für so gravierend halten – hier zusammen mit solchen Dingen aufgeführt sind, die manche als die »großen Sünden« bezeichnen würden – Hurerei (Unzucht), Götzendienst, Homosexualität und Trunkenheit?

Unsere Sünden wie Zeitverschwendung, Selbstschutz, zu vieles Reden oder Essen oder Trinken, eine scharfe Zunge, Kritiksucht, Geldverschwendung, Angst, Sorgen, Handeln aus egoistischen Motiven oder Klagen erscheinen uns vielleicht gar nicht so schwerwiegend. Vielleicht betrachten wir sie sogar überhaupt nicht als Sünden – und sehen sie lieber als Schwächen, Probleme oder Charakterzüge.

Eva hätte ihre Sünde leicht so betrachten können. Schließlich hat sie ihren Mann nicht verlassen. Sie hat nicht Gott verflucht oder seine Existenz geleugnet. Wenn man so darüber nachdenkt, hat sie eigentlich nur einen einzigen Bissen von etwas gegessen, von dem Gott ihr gesagt hatte, sie dürfe es nicht essen.

Was war daran so schlimm?

Das Schlimme war, dass Gott sagte: »Tu es nicht!«, und Eva sagte: »Doch, ich werde es tun!«

Diese einzige kleine Handlung, etwas zu essen, was Gott zu essen verboten hatte, hatte enorme Folgen – für ihren Körper, für ihren Verstand, ihren Willen und ihre Gefühle, für ihre Beziehung zu Gott und für ihre Ehe. Diese eine »kleine« Sünde veranlasste ihren Mann zur Sünde, was dazu führte, dass die gesamte Menschheit in die Sünde gestürzt wurde. Wie bei einem Stein, der in einen Teich geworfen wird, breiten sich die durch die Sünde verursachten Wellen immer weiter aus.

Wenn wir doch nur sehen könnten, dass jede einzelne Sünde etwas Schlimmes ist, dass jede Sünde ein Akt der Rebellion und eines Verrats kosmischen Ausmaßes ist, dass wir jedes Mal, wenn wir uns für unseren statt für Gottes Weg entscheiden, uns gegen den Gott und Herrscher des Universums auflehnen!

John Bunyan (1628 – 1688) schrieb: »Ein einziges Leck versenkt ein Schiff; und eine einzige Sünde zerstört den Sünder.«[17]

Und Bunyans Zeitgenosse Jeremy Taylor (1613 – 1667) sagte: »Keine Sünde ist klein. Kein Sandkorn ist klein im Uhrwerk einer Taschenuhr.«

Robert und ich wohnen in einem weiß verputzten Haus – jedenfalls sieht es den größten Teil des Jahres weiß aus. Aber wenn es im Winter schneit, sieht mein Haus plötzlich schmutzig gelb aus. Was vielleicht »sauber« aussieht, wenn wir uns mit anderen

17 John Bunyan, *The Pilgrim's Progress – Part Two*, Kapitel 5; online abrufbar unter https://acacia.pairsite.com/Acacia.John.Bunyan/Sermons.Allegories/Pilgrim.s.Progress/Pilgrim.Text/Part.Two/5.html.

Sündern vergleichen, erhält einen ganz anderen Charakter, wenn man es neben der vollkommenen Heiligkeit Gottes betrachtet.

Wenn wir die Wahrheit über die Sünde erkennen wollen, müssen wir sie im Licht von Gottes Wesen betrachten. Wenn wir auf den Glanz seiner makellosen Heiligkeit blicken, wird uns die Abscheulichkeit unserer Sünde schmerzhaft bewusst.

Die Puritaner des 17. und 18. Jahrhunderts waren bekannt für ihr Streben nach Heiligkeit und Gehorsam. Nach menschlicher Betrachtungsweise gab es kaum etwas, was man ihnen vorwerfen konnte. Doch wenn man ihre Schriften liest, merkt man, dass sie *selbst* sich für große Sünder hielten. Weil sie in enger Gemeinschaft mit Gott lebten, entwickelten sie ein Gespür für die Abscheulichkeit ihrer Sünde – ganz gleich, wie unbedeutend sie anderen erscheinen mochte. Diese Sichtweise erkennt man an den Gebeten, die sie beteten:

> »Enthülle mir die Hässlichkeit der Sünde,
> damit ich sie hasse, verabscheue und vor ihr fliehe …
> Lass mich niemals vergessen, dass die Abscheulichkeit der Sünde
> nicht so sehr in der Art der begangenen Sünde liegt
> wie in der Größe der Person, gegen die gesündigt wurde.«[18]

15. »Was ich getan habe, kann Gott nicht vergeben.«

Diese Lüge und die vorherige – »Meine Sünde ist eigentlich gar nicht so schlimm« – stellen zwei entgegengesetzte Extreme dar. Wenn wir nicht versucht sind, die eine Lüge zu glauben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir versucht sind, die andere zu

18 Arthur Bennett (Herausgeber), *The Valley of Vision: A Collection of Puritan Prayers & Devotions*, Carlisle, Pennsylvania (USA): Banner of Truth, 1975, Auflage von 2002, S. 124+143. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Das Tal der Weitsicht: Eine Sammlung puritanischer Gebete und Andachten* [Waldems: 3L Verlag, 2022].)

glauben. Beide sind gleichermaßen trügerisch und führen zu geistlicher Knechtschaft.

Fast immer, wenn ich über das Thema Vergebung spreche, sagt jemand zu mir: »Ich habe mir selbst nie vergeben können, was ich getan habe.« Interessanterweise ist in der Bibel nie von der Notwendigkeit, sich selbst zu vergeben, die Rede. Aber ich nehme an, viele dieser Frauen wollen damit sagen, dass sie nie *das Gefühl* hatten, für das, was sie getan haben, Vergebung erfahren zu haben.

Sie tragen immer noch ein Gefühl von Schuld und Scham wegen ihres Versagens mit sich herum. Auch wenn sie vielleicht *wissen*, dass Gott ihnen vergeben kann, *glauben* sie tief in ihrem Inneren nicht, dass ihnen wirklich und vollständig vergeben worden ist. Es fällt ihnen schwer, Gottes Barmherzigkeit und Vergebung anzunehmen. Sie haben das Gefühl, dass sie noch etwas tun müssen, um für ihre Sünde zu büßen, damit sie wieder in Gottes Gunst und die Gemeinschaft mit ihm gelangen können – dass sie »Buße« tun, irgendwie gut genug sein müssen, um das Unrecht, das sie begangen haben, wiedergutzumachen.

Das Problem ist, dass auch ein ganzes Leben voller »guter Taten« nicht ausreicht, um die Schuld auch nur einer einzigen Sünde gegenüber einem heiligen Gott zu tilgen. Wie ein hartnäckiger Fleck, den keine Reinigung entfernen kann, kann ein »Sündenfleck« auch durch noch so große menschliche Anstrengung nicht weggewaschen werden. Es gibt nur eine »Lösung«, die die Schuld unserer Sünde tilgen kann:

Was macht mich von Sünden rein?
Nur das Blut des Lammes Jesu!
Wo mag für mich Heilung sein?
Nur im Blut des Lammes Jesu!

O köstlich ist die Flut,
macht allen Schaden gut.

Hier meine Seele ruht,
in dem Blut des Lammes Jesu.[19]

»Meine Sünde ist eigentlich gar nicht so schlimm« und »Was ich getan habe, kann Gott nicht vergeben« – die Wahrheit über diese beiden Lügen wird auf Golgatha offenbart. In Psalm 85,11 finden wir eine wunderbare Beschreibung des Herrn Jesus und dessen, was er am Kreuz für uns getan hat:

»Güte und Wahrheit sind sich begegnet,
Gerechtigkeit und Frieden haben sich geküsst.«

Auf Golgatha sind sich Gottes Barmherzigkeit und Liebe zu den Sündern und die Wahrheit über seinen heiligen Hass auf die Sünde begegnet. Auf Golgatha hat Gott alle Strafe für alle Sünden dieser Welt auf Jesus geladen. Gleichzeitig bot er den Sündern, die von ihm entfremdet waren, Frieden und Versöhnung an.

Das Kreuz zeigt uns so deutlich, wie es nur geht, was Gott von unserer Sünde hält. Es offenbart, welch ungeheuren Preis er bezahlt hat, um uns von jenen »Schwächen« zu befreien, die wir in unseren Gedanken verharmlosen. Zugleich zeigt uns das Kreuz unvergleichlich klar und schön Gottes Liebe und Barmherzigkeit selbst für den »größten« aller Sünder (siehe 1. Timotheus 1,15).

16. »Es ist doch nicht *meine* Schuld!«

Wenn wir uns noch einmal anschauen, was im Garten Eden passierte, wird deutlich, dass die Vorstellung, wir seien nicht für unsere eigenen Taten verantwortlich, eine der ältesten Formen der Täuschung ist.

19 Robert Lowry, »Nothing but the Blood« (1876); Urheber der deutschen Textfassung: Wilhelm Appel.

Nachdem Adam und Eva die Frucht gegessen hatten, kam Gott, um sie für das, was sie getan hatten, zur Rechenschaft zu ziehen. (Dieses Thema kommt in der Bibel immer wieder vor: Wir müssen Gott Rechenschaft über jede unserer Taten ablegen.) Auffällig ist, dass Gott Adam und Eva nicht als familiäre Einheit angesprochen hat. Er fragte nicht: »Was habt *ihr* getan?« Er forderte Adam und Eva auch nicht auf, ihm das Verhalten des jeweils anderen zu erklären. Er fragte Adam nicht: »Was hat Eva getan?«, und er fragte Eva auch nicht: »Was hat dein Mann getan?« Er sprach erst Adam, dann Eva an und fragte jeden Einzelnen: »Was hast *du* getan?«

Gottes Frage an Adam war präzise: »*Hast **du** gegessen von dem Baum, von dem ich dir geboten habe, nicht davon zu essen?*« (1. Mose 3,11 [Hervorhebung hinzugefügt]). Ebenso sagte Gott zu Eva: »*Was hast **du** da getan!*« (1. Mose 3,13 [Hervorhebung hinzugefügt]). Gott wollte ein einfaches Eingeständnis der Wahrheit von ihnen erhalten.

Im weiteren Verlauf der Erzählung sehen wir, dass beide, Adam und Eva, sich dafür entschieden, die Schuld auf andere abzuwälzen, anstatt persönliche Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Als Gott fragte, was geschehen sei, antwortete Adam: »*Die Frau, die du mir beigegeben hast, **sie** gab mir von dem Baum, und ich aß*« (1. Mose 3,12 [Hervorhebung hinzugefügt]). Und Evas Antwort lautete ähnlich: »***Die Schlange** betrog mich, und ich aß*« (1. Mose 3,13 [Hervorhebung hinzugefügt]).

Beide Antworten waren technisch gesehen korrekt. Eva *war* die Frau, die Gott Adam gegeben hatte, und sie *hatte* ihrem Mann die Frucht gegeben. Die Schlange *hatte* Eva tatsächlich betrogen. Doch beide Antworten waren in Wirklichkeit nur Ausflüchte, um Gottes Frage auszuweichen. Indem sie die Schuld auf andere schoben, versuchten Adam und Eva, ihre eigene Verantwortung in dieser Angelegenheit zu mindern.

Gott fragte sie nicht, was jemand anders getan hatte, um sie zur Sünde zu verleiten. Er forderte sie auf, die Verantwortung für ihr

eigenes Handeln zu übernehmen. Unabhängig davon, was sie bei ihrer Entscheidung beeinflusst hatte, war es doch *ihre eigene* Entscheidung.

Adam und Eva waren die Ersten, aber bestimmt nicht die Letzten in einer inzwischen sehr langen, ununterbrochenen Reihe von »Schuldabwälzern«. Dieses »Spiel«, das im Garten Eden anfing, haben wir alle schon gespielt. Tatsächlich sind wir von Natur aus sehr geschickt darin, wie diese Berichte zeigen:

»Indem ich ständig anderen, den Umständen und Gott die Schuld gab, entzog ich mich jeglicher Verantwortung für mein Leben, meine Sünden und meine Entscheidungen – und dann war ich gefangen und fühlte mich hilflos und außer Kontrolle.«



»Früher glaubte ich, dass ich chronisch depressiv war, weil ich ein Opfer war. Als mir allmählich klar wurde, dass ein Großteil meiner Depressionen durch meine Entscheidung, zornig zu sein, verursacht wurde, begann ich, Verantwortung für meine Sünde zu übernehmen, und wurde frei!«



»Ich hatte eine verbotene Beziehung zu einem Arbeitskollegen. Bei ihm suchte ich emotionale Unterstützung und Zuwendung, weil mein Mann Geheimnisse vor mir hatte, Pornografie konsumierte und nicht ›für mich da war‹. Ich war der Ansicht, mein Mann habe mich in diese Beziehung getrieben. So hatte ich einen Grund für mein Handeln und eine Ausrede, dass das ›nicht so schlimm sei wie das, was er tat‹.«

Wenn wir zornig, ängstlich, verärgert, ungeduldig oder voller Furcht sind, neigen wir von Natur aus dazu, zumindest einen Teil

der Verantwortung auf die Menschen oder Umstände abzuwälzen, die uns so »gemacht« haben.

Ich werde nie vergessen, wie auf einer unserer Frauenkonferenzen eine Frau mittleren Alters aus ihrem Leben berichtete. Sie stellte sich als Psychotherapeutin vor, die ihren Beruf seit 22 Jahren ausübte. Ihre nächsten Worte waren zutiefst eindringlich. Mit bewegter Stimme sagte sie: »Ich will es Gott und euch, meinen Schwestern, bekennen, dass ich euch belogen und irregeführt habe – weil ich euch nicht ermutigt habe, persönliche Verantwortung für eure eigenen Entscheidungen und für eure Reaktionen auf das Verhalten anderer zu übernehmen. Es tut mir so leid!«

Damit soll nicht heruntergespielt oder geleugnet werden, dass wir möglicherweise von anderen Menschen oder durch schwierige Umstände Unrecht erfahren haben oder verletzt worden sind. Damit soll auch nicht suggeriert werden, dass wir für die Sünden anderer verantwortlich sind. Sondern ich möchte damit zum Ausdruck bringen, dass wir nicht wirklich frei sein können, solange wir nicht demütig unsere eigene Verantwortung für alle Sünden anerkennen, die wir möglicherweise gegen Gott oder andere begangen haben.

Der Feind behauptet, dass wir von unnötigen Schuldgefühlen geplagt würden, wenn wir die volle Verantwortung für unsere Entscheidungen übernehmen würden. Doch die Wahrheit ist, dass wir nur dann vollständig von Schuldgefühlen frei werden können, wenn wir die volle Verantwortung für unsere eigenen Handlungen und Einstellungen übernehmen. Ein Autor formulierte es einmal so:

> »Sünde ist die beste Nachricht, die es gibt, die beste Nachricht, die es in unserer Lage geben könnte.
>
> Denn mit der Sünde gibt es einen Ausweg. Es gibt die Möglichkeit der Umkehr. Verwirrung oder seelische Verletzungen, die unsere Eltern uns zugefügt haben, kann man nicht bereuen – die hängen einem für immer an. Aber deine Sünden kannst

du bereuen und bekennen. Sünde und Buße sind die einzigen Gründe für Hoffnung und Freude.«[20]

17. »Ich kann nicht in beständigem Sieg über die Sünde leben.«

Wahrscheinlich kann jeder – und sei er noch so kurz Christ – »Hylies« Frustration nachempfinden:

> »Mein Leben wird von so vielen Sünden beherrscht. Wie soll ich jemals frei werden? Ich habe das Gefühl, ein hoffnungsloser Fall zu sein. Ich wünsche mir so sehr, diese Sünden loszuwerden, aber sie beherrschen mein ›Fleisch‹ immer noch. Es ist mir peinlich, immer wieder mit diesen Dingen zu Gott zu kommen. Wenn ich sie alle zusammenzähle, erscheint mir die Lage noch hoffnungsloser. Wie kann ich mich von dieser Lüge befreien? Ich möchte verändert werden.«

Dieser Bericht erinnert mich an die Klage des Apostels Paulus:

> *»Also finde ich das Gesetz für mich, der ich das Rechte ausüben will, dass das Böse bei mir vorhanden ist. Denn ich habe Wohlgefallen an dem Gesetz Gottes nach dem inneren Menschen; ich sehe aber 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 Leib des Todes?«* (Römer 7,21-24)

20 John Alexander, »And That's That: Sin, Salvation, and Woody Allen«, *The Other Side*, Januar/Februar 1993, S. 55.

Mehr als die Hälfte der Frauen, die ich vor dem Verfassen dieses Buches zu ihrem Glauben befragt habe, gab zu, dass sie die Lüge geglaubt hatten, sie könnten nicht in beständigem Sieg über die Sünde leben. Es ist leicht zu erkennen, wie diese Lüge Christen in Knechtschaft halten kann.

Wie wir in obigem Zitat von Paulus sehen, hat jeder Mensch, der ein wahres Kind Gottes ist, eine neue Natur erhalten – eine Natur, die danach strebt, Gott zu gehorchen. Tief im Inneren *möchte* jeder wahre Gläubige ein Leben führen, das Gott gefällt (siehe 1. Johannes 5,3; 2. Korinther 5,9).

Der Bibel zufolge kämpft unser »Fleisch« (also unsere natürlichen Neigungen) auch nach unserer Wiedergeburt weiterhin gegen den Heiligen Geist, der in uns wohnt.

Der Geist sagt: Vergib.
Das Fleisch sagt: Hege Groll.

Der Geist sagt: Übe Selbstbeherrschung.
Das Fleisch sagt: Es ist in Ordnung, die Beherrschung zu verlieren. Schließlich musst du Dampf ablassen.

Der Geist sagt: Gib dieses Geld jemandem, der es nötig hat.
Das Fleisch sagt: Gönne dir von dem Geld etwas für dich selbst.

Der Geist sagt: Verbringe Zeit mit dem Wort Gottes und im Gebet.
Das Fleisch sagt: Dein Tag war lang und anstrengend; entspanne dich doch bis tief in die Nacht mit dem Anschauen von Netflix-Serien. Dann schlaf morgen aus.

Der Geist sagt: Halte deine Zunge in Zaum. Was du sagen willst, ist weder freundlich noch notwendig.
Das Fleisch sagt: Sag es, wie es ist!

Jedes Mal, wenn wir uns entscheiden, dem Fleisch nachzugeben, anstatt uns dem Geist Gottes zu unterwerfen, lassen wir zu, dass die Sünde die Herrschaft über uns gewinnt. Auf der anderen Seite geben wir dem Geist jedes Mal, wenn wir »Ja« zu ihm sagen, mehr Kontrolle über unser Leben.

Wenn wir uns wiederholt dafür entscheiden, der Sünde statt Gott zu gehorchen, entwickeln wir Gewohnheiten, die extrem schwer zu durchbrechen sind – wir entscheiden uns dafür, als Sklaven der Sünde zu leben. Eine Zeit lang versuchen wir vielleicht, das Richtige zu tun, schaffen dies dann nicht, versuchen es wieder und scheitern erneut, versuchen es wieder und scheitern erneut. Dann beginnt der Teufel, uns davon zu überzeugen, es könne niemals anders werden und wir müssten immer Sklaven dieser sündigen Gewohnheit bleiben. Wir denken: *Es hat ja doch keinen Zweck. Ich werde es doch wieder vermasseln. Diese Sache werde ich* ***nie*** *in den Griff bekommen, und sie wird mich* ***immer*** *beherrschen*. Also geben wir auf.

Was ist da passiert? Wir haben die Lüge geglaubt, dass wir nicht beständig im Sieg über Versuchung und Sünde wandeln können. Auch wenn ihre jeweiligen Probleme sich sehr voneinander unterschieden, ist genau das diesen Frauen widerfahren:

»Ich fühlte mich immer wieder zu Frauen hingezogen in einer Art, von der ich genau wusste, dass sie falsch ist. Sosehr ich auch innerlich dagegen ankämpfte, wurden meine Gedanken immer schlimmer. Ich glaubte nicht, dass ich meine Gedanken kontrollieren könnte. Ich wusste, dass ich vor Gott nicht rein war, aber ich schien mich nicht davon befreien zu können.«



»Mein Temperament ist schon so lange außer Kontrolle. Ich habe das Gefühl, dass ich schon immer wütend war. Das gilt besonders für meine Rolle als Mutter. Ich kann mich nicht

daran erinnern, wann der letzte Tag war, an dem ich meine Kinder nicht angeschrien habe. Nachdem ich explodiert bin, sehe ich ihre verängstigten Gesichter vor meinem inneren Auge und empfinde so viel Scham und Schuld, aber ich habe das Gefühl, dass es außerhalb meiner Macht liegt, mich zu ändern.«



»Ich habe seit Jahren eine Essstörung, bin sozusagen eine Sklavin des Essens. Jeden Tag habe ich damit zu kämpfen. Ich habe ständig das Gefühl, dass es mir unmöglich ist, mich zu ändern, und dass ich niemals den Kampf gewinnen werde. Eine Weile geht es vielleicht gut, aber dann schleichen sich die Lügen wieder ein und zerstören mich.«

Was wir glauben, bestimmt bekanntlich unser Verhalten. Wenn *wir glauben*, dass wir sündigen werden, *werden wir das auch tun*. Wenn *wir glauben*, dass wir beständig unter der Herrschaft der Sünde leben müssen, *werden wir das auch tun*. Wenn *wir glauben*, dass wir nie ein siegreiches Leben führen können, dann *werden wir auch nie ein siegreiches Leben führen können*.

Die zweite und die dritte Frau oben haben absolut recht mit ihrer Einschätzung, dass es ihnen unmöglich ist, sich zu ändern. So seltsam das auch erscheinen mag: Diese Erkenntnis ist tatsächlich ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Sieg über die Sünde.

Die Wahrheit ist: Du und ich sind unfähig und machtlos, uns selbst zu ändern, denn »*außer mir [oder: außerhalb von mir / oder: getrennt von mir]*«, sagt Jesus, »*könnt ihr nichts tun*« (Johannes 15,5).

Was sollen wir also tun? Wie können wir von gewohnheitsmäßiger Sünde befreit werden?

Es ist die Wahrheit, die uns frei macht. Und die Wahrheit ist: Durch das vollendete Werk Christi am Kreuz können wir im Sieg über die Sünde leben. Der Teufel ist nicht mehr unser Herr, und wir sind nicht mehr Sklaven der Sünde.

Das bedeutet (schnall dich an!): *Du musst nicht mehr sündigen!*

Bevor du nun denkst, ich hätte den Verstand verloren … das bedeutet nicht, dass du nie wieder sündigen *wirst*. Solange du auf dieser Erde bist, wirst du Versuchungen durch den Teufel, die Welt und die Überreste der Sünde in deinem Fleisch ausgesetzt sein.

Aber wenn du in Christus bist,

- bist du eine neue Schöpfung,
- stehst du unter neuer Führung,
- bist du nicht verpflichtet, der Versuchung nachzugeben,
- bist du dazu befreit, deinen neuen Herrn zu lieben, ihm zu folgen und ihm zu gehorchen.

Wenn du in Christus bist, ist dies die Wahrheit:

»Frei gemacht aber von der Sünde, seid ihr Sklaven der Gerechtigkeit geworden. […] Denn das Gesetz des Geistes des Lebens in Christus Jesus hat mich frei gemacht von dem Gesetz der Sünde und des Todes.« (Römer 6,18; 8,2)

Gute Nachricht für Sünder

Wie wir gesehen haben, hat der Teufel Eva versprochen, ihr würden die Augen geöffnet, wenn sie die verbotene Frucht äße.

Die Wahrheit ist jedoch, dass sie in dem Moment, als sie aß,

- geistlich blind wurde – unfähig, die Wahrheit zu sehen,
- das Ebenbild Gottes in ihr entstellt wurde und sie eine sündige Natur annahm und Gott damit so unähnlich wurde, wie Dunkelheit dem Licht unähnlich ist,
- zwar die Erkenntnis des Bösen erlangte (etwas, was Gott nie beabsichtigt hatte), doch die Gemeinschaft mit Gott war zerbrochen und sie wurde unfähig, ein Leben in Heiligkeit zu führen.

Seitdem wurde jeder Mann, jede Frau und jedes Kind – jeder Mensch, der seit jenem Tag gelebt hat – in denselben gefallenen Zustand hineingeboren: geistlich blind, sündig, von Gott getrennt und unfähig, irgendetwas zu tun, was Gott gefällt. Wegen unserer Sünde stehen wir alle unter dem gerechten Gericht Gottes.

Die gute Nachricht – das ist das Evangelium – ist, dass Jesus auf diese Erde kam und die Strafe für alle Sünden von Eva und von uns allen auf sich nahm, damit die zerstörenden Folgen der Sünde aufgehoben werden konnten. Durch sein sündloses Leben, seinen Tod auf Golgatha als Stellvertreter für die Sünder und seine siegreiche Auferstehung können uns alle unsere Sünden vollständig vergeben werden, können wir mit Gott, den wir beleidigt haben, versöhnt werden und die Kraft erhalten, ein heiliges Leben zu führen.

Diese Vergebung und den Umstand, dass wir vor einem heiligen Gott als Gerechtfertigte stehen können, bekommen wir nicht dadurch, dass wir in einer christlichen Familie aufwachsen, von klein auf in eine Gemeinde gehen, getauft oder konfirmiert werden, Gutes tun, bei einem Aufruf zur Bekehrung nach vorne gehen, eine emotionale Erfahrung haben, ein Gebet aufsagen oder in der Gemeinde aktiv mitarbeiten. Durch nichts, was wir getan haben oder jemals tun könnten, werden wir gerettet. Der einzige Weg zur ewigen Errettung besteht darin, unser Vertrauen auf das zu setzen, was Jesus am Kreuz für uns getan hat, als er an unserer Stelle starb.

Ich kenne Frauen, die immer wieder von Zweifeln an ihrer Errettung geplagt werden. Es kann eine Vielzahl von Gründen für solche Zweifel geben. Aber in manchen Fällen glaube ich, dass den Betroffenen deshalb Gewissheit und Frieden fehlen, weil sie ihre Sünden nie wirklich bereut und nie ihren Glauben allein auf Christus gesetzt haben, um gerettet zu werden. Sie mögen religiös sein, sie mögen alle richtigen Antworten kennen, aber sie sind nie gerechtfertigt worden.

Wie ist das mit dir, meine Liebe? Der Feind will dich in Angst, Zweifeln und Schuldgefühlen gefangen halten. Aber Gott will, dass du in Freiheit, Glauben und der Gewissheit der Vergebung lebst. Auch wenn du noch so ein guter Mensch sein magst: Es gibt keinen anderen Weg, mit Gott ins Reine zu kommen, als den Glauben an Christus. Und wenn du noch so viel gesündigt haben solltest: Seine Gnade reicht für dich völlig aus! Durch Christi Tod hat Gott die einzig annehmbare Sühne für deine Sünde geschaffen.

Wenn du dich mit dem Thema deiner Sünde noch nie auf diese Weise auseinandergesetzt haben solltest, wenn du nicht weißt, ob du ein Kind Gottes bist, schlage ich dir vor, mit dem Lesen aufzuhören und dies zu klären, bevor du zum nächsten Kapitel übergehst. Lass dich nicht länger vom Teufel blenden oder gefangen halten. Es geht um deine ewige Bestimmung, dein ewiges Leben.

Bekenne vor Gott, dass du gegen sein Gesetz gesündigt hast und dich nicht selbst retten kannst. Danke ihm dafür, dass er Jesus gesandt hat, um die Strafe, die du verdienst, auf sich zu nehmen, indem er für deine Sünde starb. Glaube im Vertrauen an Christus, dass er dich rettet, und nimm das neue Leben an, das er dir ohne Gegenleistung schenkt. Sag Gott, dass du dich von deiner Sünde abwenden, dein ganzes Vertrauen allein auf Christus setzen und ihn zum Herrn deines Lebens machen willst. Dann danke ihm dafür, dass er dir deine Sünde vergeben hat. Danke ihm für das Geschenk seines Geistes, der gekommen ist, um in dir zu wohnen, und der es dir ermöglichen wird, im Sieg über die Sünde zu wandeln, wenn du dich ihm unterwirfst.

Ob du nun gerade erst ein Kind Gottes geworden bist oder schon seit vielen Jahren zu seiner Familie gehörst: Wenn wir bedenken, wo Gott uns gefunden hat und was er für uns getan hat, sollte dieses zeitlose puritanische Gebet der Schrei unseres Herzens sein – bis zu dem Tag, an dem wir Jesus von Angesicht zu Angesicht sehen werden:

»Bitte lass mich niemals aus den Augen verlieren,
wie unermesslich sündhaft böse die Sünde ist,
wie überragend die Gerechtigkeit des Heils ist,
wie unvorstellbar herrlich Christus ist,
wie strahlend schön Heiligkeit ist,
welch unbegreifliches Wunder die Gnade ist.«[21]

21 Arthur Bennett (Herausgeber), *The Valley of Vision: A Collection of Puritan Prayers & Devotions*, Carlisle, Pennsylvania (USA): Banner of Truth, 1975, Auflage von 2002, S. 137. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Das Tal der Weitsicht: Eine Sammlung puritanischer Gebete und Andachten* [Waldems: 3L Verlag, 2022].)

Lügen mit der Wahrheit begegnen

Die Lüge:	13. »Ich kann Böses tun – ohne schlimme Folgen.«
Die Wahrheit:	• Die Entscheidungen, die ich heute treffe, werden Folgen haben. Ich werde ernten, was ich säe. 1. Mose 3,4-5; Galater 6,7-8 • Die Freuden der Sünde währen nur eine Zeit lang. Hebräer 11,25 • Die Sünde fordert einen verheerenden Preis. Ausnahmen gibt es nicht. Psalm 10,6+11+13 • Wenn ich mit dem Feuer spiele, werde ich mich verbrennen. Ich kann den Folgen meiner Sünde nicht entkommen. Psalm 32,1-5; Prediger 8,12; 12,13-14; Jakobus 1,13-15
Die Lüge:	14. »Meine Sünde ist eigentlich gar nicht so schlimm.«
Die Wahrheit:	• Jede Sünde ist ein Akt der Rebellion gegen Gott. Römer 5,6-7+10; 1. Johannes 1,5-10 • Keine Sünde ist klein. Sprüche 5,21; 20,27; Habakuk 1,13; Römer 6,23; Galater 5,19-21; Jakobus 5,19-20
Die Lüge:	15. »Was ich getan habe, kann Gott nicht vergeben.«
Die Wahrheit:	• Das Blut Jesu reicht aus, um jede einzelne Sünde, die ich begangen habe, zu bedecken. 1. Johannes 1,7 • Es gibt keine Sünde, die zu groß wäre, als dass Gott sie vergeben könnte. Psalm 85,11; 130,3-5 • Gottes Gnade ist größer als die größte Sünde, die ein Mensch jemals begehen könnte. Römer 3,24-25; 6,11-14

Die Lüge:	16. »Es ist doch nicht *meine* Schuld!«
Die Wahrheit:	• Gott macht mich nicht für die Taten anderer verantwortlich. 1. Mose 3,11-13; Hesekiel 18,19-22 • Ich bin für meine eigenen Entscheidungen verantwortlich. Psalm 51,3-12; Philipper 4,8-9; Kolosser 3,1-17

Die Lüge:	17. »Ich kann nicht in beständigem Sieg über die Sünde leben.«
Die Wahrheit:	• Wenn ich ein Kind Gottes bin, muss ich nicht sündigen. Römer 6,14 • Ich bin kein Sklave der Sünde. Durch Christus bin ich von der Sünde befreit worden. Johannes 8,31-32+36; 14,6; Römer 6,6-7; Galater 5,1; Hebräer 10,10 • Durch Gottes Gnade und durch das vollendete Werk Christi am Kreuz kann ich Sieg über Sünde erleben. Johannes 15,5; 1. Korinther 6,9-11; Galater 2,20; 5,22-25

KAPITEL 5

Lügen über Prioritäten

Liebes Tagebuch,

Hilfe! Alles ist so hektisch. Seit Monaten habe ich keine Zeit mehr gefunden, mich hinzusetzen und meine Gedanken aufzuschreiben. In letzter Zeit kommen wir kaum zum Atmen. Die Jungs sind so lebhaft. Es kommt mir vor, als müsste ich die ganze Zeit ihnen hinterherlaufen und hinter ihnen aufräumen. Man staunt, wie schnell sie Unordnung machen können! Und sie wachsen so schnell – bestimmt sind sie aus dem Haus, ehe wir es richtig merken. Ich will die Gelegenheit nicht versäumen, solange sie noch klein sind, mit ihnen zu spielen, die gemeinsame Zeit mit ihnen zu genießen und ihnen die Dinge beizubringen, die im Leben wirklich wichtig sind.

Jetzt ist Erntezeit, das ist immer die arbeitsreichste Zeit im Jahr für Adam. In diesen Tagen sehen wir nicht viel voneinander. Ich wünschte, wir hätten mehr Zeit, um einfach nur dazusitzen und miteinander zu reden: über uns, die Kinder, unsere Zukunft.

Bei all dem Trubel hier habe ich nicht viel Zeit gehabt, spazieren zu gehen und mit Gott zu reden wie früher. Alles war viel einfacher, als wir noch keine Kinder hatten. Die Tage sind einfach zu kurz für alles. Abends falle ich erschöpft ins Bett, und am nächsten Tag stehe ich auf und durchlaufe dieselbe altbekannte Routine … und am nächsten Tag wieder … und am nächsten Tag wieder …

Wir haben bisher die drei meiner Meinung nach grundlegendsten und universellsten Bereiche der Täuschung betrachtet, die Frauen zu Fall bringen: was wir über Gott glauben, was wir über uns selbst glauben und was wir über die Sünde glau-

ben. Diese bestimmen in hohem Maße, was wir über alles andere glauben. Wenn wir in diesen Bereichen getäuscht worden sind, ist die Gefahr weitaus größer, dass wir auch in anderen Bereichen getäuscht werden.

In den nächsten Kapiteln wollen wir eine Reihe von praktischen Bereichen betrachten, in denen wir für Täuschung anfällig sind. Wir beginnen mit der Frage unserer Prioritäten. Vielleicht ist dir dieses Internet-Meme schon einmal begegnet:

> I am woman.
> I am invincible.
> I am tired.
> (ins Deutsche übersetzt: »Ich bin eine Frau. – Ich bin unbesiegbar. – Ich bin müde.«)

Das Zitat lehnt sich an das preisgekrönte Lied *I Am Woman* von Helen Reddy aus den frühen 1970er-Jahren an, wobei die Zeile »I am tired« ergänzt wird, und soll zweifellos in dieser neuen Fassung zum Schmunzeln anregen. Aber es fängt auch etwas von dem Kampf ein, die jede Frau im Leben führt, um die vielen Anforderungen und Verantwortlichkeiten unter einen Hut zu bringen, die jede Lebensphase mit sich bringt.

Die meisten Frauen, die ich kenne, fühlen sich nicht unbesiegbar. Aber sie *sind* müde. Unabhängig von ihrem Alter, ihrem Familienstand oder ihrer aktuellen Lebenssituation fühlen sie sich gestresst und überfordert, weil sie versuchen, den vielen Rollen, die sie ausfüllen, und den vielen Verantwortlichkeiten, die sie haben, gerecht zu werden.

Diese Frustration wird von einer Reihe von Lügen genährt, die der Feind in das Denken unserer Gesellschaft und in unser eigenes Denken gepflanzt hat. Zum Beispiel die folgenden Lügen:

18. »Ich habe keine Zeit, um alles zu tun, was ich tun sollte.«

Diese Überzeugung ist etwas, womit ich ständig kämpfe. Und bei Weitem war dies die häufigste Lüge, mit der sich die von uns befragten Frauen identifizieren konnten.

Das hat mich nicht überrascht. Denn wenn man eine Frau fragt, wie es ihr geht, ist die Antwort höchstwahrscheinlich ein Seufzer oder ein Stöhnen, gefolgt von einer Bemerkung wie den folgenden:

- »Ich habe so viel zu tun!«
- »In unserer Familie ist gerade so viel los!«
- »Ich komme mit all dem, was ich zu tun habe, einfach nicht hinterher!«
- »Ich bin total erschöpft!«

Wir fühlen uns oft überfordert von der Menge an Aufgaben und der knappen Zeit, die uns für diese zur Verfügung steht. Infolgedessen führen viele von uns ein atemloses, erschöpftes und entmutigtes Leben. Soziale Medien schüren diese Lüge. Nachdem du deinen Facebook-Feed durchgescrollt hast, hast du vielleicht das Gefühl, dass du Pflegekinder aufnehmen oder Kinder adoptieren, deine Küche renovieren, täglich mit deinen Kindern basteln, ausgiebig kochen, ausschließlich Bio-Produkte essen, regelmäßig Urlaub machen, deine Kinder anders erziehen solltest – und außerdem dafür sorgen solltest, dass deine Kinder an allen möglichen Veranstaltungen teilnehmen, damit sie nichts in ihrem Leben verpassen – vor allem nicht ihre Berufung.

Vor ein paar Jahren habe ich gelesen, dass die durchschnittliche Frau heute genug moderne zeitsparende Einrichtungen und Geräte zur Verfügung hat, um durch diese *fünfzig* Vollzeit-Hausangestellte zu ersetzen. Wir haben zweifellos viele Annehmlichkeiten zur Verfügung, die Frauen früherer Generationen unbekannt waren. Stell dir doch einmal vor, es gäbe noch keine

Geschirrspüler, Mikrowellen, Waschmaschinen, Wäschetrockner und kein Online-Shopping mit kostenlosem Versand – oder du würdest noch in einer Zeit leben, in der es noch keine Hauswasserleitungen und keinen elektrischen Strom gab!

Ich erinnere mich, dass ich mich als Kind auf einer Weltausstellung in einem Raum umschaute, in dem man versuchte, »den Lebensstil der Zukunft« darzustellen. Hochtechnologische und elektronische Geräte erledigten alle möglichen Hausarbeiten und täglichen Aufgaben, sodass die Menschen sich zurücklehnen und entspannen oder ihre Zeit für »wichtigere« Dinge nutzen konnten. Diese »Zukunft« ist heute Wirklichkeit. Wir haben Geräte und Einrichtungen, von denen die kühnste Fantasie nicht träumen konnte, als ich ein kleines Mädchen war. Warum also ist unser Leben hektischer und gehetzter denn je? Warum sind wir so gestresst?

Dafür gibt es wahrscheinlich eine ganze Reihe von Erklärungen. Aber ein Grund ist, dass wir die Lüge akzeptiert haben, wir hätten nicht genug Zeit, um alles zu tun, was wir tun sollten.

Tatsache ist: Jeder von uns hat nicht mehr und nicht weniger Zeit als jeder andere Mensch, der je gelebt hat. Niemand – ganz gleich, welche Stellung und welche Aufgaben er hat – hat jemals mehr als 24 Stunden am Tag, 168 Stunden in der Woche und 52 Wochen im Jahr zur Verfügung gehabt.

Sogar der Herr Jesus selbst hatte nur ein paar kurze Jahre auf der Erde, um den gesamten Erlösungsplan auszuführen. Was für eine lange To-do-Liste! Doch am Ende seines Lebens konnte Jesus den Blick zu seinem Vater erheben und sagen: *»Ich habe dich verherrlicht auf der Erde; das Werk habe ich **vollbracht**, das du mir gegeben hast, dass ich es tun sollte«* (Johannes 17,4 [Hervorhebung hinzugefügt]).

Das finde ich wirklich erstaunlich. Ich kann nur selten am Ende eines Tages sagen, ich hätte alles getan, was ich mir für diesen Tag vorgenommen hatte. Im Gegenteil: Oft falle ich abends ins Bett mit einer lange Liste unerledigter Aufgaben im Kopf, die ich hoffte, an diesem Tag erledigen zu können.

Wie war es Jesus möglich, sein Lebenswerk zu vollenden – noch dazu in so kurzer Zeit? Jesus selbst gibt uns hier einen Hinweis: eine kraftvolle Wahrheit, die uns frei macht von der Eile und der Frustration über all das, was wir zu tun haben. Denn: *Welches* Werk hat Jesus in den 33 Jahren vollbracht, die er hier auf der Erde war? »*Ich habe dich verherrlicht auf der Erde; das Werk habe ich vollbracht,* ***das du mir gegeben hast, dass ich es tun sollte***« (Johannes 17,4 [Hervorhebung hinzugefügt]).

Und das ist das Geheimnis. Jesus hat nicht alles vollbracht, was seine Jünger sich von ihm wünschten. (Einige von ihnen hofften, er würde die römische Regierung stürzen.) Er vollbrachte nicht alles, was die Menschenmengen von ihm wollten. (Es gab immer noch Kranke, Einsame und Sterbende.) Aber er hat das Werk vollbracht, das *Gott* ihm aufgetragen hatte.

Meine To-do-Liste oder seine?

Ich habe an einem 24-Stunden-Tag praktisch nie die Zeit, um alles zu tun, was auf *meiner* To-do-Liste steht. Und es gibt auch nie die Zeit, um alles zu tun, was auf den Listen aller *anderen* für mein Leben steht. Ich kann mich nicht mit jeder Person treffen, die einen Kaffee mit mir trinken möchte. Ich kann nicht jeden Menschen beraten, der ein Anliegen hat. Ich kann nicht jedes Projekt in Angriff nehmen, von dem andere meinen, dass ich eine Begabung dafür hätte. Ich kann nicht auf jede »dringende« SMS oder E-Mail und jeden Anruf reagieren. Ich kann nicht alle Bücher lesen, von denen die Leute denken, dass ich sie lesen sollte. Ich kann nicht regelmäßig mit all meinen Freunden und Familienmitgliedern in Kontakt bleiben. Ich kann nicht den Überblick behalten, wer was warum in den sozialen Medien sagt. Ich kann nicht jedes Zimmer in meinem Haus für unangemeldete Gäste bereithalten oder ständig große Gruppen zum Abendessen einladen. Das ist physisch einfach nicht möglich.

Was für eine Erleichterung ist es, zu erkennen, *dass ich all diese Dinge nicht tun muss*!

Die Wahrheit ist, dass ich nur die Arbeit tun muss, die Gott mir aufträgt. Es ist eine ungeheure Befreiung für mich, wenn ich akzeptiere, dass *ich Zeit genug habe, um alles zu tun, was auf Gottes To-do-Liste für meinen Tag, für meine Woche und für mein ganzes Leben steht*!

Die Frustration entsteht dann, wenn ich versuche, Aufgaben zu übernehmen, die nicht auf Gottes Agenda für mich stehen. Wenn ich meinen eigenen Plan mache oder andere Menschen die Prioritäten für mein Leben setzen lasse, anstatt mir Zeit zu nehmen, um zu erkennen, was Gott will, dass ich tue, dann ende ich begraben unter Bergen von halb fertigen, schlecht ausgeführten oder gar nicht erst in Angriff genommenen Projekten und Aufgaben. Dann habe ich Schuldgefühle, Frustration und Hektik, anstatt das friedvolle, von Gott geordnete Leben zu genießen, das er für mich vorgesehen hat.

Nun, wenn du dich abmühst, mit kleinen Kindern Schritt zu halten, oder dich um die Pflege deiner Eltern und/oder Schwiegereltern kümmerst oder vielleicht versuchst, mehrere Teilzeitjobs unter einen Hut zu bringen, um finanziell über die Runden zu kommen, dann kann sich ein friedliches, geordnetes Leben völlig unerreichbar anfühlen. Das verstehe ich. Und ich sage nicht, dass hinter deiner Haustür immer alles ordentlich und organisiert aussehen wird. Was ich sagen will, ist, dass du, egal wie deine Lebensumstände aussehen, jeden Tag Zeit hast, um Gottes Auftrag für dich zu erfüllen.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass Gottes To-do-Liste für dein Leben nicht dieselbe ist wie seine To-do-Liste für das Leben von irgendjemand anderem. Jesus sagt, er habe »*das Werk […] vollbracht, das du* ***mir*** *gegeben hast, dass* ***ich*** *es tun sollte*« – nicht »das Werk, das du *Petrus* oder *Johannes* oder *meiner Mutter* gegeben hast, dass *sie* es tun sollten«. Das Werk, das Gott für mich vorgesehen hat, ist nicht dasselbe wie das, was er

für dich oder für deine Freunde oder deine Kollegen vorgesehen hat. Und was Gott dir als Mutter von drei Kleinkindern aufträgt, wird anders sein als die »Aufgabenbeschreibung«, die er für deinen Ehemann, für eine junge ledige Frau oder für eine Frau, dessen Kinder bereits von zu Hause ausgezogen sind, vorgesehen hat.

Außerdem sind Gottes Aufgaben für mich heute als Frau in den Sechzigern nicht dieselben wie jene, die er mir in meinen Zwanzigern gegeben hat oder die er später für mich als noch ältere Frau vorgesehen hat. Es gibt verschiedene Phasen in unserem Leben, und Gottes Aufgabenliste wird je nach der Lebensphase, in die er uns gestellt hat, variieren.

Beschränkungen akzeptieren

Es gibt noch eine weitere, damit verbundene Lüge, die viele von uns glauben. In gewisser Weise ist sie das Gegenteil der Lüge, dass wir nicht genug Zeit hätten, um alles zu tun, was wir tun »sollten«. Es ist die Überzeugung, dass *»ich alles schaffen kann«*.

Vielleicht hast du den Druck gespürt, eine ideale Ehefrau und Mutter sein zu müssen, dein Haus sauber und aufgeräumt halten zu müssen, für deine Familie gesunde Mahlzeiten kochen zu müssen, in der Schule deiner Kinder, in deiner christlichen Gemeinde und in der Politik aktiv sein zu müssen, körperlich fit bleiben zu müssen, dein Social-Media-Profil pflegen zu müssen, über aktuelle Ereignisse auf dem Laufenden bleiben zu müssen – und dazu noch einen Vollzeitjob haben zu müssen. Und nicht nur Ehefrauen und Mütter haben mit diesem Problem zu kämpfen. Ich war bis zum Alter von 57 Jahren Single. Und ich hatte oft Mühe, den Überblick über die nie endenden Aufgaben in der Gemeindearbeit zu behalten, Beziehungen zu Familie und Freunden zu pflegen, meinen Haushalt in Ordnung zu halten, Gastfreundschaft zu üben, mich gesund zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben – und dabei noch etwas Freiraum zum Atmen zu haben.

Frauen, die unbewusst glauben, sie müssten »alles« perfekt machen – die Anforderungen und Erwartungen aller erfüllen –, laufen Gefahr, erschöpft und überfordert von all den Anforderungen an ihre Zeit zu sein. Die Wahrheit ist: Keine Frau kann all diese Rollen effektiv ausfüllen. Früher oder später wird etwas (oder jemand) darunter leiden.

Frustration ist das Nebenprodukt des Versuchs, Aufgaben zu erfüllen, die Gott nicht für uns vorgesehen hat. Freiheit, Freude und Fruchtbarkeit stellen sich ein, wenn wir versuchen, für jede Lebensphase Gottes Prioritäten herauszufinden, und uns dann daranmachen, diese Prioritäten in der Kraft des Heiligen Geistes zu erfüllen – in dem Wissen, dass er uns die nötige Zeit und Fähigkeit für alle Aufgaben gegeben hat, zu denen *er* uns berufen hat.

Die folgenden Berichte zeigen, wie die Lügen, die wir über Prioritäten und Zeit glauben, uns in Knechtschaft bringen und wie die Wahrheit die Kraft hat, uns frei zu machen:

»Ich bin meinen Verpflichtungen nicht angemessen nachgekommen und habe ein verzweifeltes, hoffnungsloses Gefühl verspürt, weil mein Zuhause immer unordentlich ist und meine Kinder sich schlecht benehmen.

Sobald ich erkannte, dass ich genug Zeit habe, das zu tun, was Gott mir zu tun gibt, musste ich mir eingestehen, dass ich versucht hatte, Dinge zu tun, die er mir nicht aufgetragen hatte. Ich fange jetzt an, Dinge aus meinem Leben zu streichen, da ich erkenne, was nicht zu meinem Leben gehört, und auch Dinge zu finden, die ich an andere delegieren kann. Ich lerne auch, besser mit meinem Mann zu kommunizieren, damit er mich von Dingen entlasten kann, die ihm nicht wichtig sind, und mir klar sagen kann, was er wichtig findet. Das ist kein einfacher Prozess, aber ich habe schon manches vereinfacht und hoffe, wenn ich weitermache, mehr Erfolg zu haben, bis ich mein Leben im Griff habe und frei bin, das zu tun, was Gott will, dass ich es tue.«



»Ich habe geglaubt, es sei meine Pflicht, immer zu helfen, wenn die Gemeinde mich brauchte. Wenn ich sah, dass etwas getan werden musste, musste ich es tun. Die Folge war, dass ich überfordert war – fast an jedem Tag der Woche tat ich etwas in der Gemeinde. Ich hatte das Gefühl, die Einzige zu sein, die all das tun konnte, was ich tat.

Als ich schließlich ausgebrannt war, konnte mein Pastor mir helfen zu erkennen, dass ich nicht alles tun musste – sondern nur das, was der himmlische Vater mir aufgetragen hatte. Manche Aufgaben erfülle ich weiterhin, aber nur jene, von denen ich weiß, dass Gott will, dass ich sie tue. Ich habe gelernt, ›Nein‹ zu sagen, wenn ich bei einer Aufgabe weiß, dass Gott mich nicht dazu berufen hat, sie zu tun. Gott hat mich aus der Sklaverei der Betriebsamkeit befreit, sodass ich ihm jetzt wirklich und wahrhaftig dienen kann.«

19. »Ich brauche nicht regelmäßig in der Bibel zu lesen und zu beten, um im Glauben zu wachsen.«

Anders als bei Lüge, die wir gerade betrachtet haben, würden nur wenige von uns diese Aussage laut aussprechen. Doch etwa die Hälfte der Frauen, die ich für dieses Buch interviewt habe, gab zu, so zu leben, als ob sie genau das glauben würden.

Der wesentliche Inhalt dieser Lüge ist die Überzeugung, dass wir unser Leben unabhängig von Gott führen können. Den Teufel interessiert es nicht, ob wir an Gott glauben, ob wir viele Bibelstellen auswendig gelernt haben oder ob wir unseren Terminkalender mit vielen geistlichen Aktivitäten füllen, solange er nur erreichen kann, dass wir aus eigener Kraft leben – und nicht in bewusster Abhängigkeit von der Kraft des Heiligen Geistes.

Wenn der Teufel uns dazu bringen kann, ein »christliches Leben« zu führen, ohne eine innige Beziehung zu Jesus zu pflegen, dann weiß er, dass wir geistlich kraftlos und unterlegen sein werden. Wenn er uns dazu bringen kann, dass wir viele Dinge »für Gott« tun, ohne bewusst durch Bibellesen und Gebet nach Gottes Willen zu fragen, dann können wir vielleicht eine Menge religiösen Staub aufwirbeln, aber der Herrschaft des Teufels keinen wirklichen Schaden zufügen. Wenn er uns dazu bringen kann, nach unseren eigenen Gedanken und Ideen zu handeln, anstatt die Weisheit zu suchen, die von Gott kommt, dann weiß er, dass wir am Ende in die zerstörerische Denkweise der Welt hineingezogen werden.

Wenn unser Leben nicht in Christus und seinem Wort verankert ist, werden wir in allen Bereichen unseres Lebens anfälliger für Täuschungen. »Yvette« berichtet von den praktischen Auswirkungen, die diese Lüge in ihrem Leben hatte:

> »Wenn ich mir Zeit fürs Bibellesen und fürs Gebet nehme, scheint mein Alltag reibungslos zu verlaufen – selbst mit drei Kindern unter fünf Jahren. Aber dann werde ich selbstgefällig und halte mich für eine Powerfrau und höre auf, dem Bibellesen und dem Gebet Priorität einzuräumen. Und ehe ich es merke, versinkt alles im Chaos: Ich schreie meine Kinder an, es kommt fast zur Kindesmisshandlung, während ich versuche zu begreifen, wie ich in diese Lage geraten bin. Und wie kann ich es wieder in den Griff bekommen? Leider dauert es eine Weile, bis mir klar wird, dass ich es nicht kann – ich brauche Gott! Die Lügen des Teufels schleichen sich so subtil ein, und wenn ich mich nicht mit Gottes Wort beschäftige, fange ich an, sie zu glauben.«

König David im Alten Testament ist ein herausragendes Beispiel dafür, wie notwendig es ist, den Herrn zu suchen. Im Alten Testament wird uns 6-mal berichtet, dass *»David den Herrn befragte«*

(1. Samuel 23,2+4; 30,8; 2. Samuel 2,1; 5,19+23). Er wusste, dass er es ohne Gott nicht schaffen konnte. Tatsächlich: Das Erste, was er jeden Morgen tat, bevor er sich den Aufgaben des Tages widmete, war, dass er sein Herz im Gebet dem Herrn zuwandte:

»Früh wirst du, HERR, meine Stimme hören, früh werde ich dir mein Anliegen vorstellen und harren.« (Psalm 5,4)

»Der Morgendämmerung bin ich zuvorgekommen und habe geschrien; auf dein Wort habe ich geharrt.« (Psalm 119,147 [wobei bei diesem Psalm nicht bekannt ist, ob David der Autor ist])

In einem anderen Psalm ging David sogar so weit zu sagen, dass von all den vielen Aufgaben, Beziehungen und Möglichkeiten, die ihm als König von Israel zuteilwurden, *das Einzige*, was ihm mehr bedeutete als alles andere, darin bestand, Gott zu suchen und zu erkennen:

*»**Eins** habe ich von dem HERRN erbeten, danach will ich trachten: zu wohnen im Haus des HERRN alle Tage meines Lebens, um anzuschauen die Lieblichkeit des HERRN und nach ihm zu forschen in seinem Tempel.«*
(Psalm 27,4 [Hervorhebung hinzugefügt])

Ich weiß nur zu gut, wie sehr die Aufgaben des Alltags diese »eine Sache«, die David mehr als alles andere begehrte, verdrängen können. An manchen Tagen scheint es vom frühen Morgen bis zum späten Abend einfach keinen Spielraum zu geben. Die britische Kirchenlieddichterin Frances Ridley Havergal (1836 – 1879) erkannte, dass es sich hierbei um einen geistlichen Kampf handelt: »Der Teufel liebt es sehr, uns in Bezug aufs Bibellesen einzureden, dass wir dann nicht einmal Zeit zum Essen hätten. Das sagt er aber nie, wenn wir einen Roman oder eine interessante Zeitschrift

zur Hand haben!«[22] Hätte Frances heute gelebt, hätte sie vielleicht auch soziale Medien und Netflix zu den Dingen gezählt, für die wir Zeit finden, während es uns gleichzeitig schwerfällt, Zeit zum Bibellesen und zum Nachdenken über Gottes Wort zu finden. Ihre Worte erinnern uns daran, dass wir, wenn wir Letzteres vernachlässigen, genau jene Freude und Fülle verpassen, die wir in irdischen Zielen und weltlichen Vergnügungen suchen, die aber niemals unsere Seelen wirklich befriedigen können.

Psalm 132 berichtet von der Entschlossenheit und Zielstrebigkeit, mit der David sich daranmachte, Gott einen Tempel zu bauen:

> *»[…] wenn ich Schlaf gestatte meinen Augen, Schlummer meinen Augenlidern, bis ich eine Stätte finde für den Herrn, Wohnungen für den Mächtigen Jakobs!«* (Psalm 132,4-5)

Was für eine wunderbare Herausforderung liegt in diesen Versen auch für uns – nämlich dafür zu sorgen, dass wir uns jeden Tag, bevor wir uns zur Ruhe begeben, Zeit nehmen, um »einen Ort für den Herrn« in unseren Herzen zu finden!

Ich kenne den großen Wert und die Wichtigkeit dieser täglichen Zeit, die wir allein mit Gott in seinem Wort und im Gebet verbringen – das erste Buch, das ich je geschrieben habe, handelte genau von diesem Thema.[23] Sowohl mein Vater als auch mein Ehemann waren mir unglaubliche Vorbilder darin, als Erstes am Tag den Herrn zu suchen. (Robert sagte oft: »Der Thron kommt vor dem Telefon.«) Aber ich muss gestehen, dass ich mich allzu oft dabei ertappe, meine Aufmerksamkeit auf die Details und Aufgaben des Tages zu richten, ohne mir zuvor die nötige Zeit zu

22 zitiert in: *Seasons of the Heart: A Year of Devotions from One Generation of Women to Another*, zusammengestellt von Donna Kelderman, Grand Rapids, Michigan (USA): Reformation Heritage Books, 2013, Andacht für den 24. Juni. Die Sprache wurde gegenüber dem Original leicht aktualisiert.

23 Nancy DeMoss Wolgemuth, *Ort der Stille*, Dillenburg: Christliche Verlagsgesellschaft, 2016.

nehmen, »den Herrn zu befragen«. Wenn ich das tue, behaupte ich eigentlich (auch wenn ich das natürlich nie *sagen* würde), ich könnte mit diesem Tag allein fertigwerden – ohne die Gegenwart, Weisheit und Gnade Gottes. Ich behaupte damit eigentlich, ich könnte ohne Gott meine Arbeit tun, meinen Haushalt führen, meine Beziehungen pflegen und mit meinen Lebensumständen zurechtkommen.

Eine solche Einstellung von (vermeintlicher) Unabhängigkeit ist ein Ausdruck von Stolz und Hochmut. Und in der Bibel lesen wir: »*Gott widersteht den Hochmütigen*« (Jakobus 4,6). Wenn ich mich so stolz verhalte, muss ich damit rechnen, dass Gott mir und meinen Bemühungen widerstehen wird.

Manchmal habe ich den Eindruck, Gott würde zu mir sagen: »Du willst mit diesem Tag allein fertigwerden? Na dann mal los!« Was dabei herauskommt? Bestenfalls ein fruchtloser Tag, den ich für mich selbst und aus eigener Kraft lebe. Schlimmstenfalls habe ich am Ende ein unbeschreibliches Chaos angerichtet.

Andererseits lesen wir in Jakobus 4,6 dann weiter: »*[…] den Demütigen aber gibt er Gnade.*« Wenn ich den Tag damit beginne, mich zu demütigen und anzuerkennen, dass ich es nicht aus eigener Kraft schaffe – dass ich Gott *brauche* –, dann kann ich mich darauf verlassen, dass er mich mit seiner Kraft durch den Tag trägt.

Wenn wir nicht »in Christus bleiben« – also in bewusster Verbindung mit ihm und Abhängigkeit von ihm leben –, *können wir nichts von geistlichem oder ewigem Wert tun*. Ach, wir können viel tun, wir können viele Entscheidungen treffen, aber am Ende werden wir nichts von echtem Wert vorzuweisen haben für unser Leben!

Die Wahrheit ist: *Es ist unmöglich für dich und mich, die Frauen zu sein, zu denen Gott uns geschaffen hat, wenn wir uns nicht regelmäßig Zeit nehmen, mit Bibellesen und Gebet die Beziehung zu ihm zu pflegen*.

20. »Meine Arbeit als Hausfrau und Mutter zu Hause ist nicht so wichtig wie die Arbeit oder andere Tätigkeiten außerhalb meines Hauses.«

Adam und Eva hatten vor dem Sündenfall ein perfektes Zuhause im Garten Eden und eine harmonische Ehe. Aber ihr »trautes Heim« wurde nicht zu einem »glücklichen Leben bis ans Ende ihrer Tage«. Als Folge ihrer Sünde wurden sie von dem Ort, den Gott liebevoll für sie geschaffen hatte, verbannt. Und seitdem versucht Satan, Gottes guten und liebevollen Plan zu vereiteln, indem er uns die Segnungen der Familie und des Zuhauses rauben will.

Wir haben schon oft gehört, dass das Zuhause dort sei, wo das Herz ist. Aber leider werden unsere Herzen allzu oft überallhin gezogen – nur nicht nach Hause.

»Für mich wird das ganze Konzept von Familie irgendwie überbewertet. Es geht nicht mehr um Familien und darum, Kinder zu haben. Von Frauen wird erwartet, dass sie auch Karriere machen.« (Das waren die Worte eines 15-jährigen Mädchens!)



»Ich liebe meinen Mann. Ich liebe meine Kinder. Aber am Ende des Tages habe ich einfach nichts mehr, was ich ihnen von mir noch geben könnte. Wenn ich den ganzen Tag gearbeitet habe, meinen alt gewordenen Eltern das Abendessen gebracht und die Kinder zum Fußball oder zur Bandprobe oder zum Klavierunterricht gefahren habe, bin ich völlig erschöpft. Abend für Abend holen wir uns dann beim Drive-in etwas zu essen und essen es auf der Couch, während wir sinnlose Fernsehsendungen schauen. Ich möchte mehr Zeit in meine Familie investieren. Ich weiß nur nicht, wie!«

Das Tempo des modernen Lebens hat dazu geführt, dass Häuser oft nicht viel mehr sind als physische Gebäude, in denen Menschen nachts ihren Körper ablegen, morgens duschen und sich dann in 100 verschiedene Richtungen zerstreuen, wenn sie ihren Tag beginnen.[24] Anstatt das Epizentrum für die Pflege des Familienlebens und der Beziehungen, für Produktivität und für fruchtbaren Dienst zu sein, ist das Zuhause zum Aufbewahrungsort für Ausrüstung (Fußballschuhe, Brotdosen, Rucksäcke, elektronische Geräte) für die vielen Aktivitäten geworden, die *außerhalb* unserer vier Wände stattfinden. Aber während wir versucht haben, die Lügen zu enttarnen und sie durch Gottes Wahrheit zu ersetzen, haben wir gesehen, dass das, was als *Norm* gilt, nicht unbedingt das ist, was für uns als Frauen oder für diejenigen, die wir lieben, das *Beste* ist.

Eine meiner Lieblingsstellen in Gottes Wort findet sich in Titus 2. Diese Bibelstelle ist ein praktischer und zeitloser Aufruf an alle Nachfolger Christi jedes Zeitalters und jeder Kultur.

Paulus schrieb diese Worte an seinen Mitarbeiter Titus, der den neu gegründeten Gemeinden auf der Insel Kreta diente. Dort tauchten falsche Lehrer auf, die Lehren verbreiteten, die im Widerspruch zu Gottes Wort standen. Derselbe Feind, der Adam und Eva im Garten Eden belogen hatte, belog nun die Gläubigen in dieser neuen Gemeinschaft von Christen. Um mit dieser Situation fertigzuwerden, brauchte Titus einen Plan. Und hier können wir nun lesen, was Paulus ihm unter der Inspiration des Heiligen Geistes zu sagen hatte:

»Du aber rede, was der gesunden Lehre geziemt: dass […] die alten Frauen […] in ihrem Betragen [seien], wie es dem heiligen Stand geziemt, nicht verleumderisch, nicht

24 Ein Teil des Materials in diesem Abschnitt wurde aus Kapitel 10 meines Buches *Adorned: Living Out the Beauty of the Gospel Together* (Chicago: Moody, 2017), S. 209-214, übernommen und angepasst.

Sklavinnen von vielem Wein, Lehrerinnen des Guten; damit sie die jungen Frauen unterweisen, ihre Männer zu lieben, ihre Kinder zu lieben, besonnen, keusch, mit häuslichen Arbeiten beschäftigt, gütig, den eigenen Männern untergeordnet zu sein, damit das Wort Gottes nicht verlästert werde.« (Titus 2,1-5)

Paulus' Leitfaden für Titus gibt uns die Werkzeuge an die Hand, um Lügen in unserem Leben und in unseren Gemeinden zu bekämpfen. Wir brauchen gesunde Lehre. Wir brauchen gottesfürchtige Vorbilder – bewusste und generationenübergreifende Jüngerschaft. Und wir brauchen Häuser, in denen das Evangelium von den darin Wohnenden sichtbar gelebt wird.

Nun, vielleicht erscheint dir dein Zuhause nicht gerade als strategisch günstig für diese Aufgabe. Tatsächlich wirkt es vielleicht eher chaotisch als missionarisch. Vielleicht ist dein Zuhause buchstäblich ein Chaos, randvoll mit Beweisen dafür, dass du dich in den »Kleinkind-Jahren« befindest – Windeln, Strampler, Baby-Activity-Center, Spielzeug, Hochstühle und Autositze sind überall im Haus verstreut. Wenn du ein Haus voller Teenager hast, siehst du vielleicht eine »Unordnung« aus Sportgeräten, angefangenen Hausaufgaben oder Snacks, die auf der Küchentheke liegen geblieben sind. Oder vielleicht sieht dein Haus so aus, als könnte es auf Pinterest gezeigt werden, aber um ehrlich zu sein, ist es ein Zuhause mit zerrütteten Beziehungen, die von Verletzungen, Vernachlässigung oder sogar offener Feindseligkeit geprägt sind.

In Titus 2 wird diese chaotische Realität angesprochen und werden wir daran erinnert, dass das Zuhause kein optionales Extra zu unserem »geistlichen« Leben ist. Wenn Paulus hier beschreibt, wie christliche Frauen im Licht des Evangeliums und von Gottes Wahrheit (auch bekannt als »gesunde Lehre«) leben sollten, erinnert er sie damit daran, dass ihr Glaube in ihren *Häusern* sichtbar sein muss.

Wir kennen Gottes Wort vielleicht von vorne bis hinten. Wir verpassen vielleicht nie unsere wöchentliche Bibelstunde, unsere Kleingruppe oder unseren Hauskreis. Wir melden uns vielleicht freiwillig als Erste für jede neu anfallende Aufgabe in unserer Gemeinde. Aber wenn wir zu Hause keine *Selbstbeherrschung* zeigen, wenn unsere Kinder oder Ehemänner (oder Mitbewohner oder Nachbarn oder Gäste) uns nicht als *freundlich* beschreiben würden, wenn wir uns durch das Lesen erotischer Literatur entspannen (was definitiv keine *reine* Unterhaltung ist!), dann stimmt etwas nicht. Das tägliche Leben in den vier Wänden unseres Zuhauses offenbart die Frucht der Lügen, wie nichts anderes es jemals tun wird.

Liebe, Selbstbeherrschung, Reinheit, Freundlichkeit, Unterordnung – Titus 2 zeigt uns, dass christliche Frauen sich durch diese Eigenschaften auszeichnen sollten, nicht zuletzt in ihrem Zuhause. Das bringt uns zu einer weiteren Eigenschaft, die Paulus in diesem Abschnitt erwähnt: »*mit häuslichen Arbeiten beschäftigt […] sein*« (V. 5). Was sollen wir davon nur halten? Ist dies, wie manche vermuten, etwas, was Gott nur für Frauen im ersten Jahrhundert vorgesehen hat und was er von uns in unserer heutigen Zeit nicht erwartet? War Paulus ein hoffnungsloser Chauvinist, wie einige überzeugt sind?

Ich habe mich in meinem Buch über Titus 2 *(Adorned)*[25] ausführlicher mit diesem Konzept der »häuslichen Arbeiten« befasst. Um es kurz zusammenzufassen: Wenn man diese Anweisung im Licht der gesamten Bibel betrachtet, gibt es einige Dinge, die Paulus meiner Meinung nach damit *nicht* gemeint hat:

- Er sagt nicht, dass Frauen *nur* zu Hause arbeiten sollten oder dass unser Zuhause rund um die Uhr unsere Fürsorge und Aufmerksamkeit erfordert.

25 Nancy DeMoss Wolgemuth, *Adorned: Living Out the Beauty of the Gospel Together*, Chicago: Moody, 2017.

- Er behauptet nicht, dass wir allein dafür verantwortlich sind, alle Arbeiten zu erledigen, die im Haushalt anfallen. Adam wurde geboten, den Garten des ersten Paares gemeinsam mit seiner Frau *»zu bebauen und […] zu bewahren«* (1. Mose 2,15). Es ist angemessen, dass Ehemänner, Kinder und andere bei der Arbeit im Haushalt helfen.
- Er verbietet uns nicht, auch außerhalb unseres Zuhauses zu arbeiten. Als Paulus in 1. Timotheus 5,9-10 zu den Witwen sprach, legte er den Schwerpunkt auf die guten Taten einer Witwe gegenüber Menschen außerhalb ihrer Familie.
- Er verbietet uns nicht, für solche Arbeit finanziell entlohnt zu werden. Lydia war eine *»Purpurhändlerin […], die Gott anbetete«* (Apostelgeschichte 16,14). Priszilla betrieb zusammen mit ihrem Mann Aquila eine Zeltmacherei (siehe Apostelgeschichte 18,1-3) und war ein großer Segen für Paulus und dessen Dienst.
- Er will damit nicht andeuten, dass Frauen in der Öffentlichkeit nichts zu suchen haben oder dass wir keinen Beitrag zu unserer Gemeinde, unserer Gesellschaft oder unserer Kultur leisten sollten.

Was bedeutet diese Formulierung also? Zunächst einmal erinnert sie uns daran, dass unser Zuhause wichtig ist. Wir können unser Familienleben nicht von unserem Leben als Christen trennen. Christliche Familien sind von entscheidender Bedeutung dafür, Gott zu verherrlichen und sein Evangelium in der Welt zu verbreiten.

Nun ist unser Zuhause nicht *das Wichtigste überhaupt*. Es ist kein Museum und kein Sammlerstück, das man der Öffentlichkeit präsentieren muss, und es ist ganz sicher kein Götze, der angebetet werden sollte. Aber die Arbeit, die Frauen (insbesondere »junge Frauen« im gebärfähigen Alter) in Bezug auf ihr Zuhause leisten, ist eine wichtige Möglichkeit, anderen zu dienen, ihnen zum Segen zu sein und Christus durch ihr Leben zu bezeugen.

Die Arbeit, die wir zu Hause leisten, hat Ewigkeitswert. Der Heilige Geist fordert uns durch den Apostel Paulus auf, unser Zuhause nicht zu vernachlässigen und die Gelegenheit nicht zu verpassen, es als Mittel zu nutzen, um andere auf die Schönheit unseres Herrn Jesus und des Evangeliums hinzuweisen.

Wenn wir der Lüge glauben, dass die Rolle als Hausfrau irgendwie »weniger wert« ist, wenn wir unsere Hobbys, unsere Freunde oder unsere Arbeit außerhalb unseres Zuhauses auf Kosten unserer Arbeit und unserer Beziehungen zu Hause wertschätzen und priorisieren, wenn wir die wichtigen Rollen der Hausfrau, der Ehefrau und der Mutter nicht anerkennen, dann verpassen wir einen wesentlichen Bestandteil unserer Berufung als Frauen.

Diese Herzenseinstellung, Christus in unserem Zuhause und durch unser Zuhause zu ehren, kann sich auf unterschiedliche Weise äußern und mehr oder weniger Zeit und Mühe erfordern. Aber ob wir jung oder alt, verheiratet oder ledig sind, ob wir im Eigenheim oder zur Miete wohnen oder uns mit anderen eine Wohnung oder ein Zimmer im Studentenwohnheim teilen: Der Ort, den wir »Zuhause« nennen, bietet uns die Gelegenheit, Christus zu verherrlichen und anderen ein Segen zu sein.

Das Pendel dessen, was unsere Gesellschaft wertschätzt, schwingt ständig hin und her. Es sollte nicht unsere Prioritäten bestimmen. Was innerhalb unserer vier Wände geschieht, nicht nur außerhalb von ihnen, ist ein Indikator für unsere geistliche Gesundheit. Unsere Ehen, unsere Kinder und unser Umgang mit Gästen und Nachbarn sollen alle die Botschaft des Evangeliums erzählen.

Auch wenn unsere Gesellschaft die Bedeutung unserer Arbeit in unseren vier Wänden nicht anerkennt, schätzt Gott sie. Er ist der »*Gott, der […] sieht*« (1. Mose 16,13 [Schlachter 2000]). Ihm entgeht kein einziges freundliches Wort, kein geküsstes Wehwehchen, kein abgewaschenes Geschirr, kein gekochtes Abendessen und keine wiederhergestellte Beziehung. Er webt sogar die »kleinen« Dinge, die wir zu Hause tun, in die größere Erzählung des Evangeliums ein, zu seiner Ehre.

Und auch wenn wir dafür vielleicht nicht sichtbar belohnt werden, wird Gott unsere Mühen belohnen. Die Arbeit, die wir zu Hause leisten, hat Ewigkeitswert. Paulus handelt also strategisch für das Evangelium, wenn er den Frauen im Grunde sagt: »Verspielt nicht das, was in der Ewigkeit zählt.«

Einblicke von einem Kühlschrank

An meinem Kühlschrank befestige ich Fotos von meinen Freunden und ihren Familien. In Acrylrahmen mit Magneten auf der Rückseite befestigt, füllen sie fast jeden verfügbaren Quadratzentimeter. Fast neunzig Familien mit zusammen über dreihundert Kindern sind da zu sehen, ganz zu schweigen von Dutzenden von Enkelkindern.

Neulich nahm ich mir ein paar Stunden Zeit für meine jährliche Tradition, alte Fotos durch neue zu ersetzen, die mir in der Weihnachtszeit geschickt worden sind. Als alle neuen Fotos an ihrem Platz waren, lehnte ich mich zurück, um das »Gesamtbild« zu betrachten. Ich erinnerte mich an manche besonderen Ereignisse, die diese Familien im vergangenen Jahr erlebt hatten – Geburten von Kindern und Enkelkindern, Hochzeiten, Umzüge, Jobwechsel …

Fast alle Personen auf diesen Bildern lächelten. Aber ich wusste, dass bei manchen hinter der fast perfekten Pose etwas anderes verborgen war – gesundheitliche Probleme, finanzielle Schwierigkeiten, der herzzerreißende Verlust eines geliebten Menschen oder ein ungelöster Beziehungskonflikt – oder auch, tragischerweise, eine Scheidung.

Als ich über den Anblick, der sich mir bot, so nachdachte, erkannte ich plötzlich, was für eine erstaunliche Bedeutung Familien doch haben – zum Guten oder zum Schlechten. Die Familie steht im Mittelpunkt des Evangeliums – sie soll unseren

himmlischen Vater widerspiegeln, der uns erwählt hat, in seine ewige Familie aufgenommen zu werden.

Wenn zu Hause etwas nicht gut läuft, wirkt sich das auf jeden anderen Lebensbereich aus. Ich schaute mir die vielen Frauen an, die da wie Glucken saßen, umgeben von allen ihren Kindern, und fühlte mich überwältigt von Dankbarkeit für das Herz, das diese Frauen für ihr Zuhause haben und zeigen …

- durch jede Mahlzeit, die sie zubereiten, und jede Ladung schmutziger Wäsche, die sie waschen,
- durch jede Fahrt zum Supermarkt, zur Schule, zum Zahnarzt, zum Klavierunterricht oder zum Fußballtraining,
- durch jedes Pflaster, das sie auf ein aufgeschürftes Knie kleben, und jedes aufmunternde Wort, das sie aussprechen,
- durch jedes Schlichten eines Streits und jede durchwachte Nachtstunde, die sie damit verbringen, ein krankes oder verängstigtes Kind zu beruhigen,
- durch jeden Moment, in dem sie Bauklötze aufeinanderstapeln, malen, bei Mathe-Hausaufgaben helfen, eine Bibelgeschichte vorlesen oder zuhören, wie ihr Mann oder ein Kind von seinem Tag erzählt,
- durch jeden Moment, den sie damit verbringen, für das geistliche Wachstum und den Schutz ihrer Familie und ihrer Glaubensgeschwister außerhalb ihrer vier Wände einzutreten.

Tagaus, tagein bauen diese Frauen ihr Zuhause auf. Sie bringen Leben zur Welt und nähren und pflegen es. Sie legen ein Fundament und errichten ein Denkmal, das sie selbst über Generationen hinweg überdauern wird. Und dabei ehren sie ihren Schöpfer auf tiefgründige Weise.

Lügen mit der Wahrheit begegnen

Die Lüge:	18. »Ich habe keine Zeit, um alles zu tun, was ich tun sollte.«
Die Wahrheit:	• An jedem Tag gibt es Zeit, um alles zu tun, was Gott von mir erwartet. Psalm 90,10-12; Lukas 10,38-42; Johannes 17,4; Apostelgeschichte 20,24; Epheser 2,10
Die Lüge:	19. »Ich brauche nicht regelmäßig in der Bibel zu lesen und zu beten, um im Glauben zu wachsen.«
Die Wahrheit:	• Es ist mir unmöglich, so zu sein, wie Gott mich haben will, wenn ich nicht regelmäßig Zeit damit verbringe, meine Beziehung zu ihm durch Bibellesen und Gebet zu pflegen. Hiob 23,12; Psalm 5,4; 27,4; 119,147; Sprüche 2,1-6; 3,5-6; Matthäus 6,25-34; 14,23
Die Lüge:	20. »Meine Arbeit als Hausfrau und Mutter zu Hause ist nicht so wichtig wie die Arbeit oder andere Tätigkeiten außerhalb meines Hauses.«
Die Wahrheit:	• Den Aufgaben in unserem Zuhause nachzukommen, ist ein wichtiges Mittel, um Gott zu verherrlichen und sein Evangelium zu verbreiten. 1. Timotheus 5,9-10 • Die Arbeit, die wir in unserem Zuhause leisten, ist für das Evangelium von strategischer Bedeutung. Titus 2,4-5

KAPITEL 6

Lügen über Sexualität

Liebes Tagebuch,

ich finde, dieses Fell lässt mich dick aussehen. Manchmal sehne ich mich danach, nackt und frei zu sein – so, wie wir es im Garten Eden waren. Damals habe ich mich wegen meines Körpers nie unsicher gefühlt, und ich glaube nicht, dass das nur daran liegt, dass ich jetzt ein paar Jahre älter bin. Es ist mehr als das. Früher habe ich es genossen, stundenlang mit Adam allein zu sein. Wir haben einfach geredet und geredet – aber das ist jetzt vorbei. Und manchmal, wenn er mich berührt, fühle ich mich so … oh, wie ***soll*** *ich das ausdrücken?*

Er ist ziemlich frustriert. Er sagt, dass meine Einstellung zu meinem Körper unsere Intimität beeinträchtigt. Aber es liegt nicht nur an mir! Er sieht mich nicht mehr so an wie früher. Es ist, als wäre es ihm peinlich oder so. Gerade wenn ich wieder das Verlangen verspüre, mit ihm allein zu sein, sehe ich diesen distanzierten Blick in seinen Augen. Selbst wenn er auf mich zukommt und mich fest in seine Arme zieht, scheinen seine Augen so weit weg zu sein. Wenn er mir meine Kleidung auszieht, fühle ich mich einfach so … beschämt. Ja, das ist das richtige Wort! Ich fühle mich ***nackt und beschämt****. Und ich kann mit niemandem darüber sprechen. Mit niemandem. Nicht mit Adam. Nicht einmal mit Gott.*

In der ersten Ausgabe von *Lügen, die wir Frauen glauben* gab es kein Kapitel über Sexualität, aber ich hielt es für wichtig, dieser überarbeiteten Ausgabe ein solches Kapitel hinzuzufügen.

Denn dies ist ein Bereich, in dem Lügen das Leben von Frauen genauso tiefgreifend beeinflussen wie in jedem anderen. Und die Lügen über Sexualität, die in unserer Welt verbreitet werden, haben seit der ersten Veröffentlichung von *Lügen, die wir Frauen glauben* nur noch mehr Akzeptanz gefunden. Indem er Gottes Plan und Ordnung auf den Kopf stellt, hat der Teufel es geschafft, die Schönheit des Geschlechtsverkehrs zu pervertieren und vielen diese gute Gabe zu rauben.

Dannah Gresh, meine langjährige Freundin (und Mitautorin von *Lügen, die junge Frauen glauben*) hat einen großen Teil ihres Lebens damit verbracht, Frauen dabei zu helfen, ihre Sexualität aus biblischer Perspektive zu verstehen, und sie zu ermutigen, Gottes wunderbaren Plan für die Sexualität anzunehmen.

Dannah hat mir freundlicherweise angeboten, mir beim Verfassen dieses Kapitels zu helfen, und daher ist es auch in ihrem Schreibstil verfasst. Mehr über Dannahs Dienst und ihre Bücher findest du auf *PureFreedom.org*. Nancy

Wir haben in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte gemacht, doch viele Frauen empfinden das Thema Sexualität in christlichen Kreisen immer noch als Tabu. Einer reifen christlichen Frau zu sagen, dass sie Rat braucht wegen einer Depression nach einer Abtreibung, wegen gleichgeschlechtlicher Anziehung oder wegen Pornografie, ist nicht einfach. Viele Frauen entscheiden sich dafür, still zu leiden, ganz allein mit ihrem privaten Schmerz und ihrer inneren Niederlage.

Manche christlichen Mütter geben zu, dass sie die Sexualerziehung zu Hause hinauszögern, weil sie sich wegen ihrer eigenen Vergangenheit schämen. Unser Unbehagen, mit denen zu sprechen, die uns unterweisen sollen, und mit denen, die wir unterweisen sollen, verstärkt nur – wie mit einem Megafon – die verwirrte und verwirrende Diskussion, die unsere Gesellschaft zu diesem Thema

führt. Meine gute Freundin Mary Kassian schrieb in ihrem ausgezeichneten Buch *Girls Gone Wise in a World Gone Wild*:

> »Angesichts der heutigen Besessenheit vom Thema Sex werde ich etwas sagen, was vielleicht radikal klingt. Wir messen dem Sex nicht so viel Bedeutung bei, wie wir sollten. Das Problem ist nicht, dass wir Sex zu sehr wertschätzen – sondern dass wir ihn nicht genug wertschätzen.«[26]

Ich denke, du wirst mir zustimmen, wenn wir uns mit diesen Lügen über Sex und Gottes Wahrheit über Sex, die uns frei macht, beschäftigen. Dieses Kapitel ist deine Erlaubnis, Gottes wunderschönes Geschenk der Sexualität zu studieren, zu diskutieren und (wenn du verheiratet bist) zu genießen.

21. »Das kann ich keinem erzählen.«

Wenn du der Lüge geglaubt hast, dass niemand von deinen sexuellen Problemen erfahren darf, bist du nicht allein. Es ist wahrscheinlich die universellste Lüge, die der Teufel Frauen über Sex erzählt – ganz gleich, ob sie zwanghaft sexsüchtig sind, sexuell gehemmt sind oder unter den Folgen sexueller Sünde von anderen leiden.

- »Ich kann niemandem erzählen, dass mein Mann süchtig nach Internet-Pornografie ist.«
- »Ich kann niemandem erzählen, dass *ich* mir Pornos anschaue.«
- »Ich kann niemandem erzählen, dass ich mit 17 Jahren eine Abtreibung hatte.«

26 Mary Kassian, *Girls Gone Wise in a World Gone Wild*, Chicago: Moody, 2010, S. 135-136.

- »Ich kann niemandem erzählen, dass ich seit Monaten keinen Sex mit meinem Mann hatte.«
- »Ich kann niemandem erzählen, dass ich mit meinem Freund schlafe.«
- »Ich kann niemandem sagen, dass ich Sex eigentlich nicht mag und ihn um jeden Preis vermeide.«
- »Ich kann niemandem erzählen, dass mein Stiefvater mich von meinem fünften bis zu meinem elften Lebensjahr mindestens einmal pro Woche sexuell missbraucht hat.«
- »Ich kann niemandem erzählen, dass ich zu viel esse, um eine Beziehung zu vermeiden, weil ich meinen Körper so sehr hasse.«

Ich weiß nicht, wie diese Lüge auf dich zugeschnitten ist, aber ich weiß, dass unter dieser Lüge eine tiefe Wurzel der Scham liegt. Und das ist ein Problem, weil es den Kern von Gottes Plan für deine Sexualität trifft.

Satan versucht, unsere sexuellen Sünden, Herausforderungen, Unzulänglichkeiten und Ängste mit Scham zu verhüllen. Aber wie wir in der allerersten Ehe sehen, gibt es keine Scham in gesundem, Gott ehrendem Sex und Sexualität:

»Und sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und sie schämten sich nicht.« (1. Mose 2,25)

Vielleicht denkst du: »Aber ich habe gesündigt. Ich *sollte* mich schämen.« Wenn wir sündigen, ist das schlechte Gewissen ein Geschenk Gottes, das uns dazu bringen soll, zu seinem Besten für uns zurückzukehren. Aber Gott möchte nicht, dass wir durch Scham gelähmt werden. Schuld und Scham werden oft synonym verwendet, aber sie sind nicht dasselbe.

Schuld sagt: »Du hast etwas Schlechtes getan.« Diese Botschaft soll dich zum Kreuz führen, zu einem Ort der Buße, der Wiederherstellung und eines gottgefälligen Lebens. Sie ist ein gesunder

Teil des Heiligungsprozesses, der dich dazu aufruft, an der Überzeugung festzuhalten, dass deine Beziehung zu Christus – und nicht deine Sünde – dich definiert. Sie ist frei von ungerechtfertigter Verurteilung (siehe 1. Johannes 2,1; Römer 8,1).

Scham hingegen sendet eine andere Botschaft. Sie sagt: »Du *bist* etwas Schlechtes.« Diese Botschaft führt dazu, dass du dich als Opfer fühlst, dich versteckst und dich noch tiefer in deinen Schmerz zurückziehst. Sie ist Satans Werkzeug, um dich von Gott wegzutreiben. Sie schürt Hoffnungslosigkeit und macht dich noch anfälliger für sündige Süchte und Bindungen. Du beginnst zu glauben, dass deine sexuelle Vergangenheit und deine gegenwärtigen Versuchungen dich definieren.

Wenn du dich deiner Scham hingibst, ähnelst du sehr Adam und Eva, die sich im Garten Eden vor Gott versteckten (siehe 1. Mose 3,10). Aber Gott möchte nicht, dass du so lebst. Er möchte, dass du frei bist, und er hat dir bereits gegeben, was du brauchst, um diese Freiheit zu finden. *Wenn du Gott um Vergebung gebeten hast und begonnen hast, als erlöste Frau im Gehorsam gegenüber seinem Wort zu leben, definieren dich deine sexuelle Vergangenheit und deine gegenwärtigen Versuchungen nicht.*

In 1. Korinther 6,9-10 schreibt Paulus an Gemeindemitglieder, die in einer sexuell zerrütteten Kultur lebten und von denen viele in Scham gefangen waren. Der Apostel appelliert an sie, sich nicht länger durch ihre sexuelle Vergangenheit und ihre gegenwärtigen Versuchungen definieren zu lassen. Er nennt sexuelle Sünde im Allgemeinen sowie Ehebruch und Homosexualität. Und er ermutigt sie, diese Etiketten loszulassen und ihre Identität als Heilige anzunehmen, die im Blut Jesu abgewaschen wurden.

Wenn du deine Sünde bereut hast, bist du nicht mehr die Sexsüchtige. Du bist nicht mehr die Lesbe. Du bist nicht mehr die Frau, die eine Affäre hatte. Du bist abgewaschen. Du bist geheiligt. Du bist gerechtfertigt worden im Namen deines Herrn Jesus Christus. Du bist geliebt, von unendlichem Wert für den Einen,

der genau weiß, wer du bist, was du am meisten brauchst und wer du werden kannst.

Durch den Retter definiert

Als Jesus durch die Region Samaria reiste, begegnete er einer Frau an einem Brunnen. (Diese Geschichte findest du in Johannes 4.) Diese Frau hatte das Gefühl, durch ihre sexuelle Sünde definiert zu sein – sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart. Sie hatte bereits fünf Ehemänner hinter sich und lebte derzeit mit einem Mann zusammen, mit dem sie nicht verheiratet war. Ich kann mir vorstellen, dass jede neue Beziehung sie noch beschämter zurückgelassen hatte als die vorherige. Vielleicht ging sie deshalb allein in der Hitze des Tages zum Brunnen. Sie war eine Frau mit einer Vergangenheit, und von dieser konnte sie sich scheinbar nicht befreien.

Indem Jesus mit dieser Samariterin ein Gespräch begann, brach er mit den gesellschaftlichen Konventionen jener Zeit. Aber ihm ging es mehr darum, sie zu retten, als darum, was andere denken würden. Durch eine Reihe direkter Fragen drang er in die intimsten Bereiche ihres Herzens und ihrer Vergangenheit vor und brachte sie dazu, Dinge zu bekennen, von denen sie nicht zu träumen gewagt hätte, sie jemandem zu erzählen. Dann bot er ihr das an, wonach ihr Herz wirklich dürstete – das »lebendige Wasser« der Wahrheit. Solange sie Befriedigung und Bestätigung in sexuellen Beziehungen suchte, würde sie Scham empfinden und unzufrieden bleiben. Aber indem sie Jesus die Wahrheit gestand und ihr Herz für das öffnete, was er ihr anbot, fand sie Befriedigung für ihre tiefsten unerfüllten Sehnsüchte und Wünsche. Noch wichtiger war, dass sie eine neue Identität fand.

Als diese Frau nach ihrer Begegnung mit Jesus durch die Stadt lief, rief sie: »*Kommt, seht einen Menschen,* ***der mir alles gesagt hat, was ich getan habe****! Dieser ist doch nicht etwa der Christus?*«

(Johannes 4,29 [Hervorhebung hinzugefügt]). Sie war nicht länger von Scham über »alles, was sie getan hatte« bedeckt. Sie war tatsächlich so überwältigt davon, wie ihre Begegnung mit Christus ihr Leben neu definiert hatte, dass sie sich *nicht* schämte, ans Licht zu bringen, was sie in der Vergangenheit getan hatte. (Glaube mir: Diejenigen, die ihr Zeugnis hörten, wussten, worauf sie sich bezog, und es ging nicht ums Abwaschen von Geschirr.)

Sie wurde nicht mehr durch ihre Sünde definiert, sondern durch ihren Retter. Doch damit das geschehen konnte, musste sie aus ihrem Versteck hervorkommen. Wenn dich die Scham über deine sexuellen Probleme gefangen hält, musst auch du aus deinem Versteck hervorkommen.

Natürlich wird Jesus nicht auf dich zukommen, während du deine Wasserflasche am Spülbecken auffüllst, und hörbar mit dir über deine Vergangenheit sprechen. Aber er hat die Gemeinde gegründet, seinen Leib hier auf Erden, um einen Rahmen für Bekenntnis und Heilung in der heutigen Zeit zu schaffen.

Hast du deine Sünden einem anderen Menschen bekannt – einem älteren, weiseren, reiferen Gläubigen? Das ist es, was die Schrift uns lehrt. In Jakobus 5,16 lesen wir: *»Bekennt nun einander die Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet […].«* Nur Gott kann Sünden vergeben. Aber er hat die Gemeinde dazu bestimmt, der Ort zu sein, an dem Heilung von unserer Scham stattfinden kann.

Sprich mit jemandem darüber. Sei klug und weise und wähle dir jemanden, der diskret und zuverlässig ist, aber behalte deine Geheimnisse und deine beschämenden Gefühle nicht für dich. Jemandem deine sexuellen Sünden und Kämpfe zu offenbaren, kann eine der beängstigendsten Erfahrungen deines Lebens sein, aber es ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg in die Freiheit. Die Lüge, die dir einflüstert: »Das kann ich keinem erzählen«, geht oft mit Begleit-Lügen einher wie: »Es wird nicht wieder vorkommen«, oder: »Ich kann das alleine schaffen.« Manchmal glauben wir, dass Gott uns unsere Taten nicht vergeben kann, *bis wir mit ihnen auf-*

hören. Solche Lügen machen uns zu unserem eigenen Retter – was keiner von uns sein kann. Wenn dich solche Gedanken quälen, lies den Text zu Lüge Nummer 15 (»Was ich getan habe, kann Gott nicht vergeben.«) auf Seite 123.

Aber vielleicht *hast* du es jemandem erzählt – und fühlst dich immer noch in Scham gefangen. Vielleicht leidest du immer noch unter etwas, was vor vielen Jahren passiert ist. Oder vielleicht hast du immer wieder diese Sünde bekannt, bist aber immer noch in den Fängen eines sündigen sexuellen Verhaltensmusters gefangen. Vielleicht fühlst du dich sogar durch die Lüge »Ich werde das niemals überwinden – niemals!« gelähmt. Wenn das auf dich zutrifft, lies den Text zu Lüge Nummer 17 (»Ich kann nicht in beständigem Sieg über die Sünde leben.«) auf Seite 129.

Sich aus festgefahrenen Verhaltensmustern sexueller Sünde und Scham zu befreien, ist selten einfach. Es geschieht selten über Nacht. Aber Gott ist treu, und er schenkt denen übernatürliche Gnade, die sich demütigen und sich auf seine Barmherzigkeit verlassen. Wenn du dich immer wieder an ihn wendest und weisen Rat suchst, anstatt deinem Instinkt nachzugeben, dich zu verstecken, kannst du die Lügen hinter dir lassen und ins Licht treten. In diesem Licht wirst du wachsende Freiheit und die Fülle deiner Identität als vom Herrn Jesus Christus Geliebte erfahren.

Von der Scham zur Freiheit

Natürlich kommt nicht jede sexuelle Scham von unseren eigenen Sünden. Sie kann auch von Sünden kommen, die gegen uns begangen wurden. Vielleicht wurdest du als Kind missbraucht oder bei einem Date vergewaltigt, oder vielleicht hat dich als Kind ein älteres Geschwisterkind mit Pornografie konfrontiert. Für viele Frauen, die missbraucht wurden, geht »Das kann ich keinem erzählen« mit einer weiteren verdrehten Lüge einher: »Es war *meine* Schuld.« Diese giftige Kombination erzeugt eine Scham, die

schmerzlich schwer zu überwinden ist. Lass mich dir daher die wunderschöne Geschichte einer Frau erzählen, die diese Art von Scham überwunden hat und zur Freiheit gefunden hat.

Die Autorin Nicole Braddock Bromley weiß, wie es ist, in der Stille des sexuellen Missbrauchs in der Kindheit gefangen zu sein. Ihr Stiefvater tat ihr schreckliche Dinge an und warnte sie dabei wiederholt: »Erzähl es niemandem!« (Wie glaubwürdig Lügen doch sind, wenn sie uns von Menschen erzählt werden, die mit unserem Schutz betraut sind!)

Als Nicole 14 Jahre alt war, fand sie endlich den Mut, das Schweigen zu brechen, indem sie es ihrer Mutter erzählte, die mit Gnade und Mut reagierte. Die Reaktion ihres Stiefvaters war, eine Woche später Selbstmord zu begehen. Dies stürzte Nicole zurück in ein Leben voller Geheimhaltung und Scham. Sie wollte nicht, dass die Leute wussten, dass es ihre »Schuld« war, dass ihr Stiefvater tot war.

Doch Gott gab Nicole nicht auf, und schließlich durchbrach sie das Schweigen und die Scham in ihrem eigenen Leben so kraftvoll, dass sie zu einer starken Stimme wurde, die andere dazu ermutigt, »das Schweigen zu brechen«. Nicoles Bücher (wie zum Beispiel *Hush: Moving from Silence to Healing after Childhood Sexual Abuse*[27]) haben vielen Frauen geholfen, frei zu werden. Sie hat außerdem eine Organisation gegründet, die sich dafür einsetzt, den weltweiten Sexhandel mit Kindern zu stoppen.[28] Ihre Freiheit ist so groß! Deine Freiheit kann ebenfalls groß sein.

27 Nicole Braddock Bromley, *Hush: Moving from Silence to Healing after Childhood Sexual Abuse*, Chicago: Moody, 2007.

28 »Nicole Braddock Bromley«, OneVOICE (Website), https://www.iamonevoice.org/nicole-braddock-bromley (abgerufen am 22.06.2026).

Doch vielleicht ist es gar nicht Sünde, die zu Geheimhaltung und Scham führt, sondern sexuelle Unzufriedenheit oder Dysfunktion in deiner Ehe. Vielleicht geht die Lüge mit einem subtilen Gefühl der Resignation einher, das dich davon überzeugt hat: »So ist es nun einmal.« Das ist die Lüge, die mir eine Missionarin einmal leise flüsternd gestand. Diese Frau erzählte mir, dass sie und ihr Mann schlicht keine Freude mehr aneinander hatten, und sie hatte das Gefühl, dass es niemanden gab, dem sie davon erzählen konnte. Sie hatte einfach beschlossen, dass sie mit den Umständen so leben müsse, wie sie nun einmal waren.

Das änderte sich schlagartig, als eine Botschaft über den wahren Zweck von Sex (mit dem wir uns im Zusammenhang mit der nächsten Lüge beschäftigen werden) ihr Herz für die Wahrheit öffnete, dass sie sich in ihrer Ehe niemals mit weniger als Gottes Bestem zufriedengeben sollte. Sie beschloss, sich bewusst um die Romantik in ihrer Ehe zu bemühen und ihren Körper darauf zu trainieren, entsprechend zu reagieren. Und sie bat eine enge Freundin, ihr dabei zu helfen, sich an ihre neu gesteckten Ziele zu halten, indem diese von Zeit zu Zeit bei ihr diesbezüglich nachfragen durfte. Auf diese Weise fand sie die Heilung, die sie brauchte, um Gottes Geschenk in ihrer Ehe zu genießen.

Wenn du mit dieser Art von Unzufriedenheit zu kämpfen hast, bitte ich dich, mutig zu sein und jemandem davon zu erzählen – idealerweise einer weisen, gottesfürchtigen Frau, die dir helfen kann, ins Licht zu treten. Geheimhaltung verstärkt nur die Macht der Versuchung und der Scham. Ob du dich nun wegen sexueller Sünden (in der Vergangenheit oder Gegenwart) schämst, still in den Schatten wegen eines erlebten sexuellen Missbrauchs leidest oder dich mit weniger zufriedengibst, als deine Ehe sein könnte: Gott hat etwas so viel Besseres für dich!

22. »Meine Sexualität hat nichts mit meinem geistlichen Leben zu tun.«

Eine weltliche Schriftstellerin hielt einen weitverbreiteten Mythos aufrecht, indem sie schrieb: »Christliche und jüdische Texte und Lehren enthalten keinen Hinweis auf […] Sex. Tatsächlich stellen diese beiden Religionen kaum oder gar keinen Zusammenhang zwischen Sex und Gottesverehrung her.«[29]

Das ist schlichtweg nicht wahr. Zum Beispiel sticht das Hohelied Salomos im Alten Testament unter den religiösen Büchern als unverhohlene Feier der Ehe und Sexualität hervor. Und von 1. Mose bis zur Offenbarung verwendet die Bibel häufig Sprache, die sich auf Ehe und sexuelle Intimität bezieht, um unser Verständnis von Gottes *Plan* für Sex zu inspirieren und uns bei der *Definierung* christlichen Sexualverhaltens anzuleiten. Beides ist für Christen wichtig zu erforschen und zu verstehen.

Leider legen viele christliche Diskussionen über Sex den Schwerpunkt ausschließlich auf die Definition von sexuellem Verhalten – was wir tun sollten und vor allem, was wir *nicht* tun sollten. Das Ergebnis ist oft eine Liste von Regeln, ohne dass wir verstehen, *warum* wir sie haben. Ein solcher Ansatz führt tendenziell zu Pharisäertum in uns allen. Wir glauben stolz, dass wir unsere Sexualität richtig leben, obwohl wir sie in Wirklichkeit vielleicht falsch leben. Und wir leben und liegen sehr, sehr falsch, wenn wir der Lüge glauben, dass »meine Sexualität nichts mit meinem geistlichen Leben zu tun hat«.

Manche Frauen benutzen diese Lüge, um sexuelle Entscheidungen zu verteidigen, die im Widerspruch zu Gottes Wort stehen. Andere benutzen sie, um zu rechtfertigen, dass sie ihren Verstand und ihren Körper für ihr Ehebett verschlossen haben. Um dem Kern dieser Lüge entgegenzutreten, müssen wir den oft über-

29 Bobbi Dempsey, *The Everything Tantric Sex Book: Learn Meditative, Spontaneous, and Intimate Lovemaking*, Avon, Massachusetts (USA): F+W Media, 2007, S. 157.

sehenen Plan Gottes für Sex betrachten und verstehen, *warum* Gott schützende Grenzen für Sex setzt.

Gottes Plan für Sex

Gottes Plan für Sex beginnt mit seiner guten Erschaffung der Menschen als *Mann* und *Frau*:

> *»Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen in unserem Bild, nach unserem Gleichnis […]! Und Gott schuf den Menschen in seinem Bild, im Bild Gottes schuf er ihn; Mann und Frau schuf er sie.«* (1. Mose 1,26-27)

Gott schuf die Menschheit nach seinem Ebenbild. Und er hebt eine bestimmte Eigenschaft hervor, die dieses Ebenbild widerspiegelt: das biologische Geschlecht. Männlichkeit. Weiblichkeit. Gott schuf die beiden Geschlechter, um etwas Wichtiges über Gott zu offenbaren.

Was ist das?

Solange wir in unserem sterblichen Leib leben, werden wir nie ganz verstehen, warum er zwei biologische Geschlechter geschaffen hat, aber wir können damit beginnen, zu erkennen, dass Gott ein »relationales Wesen«, also auf Beziehung bedacht und ausgerichtet ist. Dies zeigt sich in der Dreieinigkeit. Gott der Vater, Gott der Sohn und Gott der Heilige Geist sind drei verschiedene Personen, und doch sind sie *ein* Gott, eins im Wesen. Das hebräische Wort *echad* wird verwendet, um diese Einheit in 5. Mose 6,4 zu beschreiben – einem Gebet, das jedem Juden des Alten Testaments vertraut ist: *»Höre, Israel: Der* Herr*, unser Gott ist* ***ein [echad]*** *Herr!«* (Hervorhebung hinzugefügt).

Diese großartige Vielfalt und Einheit der Gottheit wird angedeutet, wenn Mann und Frau in der Ehe eins werden.

Lass uns diesen Gedanken näher betrachten. Was geschieht,

wenn sich der erste Mann und die erste Frau begegnen? Sie heirateten – genau dort, im wunderschönen Garten Eden. Es hat wohl nie eine romantischere Hochzeit und nie einen schöneren Ort dafür gegeben – vielleicht mit Schmetterlingen, die wie Konfetti umherflatterten, als Braut und Bräutigam sich gegenüberstanden. Und kaum hatten die Hochzeitsglocken geläutet, machte der Herr der Schöpfung diese Ehe zum Vorbild für jede nachfolgende Ehe:

*»Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhangen, und sie werden ein **[echad]** Fleisch sein.«* (1. Mose 2,24)

Mann und Frau sind zwei unterschiedliche, unabhängige Menschen, doch wenn sie zusammenkommen, sind sie *echad*. Eins.

Wenn wir den ganzen Ratschluss des Wortes Gottes in Bezug auf diesen Bericht aus 1. Mose betrachten, erkennen wir, dass diese Einheit auf ein noch größeres Wunder hinweist. Das wird am prägnantesten in Paulus' Brief an die Epheser zum Ausdruck gebracht, der den auf dieses Thema bezogenen Abschnitt mit einer Wiederholung von Gottes ursprünglicher Erklärung zur Ehe beginnt:

»›Deswegen wird ein Mensch den Vater und die Mutter verlassen und seiner Frau anhangen, und die zwei werden ein Fleisch sein.‹ Dieses Geheimnis ist groß; ich sage es aber in Bezug auf Christus und auf die Versammlung.« (Epheser 5,31-32)

Das Geheimnis und der tiefste Sinn dieser heiligen Verbindung wird in Christus offenbart. Die Vereinigung von einem Mann und einer Frau ist ein Bild für unseren himmlischen Bräutigam, der seine Braut liebt und durch einen unauflöslichen Gnadenbund für immer mit ihr verbunden ist. Von Anfang an hat Gott die menschliche Sexualität und die Ehe als ein Bild für das Evangelium vorgesehen.

Ist es da verwunderlich, dass Satan motiviert ist, uns über ihren Wert, ihre Bedeutung und ihren Zweck zu belügen?

Leonardo da Vincis *Mona Lisa* ist eines der berühmtesten Gemälde der Welt. Das Geheimnis um den Gesichtsausdruck der dargestellten Frau und andere Feinheiten des Gemäldes sind seit Jahrhunderten Gegenstand von Studien und Diskussionen. Auch 500 Jahre nach seiner Erschaffung sehnen wir uns noch immer danach, es vollständig zu verstehen. Mit Ehe und Sexualität verhält es sich ähnlich.

Der Missbrauch und die Zweckentfremdung von Ehe und Sexualität in der heutigen Zeit – Pornografie, Erotik, Ehebruch, One-Night-Stands, gleichgeschlechtliche Ehen und andere Formen sexueller Sünde – sind vergleichbar mit der Verunstaltung der wunderschönen *Mona Lisa* durch eine Dose Graffiti-Farbe.

Doch das Meisterwerk der Ehe ist einer weiteren, weniger offensichtlichen Bedrohung ausgesetzt.

Im Jahr 1911 wurde die *Mona Lisa* von einer Wand des Louvre-Museums in Paris gestohlen. Ein Handwerker führte den Diebstahl früh am Morgen durch, als das Museum für die Öffentlichkeit noch geschlossen war. An diesem Tag waren nur wenige Wachleute im Dienst, und der Handwerker konnte mit dem Gemälde entkommen, ohne Aufmerksamkeit zu erregen. Zurück blieben nur die vier Eisenstifte, mit denen das Meisterwerk an der Wand befestigt gewesen war.

Überraschenderweise vergingen etwa 24 Stunden, bevor das Fehlen des Gemäldes überhaupt bemerkt wurde. Es war nicht ungewöhnlich, dass Kunstwerke vorübergehend in einen anderen Teil des Gebäudes gebracht wurden, um gereinigt oder fotografiert zu werden. Als also das berühmteste Gemälde der Welt verschwand, waren diejenigen, die mit seinem Schutz betraut waren, sich dessen nicht bewusst und taten *nichts*.[30]

30 Sheena McKenzie, »Mona Lisa: The theft that created a legend«, *CNN*, aktualisiert am 19.11.2013, http://www.cnn.com/2013/11/18/world/europe/mona-

Genauso gehen wir mit Gottes Meisterwerk der Ehe und Sexualität um, wenn wir der Lüge glauben, dass Sex und unser geistliches Leben nichts miteinander zu tun haben – dass wir eine gottesfürchtige Frau sein und gleichzeitig Sex außerhalb der Ehe haben können oder kein Interesse daran haben können, mit unserem Ehemann Sex zu haben. Wenn wir, denen der Schutz und die Bewahrung von Gottes kostbarem Geschenk der Sexualität anvertraut wurde, zulassen, dass dieses Bild gestohlen wird, können Betrachter das wunderbare Evangelium, das es darstellen soll, nicht mehr sehen und bewundern.

Das Bild malen

Als ich diese Wahrheit mit meiner verheirateten Missionarsfreundin teilte, die ein langweiliges Sexualleben hatte, wurde sie dazu inspiriert, ihrer Ehebeziehung die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, bis diese mit neuer Leidenschaft entfacht wurde. Sie wollte, dass ihre Ehe das Geheimnis der Liebe Christi widerspiegelte.

Dieselbe Wahrheit entfachte im Herzen von »Jenna« eine neue Liebe zum Herrn und zu dem Mann, der ihr Ehemann werden sollte.

»Jenna« war eine junge berufstätige Frau, die mit ihrem Freund zusammenlebte. Aus ihrer Sicht passten sie sexuell und in vielerlei anderer Hinsicht hervorragend zusammen. Sie spürte jedoch eine geistliche Kluft zwischen ihnen, da sie Christin war und er kein Christ war. Das störte sie ein wenig, aber nicht genug, um ihr Verhalten zu ändern.

Siehst du, dass sie der Lüge glaubte, ihre Sexualität und ihr geistliches Leben hätten nichts miteinander zu tun? Sie glaubte,

---

lisa-the-theft/index.html (abgerufen am 23. 06. 2026). Siehe auch Sidonie Sawyer, »The Mona Lisa Stolen By Museum Worker!«, *Huffpost*, 26. 05. 2015, https://www.huffingtonpost.com/sidonie-sawyer/the-mona-lisa-stolen-by-museum-worker_b_7432448.html (abgerufen am 23. 06. 2026).

sie könne Sex haben, mit einem Mann zusammenleben, mit dem sie nicht verheiratet war – und damit gegen die klare Anweisung von Gottes Wort verstoßen –, und gleichzeitig ein lebendiges geistliches Leben führen.

Eines Sonntags überredete »Jenna« ihren Freund, sie zur Gemeinde zu begleiten. Und sie war angenehm überrascht, als »Tanner« nach einigen Wochen auf die Einladung des Pastors reagierte, Christus nachzufolgen. Nun, so dachte sie, würde ihre Beziehung so sein, wie sie es sich immer gewünscht hatte. Doch wenige Tage später erklärte »Tanner« ihr, dass sie nicht länger zusammenleben könnten. Sein Herz war durch die Liebe Christi bewegt und erweckt worden, und nun wollte er sein Leben so führen, dass es Christus gefiel. Und der Heilige Geist hatte durch die Seiten seiner neuen Bibel, die er gerade verschlang, zu seinem Herzen gesprochen.

»Tanners« Entschluss führte fast zu einer Trennung. »Jenna« bestand darauf, dass ihr Sexualleben nichts mit ihrem geistlichen Leben zu tun habe. Aber »Tanner« blieb standhaft. Schließlich kam »Jenna« zu aufrichtiger Reue und Buße und wandte sich von ihrer sündigen Denk- und Lebensweise ab. Sie verband ihre Sexualität mit ihrem geistlichen Leben, indem sie auszog und sich bemühte, Gottes Wort zu gehorchen. Die beiden nahmen eine Paarberatung in Anspruch und heirateten ein Jahr später. Heute malen sie ein wunderschönes Bild des Evangeliums, indem sie das Ebenbild Gottes widerspiegeln und die Geschichte von Christi treuer Liebe zu seiner Braut, der Gemeinde, darstellen.

23. »Das bin ich.«

Mein Mann Bob und ich (Dannah) waren sicherlich nicht immer Vorzeigekinder für sexuelle Reinheit. Ich habe das Geschenk meiner Jungfräulichkeit mit 15 Jahren weggeworfen. Bob hat mit Pornografie zu kämpfen gehabt. Aufgrund meiner

Sünden in der Vergangenheit und seines Kampfs gegen die Versuchung gab es Zeiten in unserer Ehe, in denen wir gemeinsam darum ringen mussten, das Bild des Evangeliums in unserer Ehe wiederherzustellen.

Deshalb war es für mich eine große Ehre, als Nancy mich bat, ihr beim Schreiben dieses Kapitels zu helfen. Sie hat aus erster Hand miterlebt, wie Bob und ich daran gearbeitet haben, die Lügen des Feindes zu überwinden und sie durch Gottes heilende Wahrheit zu ersetzen. Darüber hinaus haben mich Freunde, die uns beide lieben, während dieses Prozesses ermutigt und mir gesagt: »Du bist genau die richtige Person dafür.« Wie groß ist doch Gottes Gnade in meinem Leben! Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass wir nicht durch unsere vergangenen Sünden definiert werden, sondern durch das erlösende Wirken Jesu in unserem Leben.

Ich weiß auch aus erster Hand, welchen Kummer sexuelle Zerbrochenheit verursachen kann. Ich erinnere mich daran, dass ich mich in den ersten zehn Jahren meines Erwachsenenlebens emotional gelähmt fühlte. In meinem Kopf war ich so stark an meine vergangenen sexuellen Sünden gebunden, dass ich das Gefühl hatte, es sei nicht nur etwas, was ich getan hatte, sondern es sei das, was mich ausmacht.

»Das bin ich« war eine Lüge, die mich Tag für Tag verzweifeln ließ. Scham wurde jahrelang zu meiner Identität, obwohl ich mich längst Gott zugewandt hatte und ein Leben in sexueller Reinheit führte. Vielleicht geht es dir genauso, oder es ging dir in der Vergangenheit ähnlich.

Aber der Glaube an diese Lüge hat nicht immer seine Wurzeln in Scham. Für manche spiegelt er die Unwilligkeit wider, zu akzeptieren, wie Gott sie geschaffen hat – eine Form von Stolz. Die heutige Gender-Revolution ruft lautstark: »Bleib dir selbst treu!«, und: »Du bist so geboren worden.« Menschen werden bejubelt, wenn sie sich als transgender, schwul, lesbisch, bisexuell, queer oder asexuell »outen«. Vielleicht hast du schon einmal gedacht:

»Ich habe mich schon immer so gefühlt. Ich habe alles versucht, um meine Gefühle zu ändern, aber das *bin* ich nun einmal.«

Das hilft uns zu verstehen, warum es so schwer sein kann, sexuelle Sünden zu überwinden. Oft handelt es sich dabei um eine Identitätskrise.

Wenn Gefühle lügen

Ob es nun Scham ist, die Menschen an diese Lüge bindet, oder die stolze Ablehnung dessen, als was Gott sie geschaffen hat: Der gemeinsame Nenner ist, dass ihre Selbstwahrnehmung von ihren *Gefühlen* bestimmt wird. Und genau darin liegt das Problem: Gefühle sind keine Tatsachen. Tatsächlich offenbart die Bibel, dass unser Herz – sofern es nicht von Christus bewohnt wird und verwandelt worden ist – trügerisch und bösartig ist (siehe Jeremia 17,9 [Schlachter 2000]). Das Wichtigste an deiner Sexualität ist nicht, wie du dich fühlst, sondern was Gott als wahr bezeichnet.

Was sagt Gott über deine Sexualität und deine Identität? Er sagt, dass du sein Ebenbild bist und dass deine Weiblichkeit Teil dieses Ebenbilds ist (siehe 1. Mose 1,6-27). Noch bevor die Erde geschaffen wurde, kannte Gott dich und entschied, dass du eine Frau sein sollst, und diese Tatsache ist ein unverzichtbarer Bestandteil dessen, wie du ihn widerspiegelst. Du bist eine weibliche Ebenbildträgerin Gottes. Beachte jedoch, dass *»weiblich«* immer noch nur ein Adjektiv ist, das beschreibt, welche Art von Ebenbildträgerin du für Gott bist. Mit anderen Worten: Deine Weiblichkeit ist wichtig, aber nicht wichtiger als deine Identität als Ebenbildträgerin Gottes. Ebenbildträgerin – das ist es, was du bist.

Rosaria Butterfield, eine ehemalige lesbische Professorin, ist heute Mutter in einer traditionellen Ehe sowie Autorin und Referentin zu den Themen »gleichgeschlechtliche Anziehung« und »sexuelle Identität«. Sie hat sich mit dieser Lüge auseinandergesetzt und weiß, wie persönlich und real der Kampf für diejenigen sein

kann, die das Gefühl haben, dass ihre Identität in ihrer Sexualität verwurzelt ist. Rosaria macht folgende Beobachtung:

> »Sexuelle Orientierung als Kategorie wurde von Freud erfunden. […] Niemand hatte zuvor jemals von einer Person gesprochen, die homosexuell *war* – oder von einer Person, die heterosexuell *war*. Vor dem 19. Jahrhundert wurde Sexualität als etwas verstanden, was ein Verb war. Es war etwas, was man tat – nicht etwas, was man war.
>
> Einer der Gründe, warum es für Christen wichtig ist, dies zu erkennen, ist, dass Gott uns bereits eine Identität gegeben hat, dass wir als Mann oder Frau mit einer Seele geboren werden, die ewig bestehen bleibt. Unsere Identität besteht also ausschließlich darin, dass wir als Mann oder Frau das Ebenbild eines heiligen Gottes sind. Und das gilt für die gesamte Menschheit. […]
>
> Das ist der Kern meiner Ablehnung dieses Konzepts des »schwulen Christseins«. Es ist nicht so, dass ich die Vorstellung ablehne, dass Menschen mit gleichgeschlechtlicher Anziehung zu kämpfen haben. […] Das Problem entsteht, wenn dies zu einem Teil deiner Identität wird. Dann trennt es dich tatsächlich von deinen Verantwortlichkeiten, die mit deiner Identität als Ebenbildträgerin Gottes einhergehen, sowie von den Freuden, die damit verbunden sind.«[31]

Unsere wahre Identität

Der Kern der Sünde in den Bereichen Homosexualität und Transgender-Identität liegt weniger in bestimmten sündhaften *Hand-*

31 »Rosaria Butterfield on Sexuality and Identity«, Video, hochgeladen von *The Gospel Coalition* am 14.08.2015, transkribiert von der Autorin, https://vimeo.com/136256875 (abgerufen am 23.06.2026).

lungen als vielmehr darin, *was die Menschen über ihre eigene Identität glauben*. Sie lehnen letztendlich ihre wahre Identität als Ebenbildträger Gottes ab. Im ersten Kapitel des Römerbriefs erklärt Paulus, dass es letztlich eine Weigerung ist, Gott die Ehre zu geben, wenn wir seine Definitionen von Mannsein und Frausein und seinen Plan für die Sexualität missachten. Diese Rebellion ist oft die Wurzel sexueller Sünde – ob man nun das eigene, von Gott gegebene Geschlecht ablehnt oder homosexuelle oder heterosexuelle Sünde begeht.

Vielleicht hattest du homosexuellen Sex oder aber Sex mit einem Jungen in deiner Schulzeit. Vielleicht hast du mit Pornografie oder sogar mit einer voll ausgeprägten Sexsucht zu kämpfen gehabt. Aber wenn du in Christus bist, ist das nicht deine Identität. Es beschreibt etwas, was du *getan* hast – und nicht, was du *bist*.

Rosaria Butterfield sagte etwas, was jedem Christen Mut machen sollte – ganz gleich, mit welcher Art von Sünde wir zu kämpfen haben:

> »In Christus kannst du während deines Erdenlebens in deinem sterblichen Leib mit jeder Art von Sünde zu kämpfen haben, aber du tust es in der liebevollen Nähe und Begleitung des Herrn. Du kämpfst als *Sohn* oder *Tochter* Gottes, der oder die in Gewänder der Gerechtigkeit gekleidet ist – nicht als jemand, der hoffnungslos an eine bestimmte Art des Fleisches gebunden ist, die im Neuen Jerusalem keinen Platz haben wird.«[32]

Auch wenn meine (Dannahs) sexuelle Sünde eine andere war als die von Rosaria, mussten wir uns beide dafür entscheiden, uns als Töchter Gottes zu betrachten, die in Gewänder der Gerechtigkeit gekleidet sind, die uns von unserem Erlöser geschenkt wurden. Wir mussten unsere wahre Identität annehmen, um Heilung zu finden und unsere Gefühle zu verändern. Heute ist es für uns

32 Ebenda.

beide ein großes Geschenk, in unserem jeweiligen Dienst stehen zu dürfen, in dem wir anderen mit ähnlichen Kämpfen, wie wir sie gekämpft haben, Trost weitergeben sowie biblische Orientierung zu schwierigen Themen der Sexualität anbieten dürfen.

Unser Leben zeugt von der erlösenden Kraft Christi – so, wie es auch das Leben jener Menschen in der Gemeinde von Korinth tat, die durch sexuelle Sünde verletzt und innerlich zerbrochen waren. Im 6. Kapitel seines ersten Briefes an die Korinther erinnert Paulus diese Gläubigen an ihre Vergangenheit. Er zählt viele ihrer früheren Sünden auf, darunter auch sexuelle. Vielleicht steckten sie deshalb in einer Identitätskrise, denn Paulus erinnert sie in Vers 11 an ihre wahre Identität:

> *»Und solches sind einige von euch gewesen; aber ihr seid abgewaschen, aber ihr seid geheiligt, aber ihr seid gerechtfertigt worden in dem Namen des Herrn Jesus und durch den Geist unseres Gottes.«* (1. Korinther 6,11)

Ganz gleich, mit welcher Art von sexueller (oder anderer) Sünde du vielleicht zu kämpfen hast: Am Kreuz findest du Barmherzigkeit. Dort findest du Reinigung. Dort findest du Erlösung. Doch in Gottes Gegenwart müssen wir uns seiner Wahrheit über unsere Sexualität unterwerfen, anstatt den Launen unserer Gefühle nachzugeben.

Jede sexuelle Entscheidung ist auch eine geistliche Entscheidung. Im Glauben kannst du dich dafür entscheiden, alle Gefühle abzulehnen, die nicht mit Gottes Wahrheit übereinstimmen, jede Lüge über deine Identität zurückzuweisen und deine wahre Identität als Ebenbildträgerin Gottes anzunehmen, als die du geschaffen wurdest.

Lass dich abwaschen, meine liebe Freundin. Lass dich heiligen. Lass dich im Namen des Herrn Jesus Christus rechtfertigen. Und nimm deine Identität als geliebtes Kind Gottes an. *Das* ist, was du wirklich bist.

24. »Gottes Maßstäbe für Sex sind veraltet.«

Die Bibel spricht erstaunlich offen über sexuelle Handlungen und sexuelle Sünde. Sie beschönigt die Schwächen und Fehltritte ihrer Hauptakteure nicht. Gleichzeitig zeigt sie klar auf, wie Gott möchte, dass wir mit dem Geschenk der Sexualität umgehen. Und der Schöpfer der Sexualität hat das Recht, unsere Sexualethik zu definieren.

Mit anderen Worten: Wenn Gott wirklich der Herr über unser Leben ist, dann ist er auch der Herr über unsere Sexualität.

Heute sind viele Menschen der weitverbreiteten, aber falschen Überzeugung, die biblischen Maßstäbe für Sexualität und Moral seien veraltet, überholt – einfach deshalb, weil die Mehrheit der Menschen in unserer modernen Gesellschaft diese ablehnt. Doch in Wahrheit war das, was Gottes Wort uns über sexuelles Verhalten lehrt, noch nie *angesagt*.

Tatsächlich war schwerwiegende sexuelle Sünde in der Gesellschaft der alttestamentlichen Zeit keine Seltenheit: Homosexualität, Sodomie, Inzest, Polygamie und kultische Prostitution im Zusammenhang mit heidnischen Tempelritualen wurden in bestimmten Kreisen offen praktiziert (siehe 1. Mose 38,22; 3. Mose 18; Richter 19,22; 1. Könige 11,1-8). Und die Gläubigen des Neuen Testaments lebten ihren Glauben vor dem Hintergrund einer griechisch-römischen Kultur, in der sexuelle Sünde weitverbreitet war. Häufiger Wechsel von Sexualpartnern, Ehebruch, Sex mit Kindern, Homosexualität und offene Prostitution waren allgemein akzeptiert. Paulus schreibt sogar, dass manche in der Gemeinde von Korinth früher solche Dinge praktizierten, bevor sie in Christi Blut abgewaschen wurden (siehe 1. Korinther 6,9+11).

Unsere heutige Welt unterscheidet sich nicht allzu sehr von der Welt, in der die Gläubigen des Alten und Neuen Testaments lebten. Gottes Vorgaben für Sexualität standen damals in starkem Kontrast zur damals vorherrschenden Kultur – genauso ist es auch in unserer heutigen Zeit und Gesellschaft. Unsere geistlichen Vor-

fahren mussten darauf vertrauen, dass Gottes Wege gut und richtig sind, und sie mussten sich dafür entscheiden, gegen den Strom ihrer Kultur zu schwimmen. Dasselbe können und müssen auch wir tun – durch die Kraft des Heiligen Geistes.

Sexualethik für die christliche Frau

Wenn wir uns darüber einig sind, dass unsere Sexualität und unser geistliches Leben untrennbar miteinander verbunden sind, dann müssen wir das annehmen, was die christliche Autorin Dr. Juli Slattery als *sexuelle Integrität* bezeichnet. Sie definiert es folgendermaßen:

> »Deine sexuellen Entscheidungen sind eine klare Konsequenz deiner auf Beziehungen bezogenen Überzeugungen und deiner geistlichen Überzeugungen.«[33]

Es sollte uns nicht überraschen, dass heutige Studentinnen im Durchschnitt 7,2 Sexualpartner während ihrer Studienzeit haben, dass »Freundschaft Plus« als völlig legitime Möglichkeit zur Befriedigung eines sexuellen Verlangens angesehen wird oder dass Frauen erotische Literatur und Pornografie als normal und akzeptabel betrachten. Es sollte uns nicht überraschen, dass Menschen, die Gott nicht kennen, nach anderen Maßstäben leben. Ihre sexuellen Entscheidungen entsprechen ihren auf Beziehungen bezogenen Überzeugungen und ihren geistlichen Überzeugungen.

Aber was ist mit denen von uns, die wir Christus nachfolgen? Was bedeutet es für uns, mit sexueller Integrität zu handeln?

Die Sexualethik einer christlichen Frau sollte sich deutlich von der Sexualethik dieser Welt unterscheiden. Wir sind dazu berufen,

33 Dr. Juli Slattery mit Abby Ludvigson und Chelsey Nugteren, *Sex and the Single Girl*, Chicago: Moody, 2017, S. 40.

das Evangelium sichtbar zu machen, indem wir unser Verhalten und unsere Beziehungen nach Gottes Wort ausrichten. In ihrem Buch *Sex and the Single Girl* bricht Juli eine biblische Sexualethik auf zwei zentrale Verpflichtungen herunter:[34]

Verpflichtung Nr. 1: »Ich habe keinen Sex außerhalb der Ehe.«

Der Autor und Lehrer Joseph Dillow hat eine Liste sexueller Handlungen zusammengestellt, die Gott in seinem Wort ausdrücklich verbietet:[35]

- **Unzucht (oder Hurerei):** ein weit gefasster Begriff für Geschlechtsverkehr außerhalb der Ehe (1. Korinther 7,2; 1. Thessalonicher 4,3), für Geschlechtsverkehr mit einem Stiefelternteil (1. Korinther 5,1), für Sex mit Prostituierten (1. Korinther 6,15) und für Ehebruch (Matthäus 5,32).
- **Ehebruch:** Geschlechtsverkehr mit jemandem, der nicht der eigene Ehepartner ist. Jesus macht deutlich, dass Ehebruch nicht nur körperliche Handlungen, sondern auch emotionale Handlungen des Verstands und des Herzens umfasst – dazu gehören auch begehrliche Blicke und der Konsum von Pornografie und Erotik (Matthäus 5,28).
- **homosexuelle Beziehungen:** wenn ein Mann mit einem Mann oder eine Frau mit einer Frau Sex hat (3. Mose 18,22; 20,13; Römer 1,26-27; 1. Korinther 6,9).
- **Unreinheit:** Das griechische Wort *molunō* kann bedeuten, seine Jungfräulichkeit zu verlieren oder durch ein weltliches oder heidnisches Leben verunreinigt zu werden

34 Die folgenden »zwei Verpflichtungen« sind adaptiert nach Slattery, *Sex and the Single Girl*, S. 42.

35 Diese Liste ist adaptiert nach einer Zusammenstellung in folgendem Buch: Dannah Gresh und Dr. Juli Slattery, *Pulling Back the Shades: Erotica, Intimacy, and the Longings of a Woman's Heart*, Chicago: Moody, 2014, S. 61-63.

(Offenbarung 14,4). Das griechische Wort *rupainō* bezieht sich oft auf moralische Unreinheit im Allgemeinen (Offenbarung 22,11).

- **Prostitution:** Sex, der bezahlt bzw. verkauft wird (3. Mose 19,29; 5. Mose 23,18; Sprüche 7,4-27).
- **lüsterne Begierden:** zügelloses, wahlloses sexuelles Verlangen nach Männern oder Frauen, die nicht der Ehepartner der betreffenden Person sind (Kolosser 3,5; 1. Thessalonicher 4,4-5).
- **Sodomie:** Im Alten Testament bezieht sich dieser Begriff auf Analverkehr zwischen Männern.
- **schamlose oder anzügliche Worte:** sexueller Humor (Epheser 5,3-4).
- **Inzest:** Sex mit Familienmitgliedern oder Verwandten (3. Mose 18,7-18; 20,11-21).

Im Grunde lässt sich diese Liste wie folgt zusammenfassen: *Sex wurde von Gott geschaffen, um nur innerhalb einer ehelichen Verbindung zwischen einem Mann und einer Frau gelebt zu werden.* Eine biblische Sexualethik für jede christliche Frau jeden Alters lautet also: »Ich habe keinen Sex außerhalb der Ehe.«

Verpflichtung Nr. 2: »Sex in meiner Ehe ist gegenseitig erfüllend und findet regelmäßig statt.«

Wir verfehlen das Ziel, unser sexuelles und geistliches Leben miteinander in Einklang zu bringen, wenn wir unsere Sexualethik nur darauf ausrichten, was wir *nicht* tun sollen. Gottes Regeln zum Thema Sex bestehen nicht nur aus einem einzigen großen »Du sollst nicht!«. Eine biblische Sexualethik achtet auch darauf, das zu befolgen, was Gott uns zu tun *aufträgt*, nämlich – wie wir aus seinem Wort erfahren dürfen – gegenseitig erfüllender und regelmäßiger Sex zwischen Mann und Frau in einer Ehe. Abschnitte

wie Sprüche 5,18-19 und das gesamte Hohelied feiern das schöne Geschenk des ehelichen Geschlechtsverkehrs – und wir sollten dies ebenfalls tun! 1. Korinther 7,3+5 ist ein weiteres Beispiel dafür, diesmal aus dem Neuen Testament:

> *»Der Mann leiste der Frau die eheliche Pflicht, ebenso aber auch die Frau dem Mann. […] Entzieht euch einander nicht, es sei denn etwa nach Übereinkunft eine Zeit lang, um zum Beten Muße zu haben; und kommt wieder zusammen, damit der Satan euch nicht versuche wegen eurer Unenthaltsamkeit.«* (1. Korinther 7,3+5)

Verheiratete Männer und Frauen sollen sich dazu verpflichten, regelmäßig miteinander gegenseitig erfüllenden Sex zu haben. Was genau »erfüllend« oder »regelmäßig« bedeutet, wird in jeder Ehe anders aussehen. Doch Mann und Frau sollten beide voller Verlangen in ihrem Ehebett aufeinander zugehen und dann eine gemeinsame Befriedigung durch den Sex empfinden. Die einzige Ausnahme tritt dann ein, wenn sie sich gemeinsam darauf einigen, dass sie zugunsten einer Zeit des konzentrierten, intensiven Gebets auf Sex verzichten sollten.

Bevor ich einigen meiner christlichen Schwestern zu nahe trete, möchte ich darauf hinweisen, dass diese Bibelstelle zunächst den Männern gebietet, ihre Frauen sexuell zu befriedigen. Aber wir schreiben dieses Buch nicht für Männer. Es ist für uns Frauen. Also lass mich direkt sein.

Es gibt viele Gründe, warum eine Frau manchmal keinen Sex haben möchte. Manche dieser Gründe sind durchaus berechtigt und sogar schwerwiegend. Vielleicht bist du erschöpft von der Versorgung und Betreuung deiner Kinder oder anderen Herausforderungen des Alltags. Vielleicht erlebst du Sex nicht so erfüllend, wie du es dir erhofft hast. Vielleicht befindest du dich in einer Phase tiefer Trauer oder in einer Depression. Vielleicht kämpfst du mit körperlichen Beschwerden. Vielleicht hat dein

Mann mit Pornografie zu kämpfen und du befindest dich in einer Phase der Heilung von diesem Gefühl des Verrats.

Das alles könnten berechtigte Gründe sein, gelegentlich oder für eine gewisse Zeit auf Sex zu verzichten. Doch wenn diese Zeiten nicht von bewusstem Gebet begleitet sind, wie kannst du dann hoffen, die Weisheit und Gnade zu erhalten, die du brauchst, um mit den Problemen fertigzuwerden, denen du gegenüberstehst? Ohne das Element des Gebets widerspricht es Gottes Bestem für dein Leben und deine Ehe, wenn du deinem Mann Sex vorenthältst.

Und Gottes Bestes für dich in diesem Bereich übertrifft bei Weitem alles, was auch immer diese Welt für gut oder richtig halten mag.

25. »Ich brauche einfach ein Ventil für meine sexuellen Bedürfnisse.«

Ich (Dannah) bekomme viele Briefe von alleinstehenden Frauen, die behaupten, ein Leben in Reinheit führen zu wollen, aber gleichzeitig auch wissen möchten: »Wie kann ich meine sexuellen Bedürfnisse befriedigen, wenn ich dazu bestimmt bin, mein ganzes Leben lang Single zu bleiben?« Auch verheiratete Frauen schreiben mir – Frauen, deren Männer körperlich behindert sind, kein Interesse an Sex haben oder mit denen das Sexleben einfach eintönig geworden ist. Sie alle suchen nach Wegen, »sexuell lebendig« zu sein.

Im Text zu Lüge Nr. 12 hat Nancy uns daran erinnert, dass wir, solange wir in unserem sterblichen Leib hier auf der Erde leben, immer unerfüllte Sehnsüchte haben werden (siehe Römer 8,23). Was sie dazu geschrieben hat, hat mein eigenes Herz tief ermutigt. Und ich möchte hier ein wenig anknüpfen, um dir erkennen zu helfen, was du mit deinen »sexuellen« Sehnsüchten tun *kannst*.

Zunächst möchte ich noch einmal betonen, dass deine Sehnsucht an sich nicht sündig ist. Tatsächlich weisen unsere »sexuellen« Sehnsüchte auf ein echtes, legitimes Bedürfnis hin. Vielleicht hast du schon bemerkt, dass ich das Wort *»sexuell«* in diesem Abschnitt immer wieder in Anführungszeichen setze. Falls dir das aufgefallen ist, liegst du völlig richtig. Denn ganz gleich, ob du verheiratet bist oder Single: Du suchst nach mehr als nur Sex. Dein Körper, dein Verstand und dein Geist wurden von Gott geschaffen, um sich wahre Intimität mit einem anderen Menschen zu wünschen. Das ist Teil dessen, wie du das Ebenbild Gottes widerspiegelst. Doch achte darauf, dass du eine legitime Sehnsucht nach Intimität nicht mit einem körperlichen Verlangen nach Sex verwechselst.

Lass mich das ein wenig näher erklären, damit wir dieselbe Grundlage haben, wenn wir zwischen Sex und Intimität unterscheiden.

Die erste Bibelstelle, in der vom geschlechtlichen Zusammensein die Rede ist, lautet wie folgt: *»Und der Mensch erkannte Eva, seine Frau«* (1. Mose 4,1). Das hier für »erkennen« verwendete hebräische Verb beschreibt mehr als nur einen körperlichen Akt – es spricht von einem tiefen, emotionalen, intimen Kennenlernen.

Sex war nie dazu gedacht, von dem, was es für unsere Beziehung zueinander und für unsere Beziehung zu Gott bedeutet, getrennt zu werden. Gottes Idee war immer: ein Mann und eine Frau, miteinander vereint im Bund der Ehe, die einander tief kennen. Unsere Kultur hingegen hebt fast ausschließlich den körperlichen Aspekt hervor und übersieht weitgehend die Wichtigkeit und Schönheit emotionaler und geistlicher Intimität. Doch Sex ohne Intimität ist nur eine billige Fälschung. Das erklärt auch, warum es heute so viel Abhängigkeit von Pornografie, Erotik und One-Night-Stands gibt.

Sexuelle Aktivität, die nicht so gelebt wird, wie Gott sie vorgesehen hat – nämlich in einer mit dem Bund der Ehe eingegangenen Verpflichtung, einander zu kennen und erkannt zu

werden –, ist ein leerer Ersatz für wahre Intimität und wird niemals befriedigen. Stattdessen erzeugt sie häufig ein Verlangen nach »mehr«, was leicht in Süchte und Gebundenheiten führen kann, aus denen man nur schwer wieder herausfindet.

Frei werden und echte Erfüllung finden

»Charla« war eine christliche Mutter mittleren Alters, die ihre Kinder zu Hause unterrichtete. Dr. Juli Slattery und ich sprachen mit ihr, als wir an einem Projekt arbeiteten, das sich mit der Erotik beschäftigte – einem Bereich, in dem viele christliche Frauen nach einem Ventil für ihre sexuellen Bedürfnisse oder etwas zum »Aufpeppen ihres Schlafzimmers« suchen. (Erotik ist eine Form von Pornografie, die statt Bilder Worte und Handlungsstränge verwendet, die erregen sollen.) »Charla« hatte eine vielversprechende Karriere im Bankwesen aufgegeben, um sich fokussiert um ihre Familie kümmern zu können. Ihr Mann führte währenddessen sein geschäftiges Leben als Führungskraft in der örtlichen Handelskammer weiter und war außerdem Ältester in ihrer Gemeinde.

Nach einigen Jahren begann »Charla« sich jedoch romantisch und sexuell übersehen zu fühlen. Ihr ohnehin seltenes Sexualleben war für sie langweilig geworden, und ihr Mann verstand sie nicht. Sie war davon überzeugt, dass sie irgendeine Art Ventil für ihre sexuellen Wünsche brauchte. Eine Freundin gab ihr erotische Literatur. »Charla« war sofort fasziniert, weil diese ihr die Befriedigung verschaffte, die sie brauchte. Doch bald war Erotik nicht mehr nur etwas, was sie ab und zu genoss – sie war zu einer zeitraubenden Sucht geworden. Schließlich wollte sie keinen Sex mehr mit ihrem Mann und begann stattdessen, im Internet sexuelle Gespräche zu führen – zunächst mit Männern, später auch mit Frauen –, um ihre »Bedürfnisse zu befriedigen«.

Nur zwei Jahre nach ihrem ersten erotischen Roman stand »Charla« mit gepackten Koffern da – bereit, eine Frau zu treffen,

die sie online kennengelernt hatte. Doch genau in diesem Moment, kurz bevor sie das Haus verlassen wollte, wurde ihr plötzlich bewusst: Nichts von alledem hatte sie wirklich erfüllt. Ihre unerfüllten sexuellen Sehnsüchte hatten sich nur noch verstärkt und führten dazu, dass sie immer mehr sündhaftes Verhalten rechtfertigte.

In der Bibel werden wir davor gewarnt, uns von Dingen versklaven zu lassen, die niemals befriedigen können:

> *»Für die Freiheit hat uns Christus frei gemacht; steht nun fest und lasst euch nicht wieder unter einem Joch der Knechtschaft halten.«* (Galater 5,1)

Dieser Vers vermittelt ein anschauliches Bild davon, wie wir unsere Freiheit verlieren. Das griechische Wort, das hier mit »halten« wiedergegeben wird, ist ein Wort, das üblicherweise dafür verwendet wird, gefangen zu sein, als ob man in einer Schlinge stecke.[36] Nun magst du vielleicht nichts mit der Jagd am Hut haben, aber hier gibt es eine wichtige Lektion zu lernen.

Gefangen!

Eine Schlinge ist keine dieser typischen Stahlfallen mit eisernen Zähnen, die sofort bedrohlich aussehen. Eine Schlinge scheint viel harmloser zu sein. Sie besteht oft nur aus einem einfachen Draht, der eine lockere Schlaufe bildet. Sie sieht völlig ungefährlich aus – wenn man sie überhaupt bemerkt. Wenn ein Tier durch eine Schlinge läuft, tut es das ganz ruhig. Es merkt nichts und läuft einfach weiter. Vielleicht spürt es irgendwann ein leichtes Ziehen,

36 *Strong's Exhaustive Concordance* und *Thayer's Greek Lexicon*, abgerufen über *Bible Hub*, Stichwort *enechó* (Strong's Nr. 1758), http://biblehub.com/greek/1758.htm (abgerufen am 24. 06. 2026).

aber es läuft trotzdem weiter. Wenn das Tier ein stärkeres Ziehen spürt, zieht es kräftiger und drängt vorwärts, wodurch sich die Schlinge zuzieht. Bald hat seine eigene Bewegungsenergie das Tier zum Sklaven der Schlinge gemacht. Wäre es früh genug stehen geblieben oder zurückgewichen, wäre es vielleicht entkommen. Doch sobald es merkt, dass es feststeckt, ist es zu spät. Die Falle schnappt leise zu – und *das Tier verstrickt sich durch seine eigene Aktion immer mehr.*

Das ist ein eindrückliches und zugleich erschreckendes Bild für das, was mit »Charla« geschah. Und alles begann mit der Lüge »Ich brauche ein Ventil für meine sexuellen Bedürfnisse«. Sünde passiert nicht einfach so. Wir geben ihr durch unser eigenes Handeln Macht. Und oft wird unser Handeln von einer Überzeugung angetrieben, die schlicht nicht der Wahrheit entspricht. »Charla« war fälschlicherweise davon ausgegangen, dass sie Sex brauchte. In Wirklichkeit war sie an einem Punkt angekommen, an dem sie – auf ihre zwischenmenschlichen Beziehungen bezogen und in geistlicher Hinsicht – isoliert und einsam war. Schritt für Schritt war sie in die Schlinge geraten.

Als »Charla« schließlich wieder klarer sah, wandte sie sich an zwei reife Frauen aus ihrer Gemeinde und bat sie um Hilfe, um ihre zerbrochene Ehe zu heilen. Und das Erste, was ihre älteren, weiseren Freundinnen ihr klarmachten, war dies: Ihre Sehnsucht war nicht in erster Linie eine Sehnsucht nach Sex, sondern nach Intimität. Ihre tiefste Not lag nicht darin, dass »etwas im Ehebett fehlte«, sondern dass ihre Freundschaft mit ihrem Mann Aufmerksamkeit brauchte. Er war gerne bereit, sich um ihr Herz zu kümmern, und so vertieften sie ihre Freundschaft und Intimität – nicht nur miteinander, sondern auch mit Jesus.

Ja, richtig! Dass sich »Charlas« Sexualleben verbesserte, hatte viel damit zu tun, dass sich ihre Beziehung zu Jesus verbesserte.

Für Intimität geschaffen

Als Jesus die Frau am Brunnen traf, hatte sie bereits fünf Ehemänner gehabt, und der Mann, mit dem sie gerade zusammenlebte, war nicht einmal ihr Ehemann. Doch Jesus konzentrierte sich nicht auf ihre unerfüllten sexuellen Sehnsüchte und gab ihr auch keinen Drei-Schritte-Plan, wie sie diese »in den Griff bekommen« könnte. Stattdessen zeigte er ihr das Einzige, was ihre tiefe Sehnsucht, ihren Durst wirklich stillen würde: sich selbst. Er rief sie in eine tiefe, intime Beziehung zu sich selbst hinein.

Wenn die Ehe ein Bild für unsere Beziehung zu Christus ist, dann müssen wir die Liebe Christi kennen, um dieses Bild überhaupt malen zu können. Man kann schließlich kein Bild von etwas malen, was man nie gesehen hat, oder? Wir machen oft den Fehler, zuerst emotionale oder sexuelle Intimität in der Ehe zu suchen – aber die Intimität mit Christus muss vorher kommen. Seine Liebe ist treu und unerschütterlich auf eine Weise, wie die Liebe eines Mannes es niemals sein kann. Darum ist die Ehe ein Bild für Christi Liebe, aber niemals ein Ersatz dafür.

Gott hat uns mit der Fähigkeit und dem Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Intimität geschaffen – ein Spiegelbild der vollkommenen Einheit, die innerhalb der Dreieinigkeit besteht. Ganz gleich, ob du verheiratet bist oder Single: Deine Sehnsucht nach Intimität und Liebe zu unterdrücken oder so zu tun, als gäbe es sie nicht, lässt sie nicht verschwinden, aber sie mit Sex kompensieren zu wollen, funktioniert ebenso wenig. Wenn es nötig ist, kannst du ohne ein Ventil für deine sexuellen Wünsche leben. Und körperliche sexuelle Aktivität an sich kann deine Sehnsucht nach Intimität nicht stillen. Jesus möchte dieses Bedürfnis zuerst und vor allem durch sich selbst stillen – und auch durch die Gabe reiner, gesunder Freundschaften mit anderen Menschen.

Wenn du eine alleinstehende Frau bist, möchte ich dir diese ermutigenden Worte von Carolyn McCulley weitergeben, einer lieben alleinstehenden Freundin von Nancy und mir:

»Als ehrenamtliche Mitarbeiterin in einer örtlichen Schwangerschaftsberatungsstelle wurde ich mehrfach gefragt, wie ich es aushalte, ohne Sex zu leben. Diese Frauen fragten mich das nicht leichtfertig. Sie hatten wirklich ernsthafte Zweifel, dass sie das jemals durchhalten könnten – als würden sie irgendwann explodieren vor lauter aufgestautem Druck. Ich versicherte ihnen, dass Gottes Gnade ausreicht, aber sie blieben skeptisch.

Ähnlich ging es manchen meiner Freunde, die mich noch aus der Zeit kannten, bevor ich gläubig wurde. Wie ernst es mir mit meiner Bekehrung war, wurde ihnen schnell klar, als sie erfuhren, dass ich tatsächlich bis zur Ehe warten wollte. Diese Entscheidung wurde für sie zu einer Art Prüfstein – mehr noch als andere Aspekte meines Glaubens. Als mich kurz nach meiner Bekehrung ein ungläubiger Kunde um ein Date bat, bestanden meine Kollegen darauf, dass ich ihm sofort meine Haltung erklären sollte. ›Du musst ihm sagen, dass du nicht normal bist‹, sagten sie.

›*Du bist nicht normal.*‹ Du bist eine christliche, alleinstehende Frau, die durch die Bibel zu sexueller Reinheit und Enthaltsamkeit bis zur Ehe berufen ist – und du lebst und arbeitest mitten in einer Gesellschaft, die von Sex durchdrungen ist. An den Wochenenden verbringst du Zeit mit Familien aus deiner Gemeinde, wo Ehe und Familie im Allgemeinen hoch geschätzt werden. Und doch hast du manchmal das Gefühl, nirgends dazuzugehören. Mit der Zeit beginnst du vielleicht zu glauben: ›Vielleicht stimmt es. Vielleicht bin ich wirklich *nicht* normal.‹

Und ja – es stimmt. Du bist nicht normal. Aber das ist eine gute Nachricht. Wenn du deine Sünden bekannt hast und dein Vertrauen auf das vollbrachte Werk Jesu Christi – auf seinen stellvertretenden Tod am Kreuz zur Sühne deiner Sünden – gesetzt hast, dann bist du ganz gewiss nicht ›normal‹. Deine Identität ist vom Herrn zurückgewonnen und neu geordnet worden.«[37]

Meine liebe Schwester, »normal« wird überbewertet. Es befriedigt nicht. Tränke dich stattdessen an dem außergewöhnlichen lebendigen Wasser, das Jesus gibt. Nur *seine* Liebe wird die tiefsten Sehnsüchte deines Herzens wirklich erfüllen.

37 Carolyn McCulley, »Sex and the Single Woman«, in: John Piper und Justin Taylor (Hrsg.), *Sex and the Supremacy of Christ*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2005, S. 186-187.

Lügen mit der Wahrheit begegnen

Die Lüge:	21. »Das kann ich keinem erzählen.«
Die Wahrheit:	• Gesunder Sex und gesunde Sexualität sind frei von Scham. 1. Mose 2,25 • Schuldbewusstsein ist Gottes Werkzeug, um dich zu ihm zurückzuführen, und ist frei von ungerechtfertigter Verurteilung. 1. Johannes 2,1; Römer 8,1 • Scham ist Satans Werkzeug, das dich von Gott wegziehen soll. 1. Mose 3,10 • Gott hat die Gemeinde als einen Ort bestimmt, an dem Heilung geschehen darf – auch für jene, die mit Sünde und Scham zu kämpfen haben. Jakobus 5,16 • Deine sexuelle Vergangenheit und deine gegenwärtigen Versuchungen definieren dich nicht. Das Kreuz tut es. 1. Korinther 6,9-12
Die Lüge:	22. »Meine Sexualität hat nichts mit meinem geistlichen Leben zu tun.«
Die Wahrheit:	• Gott hat die beiden biologischen Geschlechter – Mann und Frau – geschaffen, damit durch sie etwas von seinem Ebenbild widergespiegelt wird. 1. Mose 1,26-27 • Wenn ein Mann und eine Frau in Ehe und sexueller Intimität miteinander verbunden werden, dann spiegeln sie ein Stück jener Einheit wider, die zwischen Gott dem Vater, Gott dem Sohn und Gott dem Heiligen Geist besteht. 1. Mose 2,24 • Ehe und Sex sind ein Bild für das Evangelium. Epheser 5,31-32

Die Lüge:	23. »Das bin ich.«
Die Wahrheit:	• Gefühle sind keine Tatsachen. Das Herz – also der Sitz meiner Gefühle – kann trügerisch und böse sein. Jeremia 17,9 • Das Wichtigste an meiner Sexualität ist nicht, wie ich mich fühle, sondern was Gott als wahr bezeichnet. 1. Johannes 3,20 • Meine Identität ist die einer Ebenbildträgerin Gottes. 1. Mose 1,26-27 • Wenn ich behaupte, meine Identität liege in meiner Sexualität, verfehle ich den Zweck, für den ich geschaffen bin: Gott zu verherrlichen. Römer 1,20-23

Die Lüge:	24. »Gottes Maßstäbe für Sex sind veraltet.«
Die Wahrheit:	• Gottes Maßstäbe waren noch nie »angesagt«. 1. Mose 19,5; 1. Mose 38,22; 3. Mose 18; Richter 19,22; 1. Könige 11,1-8; 1. Korinther 6,9 • Sexuelle Integrität bedeutet, dass meine sexuellen Entscheidungen eine klare Konsequenz meiner auf Beziehungen bezogenen Überzeugungen und meiner geistlichen Überzeugungen sind. Epheser 5,3; 1. Thessalonicher 4,3-5; 1. Korinther 6,13-20 • Gott möchte nicht, dass ich außerhalb der Ehe Sex habe – egal, in welcher Form. 3. Mose 18,22; 3. Mose 19,29; 3. Mose 20,10; Sprüche 7,4-27; Matthäus 5,28; Markus 7,21-22; Römer 1,27; 1. Korinther 6,9; 1. Korinther 7,2; Epheser 4,19; Epheser 5,3-4; 1. Thessalonicher 4,3 • Wenn ich verheiratet bin, möchte Gott, dass ich regelmäßigen und gegenseitig erfüllenden Sex mit meinem Ehemann habe – es sei denn, wir vereinbaren gemeinsam, zugunsten einer Zeit des konzentrierten, intensiven Gebets auf Sex zu verzichten. 1. Korinther 7,1-5

Die Lüge:	25. »Ich brauche einfach ein Ventil für meine sexuellen Bedürfnisse.«
Die Wahrheit:	• Mein Verlangen nach Intimität ist legitim. Der körperliche Akt des Geschlechtsverkehrs ist ein Ausdruck der tieferen Sehnsucht nach Intimität, die ein Mensch in sich trägt. 1. Mose 4,1 • Mein Verlangen nach sexueller Entfaltung kann aber auch zur Falle werden. Wenn ich sie außerhalb von Gottes Plan und Ordnung suche, führt es nicht zu Erfüllung, sondern zu Versklavung. Galater 5,1 • Ich kann ohne sexuelles »Ventil« leben – aber ich kann nicht ohne die unwandelbare Liebe Gottes leben. Sprüche 19,22 (Schlachter 2000)

KAPITEL 7

Lügen über die Ehe

Liebes Tagebuch,

im Augenblick ist es ziemlich still im Haus – hauptsächlich deshalb, weil Adam und ich nicht miteinander reden. Gestern Abend hat es einen großen Streit gegeben. Ich hätte gewarnt sein müssen.

Der Tag hatte schon schwierig angefangen. Adam war die ganze Nacht auf gewesen, um einer Kuh beim Kalben zu helfen. Dann musste er noch vor dem Frühstück weg, um das restliche Heu einzulagern. Als er endlich nach Hause kam, war er erhitzt und verschwitzt, erschöpft und nicht in bester Stimmung.

Ich war den ganzen Tag mit zwei kranken Kindern ans Haus gefesselt gewesen, und als er fragte, warum das Abendessen nicht fertig war, sagte ich, dass wenn er Essen haben wollte, er es sich lieber selbst machen sollte. Ich weiß auch nicht, warum ich ihn gerade in dieser Situation an verschiedene Arbeiten erinnert habe, um die er sich hätte kümmern sollen – zum Beispiel auch auf dem Weg vor dem Haus Unkraut zu jäten. Der sieht schon wie ein Urwald aus vor lauter Unkraut.

Eines führte zum anderen, und schon bald stritten wir uns wegen der Kinder. Adam hatte Abel erlaubt, nächste Woche mit ihm auf einen besonderen Jagdausflug zu gehen. Ich finde, Abel ist noch zu klein, und außerdem meine ich, dass Adam nicht Abel mitnehmen und Kain zu Hause lassen darf.

Adam wollte nicht nachgeben, und die Stimmung wurde ziemlich angespannt. Wir haben beide eine Menge Dinge gesagt, die wir wahrscheinlich besser nicht gesagt hätten. Ich bin früh ins Bett gegangen, und als er kam, habe ich so getan, als ob ich schliefe.

Man sollte meinen, nach so vielen gemeinsamen Jahren müssten wir diese Ehe-Sache im Griff haben. Das Komische ist, dass Adam wohl größtenteils sagen würde, unsere Ehe laufe gut. Aber manchmal kommt es mir so vor, als wären wir uns völlig fremd – und dabei kennen wir uns schon das ganze Leben. Er denkt immer, er hätte in allem recht. Wenn ich ihn einmal bitte zu versuchen, die Dinge mal aus meiner Sicht zu betrachten, sagt er, mich könnte nichts zufriedenstellen.

Ich wünschte nur, er würde mehr Rücksicht auf meine Gefühle nehmen.

Die Ehe wurde von Gott geschaffen, um das Evangelium und die Geschichte der Erlösung widerzuspiegeln. Was einmal vor mehreren Tausend Jahren im Garten Eden geschah, war ein Angriff auf dieses wichtige Bild. Indem der Teufel diese heilige Institution untergrub, wollte er Gottes ewigem Plan und Gottes eigentlichem Charakter einen schweren Schlag versetzen.

Es ist kein Zufall, dass der Teufel seinen heimtückischen Plan in Gang setzte, indem er sich einer verheirateten Frau näherte. Er belog sie über Gott, über Gottes Charakter und über Gottes Wort sowie über die Sünde und ihre Folgen. Eva glaubte seine Lüge, handelte ihr entsprechend, wandte sich dann an ihren Mann und zog ihn mit in die Sünde hinein.

Die Auswirkungen auf ihre Ehe waren tiefgreifend. Scham ersetzte Freiheit. Heuchelei und Versteckspiel ersetzten Offenheit und Gemeinschaft. Die Einheit, die Eva und ihr Mann in ihrem ursprünglichen Zustand erlebt hatten, verwandelte sich jetzt in Feindschaft und Feindseligkeit – nicht nur gegen Gott, sondern auch gegeneinander.

Anstatt seine Frau liebevoll zu leiten, neigte der Mann nun zu Extremen: entweder zu herrschsüchtiger Kontrolle oder zu passiver Distanzierung. Der Schutz, den die Frau unter ihrem geistlichen »Haupt« genossen hatte, war nicht mehr da, und der Eigenwille, den sie gegenüber Gott gezeigt hatte, richtete sich jetzt gegen ihren Mann. So wurde sie anfällig für noch größere Täuschung

und noch größere Sünde. Die Beziehung zwischen einem Mann, einer Frau und ihrem Gott, die selbstlos und freudvoll sein sollte, wurde nun selbstschutzorientiert und toxisch.

Seitdem ist es in jeder Ehe so, in der der Versuch unternommen wird, dass sie unabhängig von unser aller Schöpfer funktioniert.

Wie in jedem anderen Lebensbereich ist Täuschung das wichtigste Instrument des Teufels, um seine zerstörerischen Ziele für die Ehe zu erreichen. Wenn er Ehemänner und Ehefrauen dazu bringen kann, seine Lügen zu glauben und ihnen entsprechend zu handeln, dann kann es ihm gelingen, ihnen ihre Freude zu rauben und ihre Intimität zu zerstören. Seine Lügen sind zahllos, unter ihnen sind die folgenden:

26. »Ich brauche einen Mann, um glücklich zu sein.«

Wie viele andere Lügen ist auch diese eigentlich eine raffinierte Verdrehung der Wahrheit.

Die Wahrheit ist, dass die Ehe ein gutes Geschenk ist, dass Gott die Ehe für die meisten Menschen vorgesehen hat und dass es in einer auf Christus ausgerichteten Ehe viel Freude und Segen geben kann (und sollte). Der Teufel verdreht jedoch die Wahrheit über die Ehe, indem er Frauen einredet, der Zweck der Ehe sei persönliches Glück und Erfüllung und sie könnten nicht wirklich glücklich sein ohne einen Ehemann, der sie liebt und ihre Bedürfnisse erfüllt.

Sobald sie einen Ehemann haben, fangen viele Frauen an, Varianten dieser Lüge zu glauben: »Ich muss diese oder jene Art von Ehemann haben, um glücklich zu sein«, oder: »Mein Mann soll mich glücklich machen.« Erst nach jahrelangem Kummer hat »Myrna« erkannt, wie töricht diese Denkweise ist:

> »Nach zehn gemeinsamen Jahren trennten sich mein Mann und ich. Ich hatte mir eingebildet, es sei seine Aufgabe, mich

glücklich zu machen. Das war es aber nie, und es hat auch nie funktioniert. Nicht nur ich war in einer Art Knechtschaft gefangen, sondern auch er.«

Die Wahrheit ist, dass der höchste und letztendliche Zweck der Ehe nicht darin besteht, uns glücklich zu machen, sondern Gott zu verherrlichen. Frauen, die allein zum Zweck des Glücks heiraten, setzen sich einer fast sicheren Enttäuschung aus; sie finden fast nie, wonach sie suchen. Und wenn Frauen glauben, sie bräuchten einen Ehemann, um glücklich zu sein, geben sie sich oft mit weniger zufrieden, als Gott ihnen geben wollte.

»Joan« erzählte mir, wie der Glaube an diese Lüge zu unerwarteten Folgen führte:

»Während meines Studiums war es mir wichtiger, einen Freund und dann einen Verlobten und schließlich Ehemann zu haben, der zwar ein guter Mensch, aber nicht unbedingt ein entschiedener Christ war, als auf Gott zu warten und ihn zu bitten, einen fest im Glauben stehenden Mann in mein Leben zu führen, den ich heiraten könnte. Infolgedessen ist es uns nicht gelungen, gemeinsam in Christus zu wachsen. Nach 28 Jahren Ehe machen wir nicht mehr sehr viel gemeinsam. Meine Freunde sind Christen; seine Freunde sind keine Christen. Für mich sind das Wichtigste meine Kinder; für ihn ist es seine Arbeit.«

Diese Frau glaubte, sie müsse einen Ehemann haben, um glücklich zu sein. Dem Glauben an diese Lüge entsprechend heiratete sie einen Mann, der nicht an Christus glaubte – entgegen der klaren Lehre des Wortes Gottes. Sie bekam, was sie zu wollen glaubte – einen Mann –, aber am Ende blieb sie geistlich verarmt in ihrer Seele zurück (vgl. Psalm 106,15).

Nur wenn man die Wahrheit erkennt und sie für sich annimmt, kann man echte Freiheit finden – mit oder ohne Ehemann, wie die folgenden wahren Geschichten zeigen:

»Ich habe mit 14 Jahren meinen Vater verloren und mit 16 Jahren geheiratet. Jetzt sehe ich, dass ich zugelassen habe, dass mein Mann meine Sicherheit und Lebensberechtigung geworden ist. Als unsere Kinder heranwuchsen und wir Schwierigkeiten in unserer Ehe hatten, war ich in dem Gefühl gefangen, dass ich ohne meinen Mann nicht leben könnte. Mein Mann konnte die erstickende Enge, die ich dadurch verursachte, nicht ertragen und fing an zu denken, er müsse weggehen, um wieder atmen zu können.

Gott gebrauchte einige Freunde, um mir zu zeigen, dass ich ›Carl‹ loslassen und mich an Gott klammern musste. Sobald ich das tat, war ich frei. Mein Mann ist durch all das gewachsen und hat mich nie verlassen. Wir preisen Gott ständig dafür, dass er uns durch diese Zeit geführt hat, um nun 36 Jahre Ehe feiern zu können.«



»Ich musste gegen die Lüge ankämpfen, dass ich ohne Ehe keinen Wert habe und dass vielleicht etwas mit mir nicht stimmt, weil ich immer noch Single bin. Dass ich diese Lüge glaubte, raubte mir die Freude, Gott und anderen zu dienen (weil ich so sehr mit meinen eigenen Zielen beschäftigt war).

Ich habe viele Jahre gebraucht, um glauben zu lernen, dass Gott allmächtig ist und souverän herrscht und dass er einen Plan für mich hat. Jetzt (mit 40) konzentriere ich mich darauf, in meinen verbleibenden Jahren die vielen Gelegenheiten zu nutzen, ihm zu dienen, und ihm zu erlauben, mich zu einer Frau zu formen, die Christus so ähnlich ist, wie ich nur sein kann. Dieses Leben ist so kurz. Gott hat mir geholfen, auf die Ewigkeit zu schauen, sodass ich die Sorgen und Enttäuschungen dieser Welt mit Freude ertragen kann.«

Ich liebe den letzten Satz dieses letzten Zeugnisses. In dieser gefallenen Welt ist niemand, ob verheiratet oder Single, von »Sorgen und Enttäuschungen« ausgenommen. Solange wir hier auf der Erde in unseren sterblichen Leibern leben, gibt es einfach kein wolkenloses Glück. Doch wie diese unverheiratete Frau gelernt hat, können wir alle Umstände, denen wir hier auf Erden begegnen, »mit Freude ertragen«, indem wir über dieses Leben hinausblicken und eine Ewigkeitsperspektive gewinnen.

Zwischen hier und dem Himmel kann weder unser Familienstand noch – für diejenigen von uns, die verheiratet sind – der Zustand unserer Ehe uns das ultimative Glück schenken oder rauben.

Ich habe sowohl alleinstehende als auch verheiratete Frauen kennengelernt, die chronisch unglücklich waren. Ich habe auch sowohl alleinstehende als auch verheiratete Frauen getroffen, die trotz »Sorgen und Enttäuschungen« wirklich glücklich waren. Sie hatten eine Quelle der Freude gefunden, die nicht von ihrem Familienstand abhängt.

Ich habe selbst beide Seiten erlebt. Bis Ende fünfzig war ich Single. In diesen Jahren gab es Zeiten der Einsamkeit und der Sehnsucht nach Gesellschaft. Aber während dieser langen Zeit, von der ich überzeugt war, dass sie für den Rest meines Lebens andauern würde, ließ der Herr mich freundlicherweise seine Freundschaft und seine Allgenugsamkeit erfahren und schenkte mir das Privileg, ihm und anderen ohne Ablenkung zu dienen (vgl. 1. Korinther 7,35). Durch Gottes Gnade empfing ich diese Jahre als Geschenk und wurde mit Zufriedenheit und Freude in dieser Berufung gesegnet.

Dann überraschte (gelinde gesagt) mich der Herr, indem er einen wunderbaren Mann in mein Leben brachte. Ich liebe Robert von ganzem Herzen und bin zutiefst dankbar, von diesem zärtlichen, demütigen, gottesfürchtigen Mann geliebt und geschätzt zu werden. Aber Robert Wohlgemuth ist kein Ersatz für Gott, und sosehr er es auch möchte, kann er die tiefsten Bedürfnisse mei-

nes Herzens nicht erfüllen. Und diese neue Phase eines Ehelebens, so schön sie auch ist, hat neue Herausforderungen, aber auch neue Chancen mit sich gebracht.

Doch nehme ich diese Jahre weiterhin als Geschenk an und erlebe Zufriedenheit und Freude in dieser Berufung. Und wenn Gott in seiner Weisheit und Vorsehung bestimmen sollte, dass einer von uns oder wir beide einmal bettlägerig und pflegebedürftig werden oder ich Witwe werde, so weiß ich, dass die Quelle der Freude, die Christus all die Jahre für mich gewesen ist, unverändert bleiben und mich durch diese Zeiten des Verlusts und der Trauer tragen wird.[38]

In alldem verlasse ich mich auf dieselbe Wahrheit, die mich in all den Jahren getragen hat:

- Die Quelle tiefsten Glücks liegt nicht in (oder außerhalb von) einem bestimmten Familienstand. Sie liegt nicht in irgendeiner menschlichen Beziehung. Echte, dauerhafte Freude kann in nichts und niemandem außer in Christus selbst gefunden werden.
- Glück finden wir nicht darin, alles zu haben, was wir zu wollen glauben, sondern darin, sich dafür zu entscheiden, mit dem zufrieden zu sein, was Gott uns bereits geschenkt hat.
- Diejenigen, die darauf bestehen, ihren eigenen Willen durchzusetzen, erleben am Ende oft unnötigen Kummer, während diejenigen, die auf den Herrn warten, zwar nicht vor Kummer gefeit sind, aber immer das Beste von ihm erhalten.
- Gott hat versprochen, uns alles zu geben, was wir brauchen, und uns dem Bild seines Sohnes immer ähnlicher zu machen. Wenn er weiß, dass ein Ehemann (oder ein veränderter Ehemann) uns helfen würde, Jesus ähnlicher zu

38 Anmerkung des Herausgebers: Seit Januar 2026 ist Nancy verwitwet und bewährt sich nach nur zehnjähriger Ehe in dieser herausfordernden Situation. (Sie schrieb den Text dieses Buches bereits 2018.)

werden oder ihm mehr Ehre zu geben, dann wird er uns auf seine perfekte Weise und zu seiner perfekten Zeit das Notwendige geben.

27. »Ich bin dafür verantwortlich, meinen Mann (oder meine Kinder oder meine Freunde oder …) zu verändern.«

Wir Frauen neigen zum größten Teil dazu, alles zu »regeln«: Wenn etwas nicht stimmt, müssen wir es »in Ordnung bringen«. Wenn jemand falsch handelt, müssen wir ihn oder sie auf den richtigen Weg bringen. Das scheint ein fast unwiderstehlicher Instinkt zu sein, besonders wenn es um diejenigen geht, die mit uns unter einem Dach leben. Aber die Einstellung, dass es unsere Verantwortung ist, andere zu ändern, führt unweigerlich zu Enttäuschung und Konflikten.

In einer Ehe führt solches Denken oft dazu, dass eine Frau ihren Blick vor allem auf die Schwächen, Fehler und Bedürfnisse eines anderen Menschen richtet – Dinge, an denen sie, wenn überhaupt, nur sehr wenig ändern kann. Gleichzeitig verliert sie den Blick für ihre eigenen Bedürfnisse und für ihren eigenen Weg mit dem Herrn – Dinge, an denen sie sehr wohl etwas ändern *kann*.

Mein Mann formuliert es oft so: »Du kannst deinen Ehepartner (oder deine Kollegin oder deinen WG-Mitbewohner) nicht ändern! Der einzige Mensch, den du wirklich ändern kannst, bist *du selbst*!«

Vor einigen Jahren erzählte mir eine Freundin etwas, was sie in ihrer Ehe gelernt hatte – eine Wahrheit, die auch mir in meiner eigenen Ehe wichtig geworden ist: »Ich bin nicht die Mutter meines Mannes«, sagte sie, »und ich bin auch nicht sein Heiliger Geist.« Es klingt so einfach, nicht wahr? Und doch vergessen wir es so schnell!

Heißt das nun, dass wir schweigen sollen und gar nichts tun sollen, wenn wir Sünde oder »blinde Flecken« im Leben unseres

Mannes wahrnehmen? Ganz und gar nicht. Dein Mann braucht deinen rechtzeitigen, respektvollen und freundlichen Rat – genauso, wie du seinen Rat brauchst. Aber wenn wir davon besessen sind, unseren Mann ändern zu wollen oder ständig das zu korrigieren, was wir als seine Fehler und Mängel wahrnehmen, dann werden wir am Ende frustriert und verbittert sein – gegenüber ihm und vielleicht sogar gegenüber Gott. Und oft stehen wir damit sogar dem im Weg, was Gott in unserem Mann tun möchte. Manchmal frage ich mich, wie Gott wohl im Leben unserer Männer wirken würde, wenn wir ihm den Raum geben würden, das Werk in unseren Männern selbst zu tun.

Was vielen Frauen vielleicht nicht bewusst ist: Wir haben zwei mächtige Werkzeuge zur Verfügung, die viel effektiver sind als Belehrungen, Nörgeln oder Jammern. Das erste ist ein *gottgefälliges Leben*, das Gott oft gebraucht, um bei anderen Menschen eine unwiderstehliche Überzeugung und einen geistlichen Hunger zu wecken (siehe 1. Petrus 3,1-4).

Das zweite Werkzeug ist das *Gebet*. Wenn eine Frau ständig und kritisch auf die Dinge hinweist, von denen sie will, dass ihr Mann sie ändert, wird er wahrscheinlich in die Defensive gehen und Widerstand leisten. Aber wenn sie ihre Sorgen zu Gott bringt, wendet sie sich an eine weit höhere Macht – an jemanden, der weitaus fähiger und wirksamer als sie selbst ist, ihrem Mann dessen »Schwachstellen« vor Augen zu führen und ihn zu motivieren und zu befähigen, die notwendigen Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen.

Mike Neises dient nun schon seit über zwanzig Jahren mit mir im Team von *Revive Our Hearts*. Oft hat er die berührende Geschichte erzählt, wie er und seine Frau Chris zum Glauben an Jesus fanden. Sie waren bereits einige Jahre verheiratet und hatten zwei Kinder, als Chris – die spürte, dass sie geistliche Begleitung brauchte – sich an eine christliche Nachbarin wandte, um Hilfe zu erhalten. Diese bot ihnen an, gemeinsam bei ihnen zu Hause einen Bibelkurs für Paare durchzuführen. Mike stimmte zu, da er

wusste, dass dies seiner Frau wichtig war, aber er ging davon aus, dass er gegen alles »Religiöse« immun sei.

Schon bald fand Chris zum Glauben an Jesus. Mike merkte schnell, dass sich etwas in ihrem Leben verändert hatte. Er war fasziniert, und doch hielt ihn etwas davon ab, ihrem Beispiel zu folgen. Rückblickend sagt er:

> »Alkohol war damals meine beherrschende Sünde. Ich arbeitete hart daran, das vor meiner Familie zu verstecken, aber es ruinierte mich – moralisch, emotional und körperlich.«

In den Monaten nach ihrer Bekehrung betete Chris jedoch still dafür, dass der Heilige Geist im Herzen ihres Mannes wirken möge. Mike erinnert sich:

> »Chris blieb mir gegenüber respektvoll und übte niemals Druck auf mich aus. Sie hat nie versucht, in meinem Leben die Rolle des Heiligen Geistes zu übernehmen. Ich weiß: Ich hätte mich innerlich dagegen gewehrt, wenn sie angefangen hätte, mich zu belehren. Was mich am meisten beeindruckte, war ihre unglaubliche Geduld und Zurückhaltung, die sie an den Tag legte – gerade auch in jenen Situationen, in denen es so leicht gewesen wäre, mich zu belehren, zu schelten oder anzutreiben.«

Eines Abends aber, so berichtet er, »brach alles zusammen«. Nach einer Partie Racquetball ging Mike mit einem Freund in eine Bar, um »nur *einen* Drink« zu nehmen. Fünf Stunden später rief der Barkeeper seinen Namen – er hatte einen Anruf für Mike erhalten. Chris war am Telefon. Gott gebrauchte ihre ruhige, besonnene Haltung inmitten dieser Krise, um Mikes Augen und sein Herz für das Evangelium zu öffnen.

> »Ich war beschämt und voller Reue. Als ich wieder nüchtern war, merkte ich, dass dies der Weckruf war, den ich brauchte

und der mir zeigte: Ich hatte keine Kontrolle mehr über mein Leben – und Christus war meine einzige Hoffnung.«

Unmittelbar nach diesem Ereignis nahm der Herr Mikes Verlangen nach Alkohol vollständig weg. Mike wandte sich von diesem Lebensstil ab und kehrte nie wieder zu ihm zurück. Und einige Monate später übergab er Christus sein Leben und empfing die Gewissheit seiner Errettung.

Während Mike und Chris seitdem viele verschiedene Lebensphasen durchlaufen haben, ist Chris bis heute eine stille, betende Frau Gottes geblieben, die darauf vertraut, dass Gott sie führt und in ihren beiden Herzen wirkt.

Wenn Gott eingreift

Natürlich erhört Gott unsere Gebete nicht immer so schnell, wie wir es in Chris' Geschichte gesehen haben. Vor einiger Zeit kam bei einer Hochzeitsfeier eine Frau auf mich zu, die mir zunächst unbekannt vorkam. »Du hast meine Ehe gerettet!«, sagte sie. Als ich sie bat, mir zu helfen, mich an unsere Begegnung zu erinnern, erzählte sie mir, dass wir uns 17 Jahre zuvor bei einer Veranstaltung unserer Organisation kennengelernt hatten. Damals hatte sie mir ihre Not über den geistlichen Zustand ihres Mannes anvertraut. »Du hast mir damals gesagt: ›Es ist nicht *deine* Aufgabe, deinen Mann zu ändern. Das ist *Gottes* Aufgabe. Sag deinem Mann, was dir auf dem Herzen liegt, und dann zieh dich zurück und lass Gott den Rest tun.‹« Sie fügte hinzu: »All die Jahre habe ich diesen Rat befolgt – und ihn auch vielen anderen Ehefrauen weitergegeben.«

Dann erzählte sie mir, was es für sie bedeutet hatte, darauf zu warten, dass Gott ihren Mann verändert. Sechzehn lange Jahre hatte sie gebetet und gewartet, ohne Anzeichen dafür zu sehen, dass Gott ihre Gebete hörte oder erhörte. Obwohl ihr Mann sich als Christ bezeichnete, sah sie kaum geistlichen Hunger oder geist-

liche Frucht in seinem Leben, und manchmal fragte sie sich, ob er überhaupt eine Beziehung zum Herrn hatte.

Doch dann – völlig unerwartet – geschah nach all den Jahren Folgendes: Der Heilige Geist wirkte so, als hätte jemand das Licht angeschaltet – er bewirkte eine dramatische Veränderung im Leben ihres Mannes. Es war, als wäre er aus einem Koma erwacht. Plötzlich konnte er gar nicht genug vom Wort Gottes bekommen. Er fing sogar an, ein Notizbuch bei sich zu tragen, um festzuhalten, was Gott ihm in seinem Bibelstudium klarmachte. Sie erzählte: »Vor dieser Veränderung bekam ich ihn kaum zum Frühstück aus dem Bett. Jetzt geht er jeden Morgen um halb sieben zu einem Männergebetstreffen!« Vor Kurzem sprach er sogar davon, sein Geschäft verkaufen zu wollen, damit sie mehr Zeit für einen Dienst haben würden, in dem Gott sie gebrauchen möchte. Für das, was geschah, um diesen Mann zu verändern, gibt es keine menschliche Erklärung – außer einem treuen Gott und einer treuen Frau, die eine so lange Zeit im Gebet für ihren Mann durchgehalten hat.

In dieser Hinsicht finde ich das Vorbild von Maria, der Mutter von Jesus, besonders schön. Ihr erschien ein Engel und sagte ihr, sie würde die Mutter des Messias werden – eine unglaubliche Erfahrung. Aber du hättest dabei sein sollen! Als sie Joseph erzählte, was geschehen war, glaubte er ihr offensichtlich zunächst nicht. Er hatte keinen Engel gesehen. Die Vernunft ließ ihn zu dem Schluss kommen, dass sie ihm untreu gewesen sei.

Es gibt keinen Hinweis darauf, dass Maria Joseph unter Druck gesetzt hatte, das zu glauben, von dem sie wusste, dass Gott es ihr wirklich gesagt hatte. Stattdessen wartete sie auf Gott und gab ihm die Möglichkeit, direkten Kontakt zu Joseph aufzunehmen – und genau das tat Gott auch. Als der Engel Joseph erschien, reagierte Joseph sofort und glaubte. Maria konnte Dinge für sich behalten und »in ihrem Herzen erwägen« (siehe Lukas 2,19). Sie konnte es sich leisten, still zu warten, weil sie die Kraft Gottes kannte und darauf vertraute, dass er seine Pläne für sie und für ihre Familie auch ausführen würde.

Um es klar zu sagen: Dein gottgefälliges Leben und deine Gebete – ganz gleich, wie treu und ernsthaft sie auch sein mögen – geben dir keine Garantie dafür, dass dein Mann sich dem Herrn zuwendet oder dass er seine sündigen Entscheidungen und Gewohnheiten bereut. Aber wenn du betest und dem Herrn in Bezug auf deine Ehe vertraust, kann ich dir garantieren: *Etwas* wird sich ändern. Du wirst stärker und weiser werden. Dein Beispiel kann andere beeinflussen und sie ermutigen, Gott ebenfalls zu vertrauen. Und du kannst übernatürlichen Frieden erfahren, wenn du dich selbst, deinen Mann und eure Ehe beharrlich Christus anvertraust – damit Christus tun kann, was nur er tun kann.

28. »Mein Mann soll mir dienen.«

Männer übernehmen nicht ihren gerechten Anteil an der Hausarbeit«, beklagen sich einige Feministinnen. Und tatsächlich zeigen Statistiken, dass verheiratete Mütter trotz mehr als fünf Jahrzehnten Feminismus immer noch mehr als dreimal so viel kochen, putzen und Wäsche waschen wie verheiratete Väter.[39]

Sheryl Sandberg, die 14 Jahre lang die zweithöchste Führungskraft bei Facebook war, möchte genau das ändern. 2015 gewann ihre Organisation *Lean In* einige Basketball-Superstars wie LeBron James, Stephen Curry und weitere Topspieler dafür, Männer dazu zu bewegen, im Haushalt mehr Verantwortung zu übernehmen. In öffentlichen Kampagnen, die während der Liga-Spiele im Fernsehen ausgestrahlt wurden, richteten diese Spieler ihren Appell an die Männer. Sandberg hoffte, Männer davon überzeugen zu können, dass es ihnen finanziell und emotional besser gehen würde, wenn sie mehr Verantwortung für Hausarbeit und Kinder-

39 Amanda Marcotte, »Op-Ed: Think today's couples split household chores? Think again«, *Los Angeles Times*, 11.05.2015, http://www.latimes.com/opinion/op-ed/la-oe-0512-marcotte-housework-men-20150512-story.html (abgerufen am 25.06.2026).

betreuung übernehmen würden. Außerdem wollte sie sie gleichzeitig dazu bewegen, sich für die Gleichberechtigung von Frauen am Arbeitsplatz einzusetzen. Einige der größten Unternehmen und Banken der USA stellten sich hinter diese Initiative.[40]

Was die Werbespots jedoch unerwähnt ließen, war die Tatsache, dass Männer in der Regel andere wichtige Arbeiten im und ums Haus erledigen – vom Hinausbringen des Mülls über Gartenarbeit bis hin zu Renovierungen und allgemeinen Reparaturen. Ebenso wurde nicht erwähnt, dass Männer im Durchschnitt länger arbeiten[41] und oft den größeren Teil des Familieneinkommens erwirtschaften. Die Spots der Kampagne beschränkten sich darauf, Männer zu ermahnen, mehr Verantwortung für Hausarbeit und Kinderbetreuung zu übernehmen – und suggerierten, dass es nicht fair sei, dass diese Verantwortung häufiger auf den Schultern der Frau laste als auf denen des Mannes.

In Sandbergs gesellschaftlicher Idealvorstellung sollten Männer und Frauen die Verantwortung für Erwerbsarbeit, Finanzen, Haushalt und Kinderbetreuung exakt gleich untereinander aufteilen – »fifty-fifty«. Was ihre Rollen und Aufgaben betrifft, sollte es aus Sandbergs Sicht keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern geben.

Christliche Frauen bleiben von dieser laut vorgetragenen Botschaft nicht unberührt. Als Christen erinnern wir Männer zu Recht daran, ihre Frauen und ihre Kinder zu lieben und diese Liebe durch Opferbereitschaft und Dienst an ihren Lieben zum Ausdruck zu bringen. Doch inmitten dieser wichtigen Betonung müssen wir aufpassen, dass wir nicht die Vorstellungen unserer Gesellschaft bezüglich der Geschlechter übernehmen und dabei

40 Kelly Wallace, »Sheryl Sandberg teams up with LeBron James to get men to #LeanIn«, *CNN*, 05.03.2015, https://edition.cnn.com/2015/03/05/living/feat-sheryl-sandberg-lebron-james-men-lean-in/ (abgerufen am 25.06.2026).

41 Joan C. Williams, »Why Men Work So Many Hours«, *Harvard Business Review*, 29.05.2013, https://hbr.org/2013/05/why-men-work-so-many-hours (abgerufen am 25.06.2026).

die geschlechtsspezifischen Rollen aus den Augen verlieren, die Gott uns gegeben hat, um sie zu erfüllen.

In 1. Mose 2,18 finden wir einen entscheidenden Hinweis auf unsere von Gott gegebene Bestimmung:

> *»Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.«*

Gott schuf Eva als eine Hilfe, die zu Adam passte. Der hebräische Ausdruck bedeutet wörtlich »eine Hilfe, die zu ihm passt«[42] oder »eine Hilfe, die ihm entspricht«.[43]

Auf den ersten Blick könnte man nun meinen, dass Gottes Erschaffung der Frau als »eine Hilfe für den Mann« bedeute, die Hilfe, die die Frau leisten soll, habe ausschließlich den Zweck, dem Mann das Leben zu erleichtern: Sie hebt seine Socken auf, damit er sich nicht darum kümmern muss. Sie kocht ihm das Mittagessen und wäscht seine Kleidung, damit er Zeit für andere Dinge hat. Sie hilft ihm so, wie der Gehilfe eines Klempners dem Klempner hilft – also all die trivialen und schmutzigen Arbeiten erledigt, die der Klempner nicht machen will.

Doch dieser Gedanke findet in diesem Bibelvers keinerlei Grundlage. Das hebräische Wort, das hier für »Hilfe« verwendet wird, ist *ezer*. Ein *ezer* ist so viel mehr als jemand, der die Wäsche zusammenlegt und den Kaffee kocht. Das Wort beschreibt vielmehr eine »unverzichtbare Gefährtin«.[44] Es bedeutet »Unterstützung« im weitestmöglichen Sinne. Zwar wird dieses Wort hier verwendet, um Evas Beziehung zu Adam zu beschreiben, doch viel

42 Gordon J. Wenham, *Genesis 1–15*, Bd. 1 des *Word Biblical Commentary*, herausgegeben von David A. Hubbard und Glenn W. Barker, Dallas, Texas (USA): Word, 1987, S. 68.

43 Brian C. Howell, *In the Eyes of God: A Metaphorical Approach to Biblical Anthropomorphic Language*, Eugene, Oregon (USA): Pickwick Publications, 2013, S. 124.

44 Kenneth A. Mathews, *Genesis 1–11:26*, Bd. 1A des *New American Commentary: An Exegetical and Theological Exposition of Holy Scripture*, herausgegeben von E. Ray Clendenen, Nashville, Tennessee (USA): B&H, 1996, S. 214.

häufiger begegnet es uns in der Bibel als Bezeichnung für Gott selbst in seiner Beziehung zu uns. In Versen wie Psalm 33,20; 70,6; 115,11 ist Gott unser Helfer *(ezer)*. Ohne ihn schaffen wir es nicht!

Und so tragen wir – in jeder Lebensphase, ob verheiratet, ledig oder verwitwet, mit Kindern oder ohne Kinder – Gottes Ebenbild auf einzigartige Weise, indem wir anderen eine unverzichtbare Hilfe sind. Wie könnte es eine minderwertige Berufung sein, wenn unsere Ehemänner, unsere Kinder, unsere Freunde, unsere Nachbarn und unsere Glaubensgeschwister uns anschauen und sagen: »Ohne dich hätte ich das nicht geschafft!«?

Es ist außerdem wichtig zu verstehen, wobei die Frau dem Mann eigentlich »helfen« soll. Sie wurde nicht geschaffen, um dem Mann lediglich dabei zu helfen, alles zu tun, was er tun möchte. Gott schuf die Frau, damit sie gemeinsam mit dem Mann daran arbeitet, Gott bekannt zu machen, und Gott dadurch Ehre bereitet wird. Gott sprach: *»Bring meine Söhne von fern her und meine Töchter vom Ende der Erde, jeden, […] den ich* ***zu meiner Ehre*** *geschaffen […] habe«* (Jesaja 43,6-7 [Hervorhebung hinzugefügt]).

Die Vorstellung, die Frau sei dazu da, dem Mann das Leben zu erleichtern, indem sie seine persönliche Köchin und Dienstmagd ist, findet keinerlei Grundlage in Gottes Wort. Die Bibel lehrt jedoch, dass Gott Frauen mit einer besonderen Verantwortung in Bezug auf das Zuhause geschaffen hat. Gottes Wort ermutigt junge Frauen, *»den Haushalt [zu] führen«* (1. Timotheus 5,14). Es lobt die Frau, die *»die Vorgänge in ihrem Haus überwacht«* (Sprüche 31,27). Es stellt jene Frauen in ein negatives Licht, deren Herzen vom Zuhause abgewandt sind – jene, deren *»Füße nicht in ihrem Haus bleiben«* (Sprüche 7,11). Und die *»häuslichen Arbeiten«* stehen auf der biblischen Top-Ten-Liste der wichtigsten Dinge, die ältere Frauen den jüngeren beibringen sollen (siehe Titus 2,4-5).

Das bedeutet nicht, dass Ehemänner oder andere Familienmitglieder sich nicht an der Hausarbeit beteiligen können oder sollen. Aber es deutet darauf hin, dass Gott Frauen so geschaffen

hat, dass sie auf eine Weise mit dem Zuhause und mit Beziehungen verbunden sind, wie es bei Männern nicht so sehr der Fall ist. (Genauso hat Gott auch Männer so geschaffen, dass sie auf eine Weise mit Arbeit, finanzieller Versorgung und Schutz verbunden sind, wie es bei Frauen nicht so sehr der Fall ist.)[45]

Was mir an der *»tüchtigen Frau«* in Sprüche 31 mit am meisten auffällt, ist die Tatsache, dass sie so vollkommen selbstlos ist, angefangen bei ihrer Fürsorge für die Menschen in ihrem eigenen Zuhause. Sie erzieht ihre Kinder, hilft ihrem Mann und sorgt dafür, dass ihr Haushalt reibungslos funktioniert und die Bedürfnisse aller erfüllt werden. Bemerkenswerterweise hat sie auch Interessen außerhalb des Hauses. Sie führt ein erfolgreiches kleines Unternehmen und engagiert sich in der Wohltätigkeitsarbeit. Sie ist zweifellos eine viel beschäftigte Frau! Aber all das steht nicht in Konkurrenz zu ihrer Liebe für ihre Familie und ihr Zuhause – und ist auch nicht davon losgelöst. Sie vernachlässigt diese Berufung nicht, um einer anderen nachzugehen oder ihre eigene unabhängige Agenda im Leben voranzutreiben. Sie dient dem Herrn, indem sie ihrer Familie und anderen dient – damit Gott verherrlicht wird.

Und damit du nicht etwa denkst, dass diese Frau bei alldem den Kürzeren zieht, wirf noch einmal einen Blick darauf, was die Bibel über sie sagt:

- Sie ist gut gekleidet (Vers 22).
- Sie und ihre Familie haben genug zu essen und können von ihrem Essen sogar noch an andere abgeben (Verse 15 und 20).
- Sie führt ein geordnetes Leben; sie ist emotional stabil und frei von Zukunftsängsten (Verse 21 und 25).

45 Für eine ausführlichere Untersuchung von 1. Mose und eine Erläuterung der Rollen von Mann und Frau siehe Mary A. Kassian und Nancy DeMoss Wolgemuth, *Divine Design: Gottes gute Gedanken für Frauen*, Bielefeld: CLV, 3. Auflage 2024.

- Ihr Mann ist verrückt nach ihr – er ist ihr treu, er findet, dass »sie alle übertrifft«, und sagt ihr das auch, und er gibt vor seinen Freunden mit ihr an (Verse 11+28+29+31).
- Ihre Kinder ehren und preisen sie (Vers 28).

Wie ist sie an all diese »Vorteile« gekommen? Nicht, indem sie darauf bestand, dass ihr Mann die Ärmel hochkrempelt und bei den Hausarbeiten hilft (obwohl sicherlich nichts Falsches daran ist, wenn Männer das tun), sondern indem sie den Weg des Dienens wählte.

Eine fröhliche Dienerin

Wo wir gerade davon sprechen, dass Kinder ihre Mütter ehren … Mein Wunsch, meinem Mann eine wirklich passende Gehilfin zu sein, wurde sehr stark durch das Vorbild meiner Mutter beeinflusst. Nancy DeMoss (die Erste – ich bin nach ihr benannt) ist eine außergewöhnlich begabte Frau. Jede einzelne ihrer Gaben setzte sie sinnvoll in der einzigartigen Partnerschaft mit meinem Vater, die 22 Jahre währte, ein – gemeinsam erzogen sie ihre vielen Kinder, bauten ein erfolgreiches Unternehmen und einen fruchtbaren Dienst auf. Als sie meinen Vater heiratete und sie gemeinsam eine Familie gründeten, gab sie eine vielversprechende Karriere als Sängerin auf. Aber sie betrachtete das nie als Opfer.

Inmitten des gesellschaftlichen Klimas der 1960er-Jahre – als Frauen dazu ermutigt wurden, Unabhängigkeit, Karriere und Selbstverwirklichung anzustreben – lebte meine Mutter eine ganz andere Denkweise vor – eine, in der das Herz und die Berufung einer Frau mit dem Herzen und der Berufung ihres Mannes zu einem einzigen Ganzen verwoben waren, mit dem Ziel, Christus zu dienen und ihn zu verherrlichen. Sie liebte es, die *ezer* ihres Mannes zu sein – seine »unverzichtbare Partnerin«. Mit großem Geschick führte sie den Haushalt einer lebhaften Familie und öff-

nete ihr Herz und ihr Zuhause in grenzenloser Gastfreundschaft. Zu jedem Vorhaben, das sie gemeinsam in Angriff nahmen, steuerte sie Weisheit, Kreativität und Schönheit bei.

Diese Rolle als »Gehilfin« war nichts, was mein Vater von meiner Mutter verlangte. Sie liebte ihn von ganzem Herzen und fand echte Freude daran, seine Partnerin und seine Ermutigerin zu sein. Und wie die tüchtige und tugendhafte Ehefrau in Sprüche 31 war meine Mutter alles andere als eine Unterdrückte. Ganz im Gegenteil: Mein Vater schätzte und achtete sie als vollwertige Partnerin, und er freute sich von Herzen, wenn ihre gottgegebenen Fähigkeiten im Dienst für Christus und sein Reich zum Einsatz kamen.

Wie es konkret aussieht, wenn eine Frau ihrem Mann eine *ezer* ist, wird von Paar zu Paar unterschiedlich sein. In meiner Ehe sieht es nicht genauso aus wie in der Ehe meiner Eltern. Und es wird auch von Lebensphase zu Lebensphase unterschiedlich sein. Doch diese Realität schmälert nicht die Schönheit und Bedeutung der Gehilfinnen-Rolle, wie die Bibel sie beschreibt – und auch nicht die geistliche Wahrheit, die ihr zugrunde liegt: die Berufung zu liebevollem Dienst in allem, was wir tun.

Die Wahrheit ist: Wir sind Jesus niemals ähnlicher als dann, wenn wir dienen. Im Reich Gottes zeigt sich wahre Größe darin, dass ein Mensch bereit ist, seine eigenen Interessen zurückzustellen, andere Menschen an die erste Stelle zu setzen und ihnen zu dienen (siehe Markus 9,33-35).

Ohne jeden Zweifel sind Männer dazu berufen, ihre Frauen so zu lieben, wie Christus die Gemeinde geliebt hat – und das drückt sich in der Bereitschaft aus, ihnen zu dienen und ihr eigenes Leben für ihre Frauen hinzugeben – so, wie Christus es für seine Braut getan hat. Mein geliebter Mann legt die Messlatte sehr hoch, wenn es darum geht, mir zu dienen und im Haushalt ganz praktisch mitzuhelfen. Ich betrachte mich als sehr gesegnet und könnte nicht dankbarer sein! Tatsächlich ist es unser gemeinsames Ziel, einander gegenseitig im Dienen zu »überbieten«.

Aber wenn du und ich uns darauf konzentrieren, was wir »verdienen« oder welche »Rechte« wir haben oder darauf, was unser Mann eigentlich für uns tun »müsste« – dann werden wir anfällig für Verletzungen und Groll, wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Segen und Freude sind die Frucht von einem Leben, in dem wir danach streben, eher gebende als nehmende Menschen zu sein, und in dem wir nach Wegen suchen, unserer gottgegebenen Verantwortung nachzukommen: unseren Ehemännern zur Seite zu stehen und ihnen, unseren Familien und anderen Menschen zum Segen zu sein und zu dienen.

Anders als Sandbergs Modell stellt die Bibel die Ehe nicht als eine Fifty-fifty-Vereinbarung nach dem Motto »Du tust deinen Teil, und ich tue meinen« dar. Das Muster, das Gott uns gegeben hat, ist radikal. Gott erwartet, dass *sowohl* der Ehemann *als auch* die Ehefrau sich zu 100 Prozent voll und ganz dafür einsetzen, das zu tun, was er von ihnen verlangt. Ja: Gott ruft in seinem Wort Ehemänner dazu auf, ihren Frauen selbstlos und von ganzem Herzen zu dienen. Aber nein: Es ist nicht unsere Aufgabe, dies von ihnen einzufordern. Unsere Verantwortung vor Gott besteht darin, Jesus nachzuahmen und eine fröhliche Dienerin zu *sein*.

Zu einhundert Prozent.

Voll und ganz.

29. »Wenn ich mich meinem Mann unterordne, werde ich nur unglücklich.«

Vor ein paar Jahren löste eine große protestantische Glaubensgemeinschaft einen Sturm der Entrüstung in der evangelikalen Welt aus, weil sie eine Erklärung zu biblischen Überzeugungen bezüglich Ehe und Familie verabschiedete, die unter anderem folgenden Satz enthielt:

»Eine Ehefrau soll sich bereitwillig der dienenden Leitung ihres Mannes unterordnen, so wie die Gemeinde sich bereitwillig der Oberhoheit Christi unterordnet.«[46]

Als ich vor vier Jahrzehnten anfing, Frauen zu begleiten und zu lehren, hätte diese Aussage in einem durchschnittlichen Frauenbibelkreis oder einer ganz normalen Frauenkonferenz wahrscheinlich keine Alarmglocken läuten lassen. Doch heute empfinden viele in der Gemeinde Jesu eine solche Denkweise – ganz gleich, wie sorgfältig sie formuliert wird – als geschmacklos, wenn nicht sogar geradezu abstoßend. Unterordnung in der Ehe zu fördern, wird auf dieselbe Stufe gestellt wie Befürwortung von Sklaverei oder häuslicher Gewalt. Eine wachsende Zahl christlicher Blogger und Autoren argumentiert, dass diese Lehre biblisch nicht vertretbar sei und dass sie den Missbrauch von Frauen sanktioniere und schüre. (Was die Sache zusätzlich erschwert: Es gibt Männer, die sich als Christen bezeichnen und Gottes Wort verdrehen und es benutzen, um grausames und sündiges Verhalten gegenüber ihren Frauen, Töchtern und anderen Frauen zu rechtfertigen.)

Das Konzept der Unterordnung, insbesondere in der Ehe, kommt in unserer Zeit nicht gut an. Doch dieser Konflikt ist nicht neu. Tatsächlich war Unterordnung der Kern des Problems, mit dem Eva im Garten Eden konfrontiert war. Im Zentrum der Ansprache der Schlange an Eva stand diese Herausforderung: »Hat Gott das Recht, über dein Leben zu bestimmen? Du kannst dein Leben selbst bestimmen; du musst dich nicht irgendeiner fremden Autorität unterwerfen.«

Die Schlange überzeugte Eva davon, dass sie unglücklich werden und etwas Gutes oder Notwendiges verpassen würde, wenn sie sich weiterhin Gottes Führung unterwerfen würde. Von jenem Tag

46 Southern Baptist Convention, »Baptist Faith and Message«, Artikel 18 (»Die Familie«), überarbeitet im Juni 2000, https://bfm.sbc.net/bfm2000/#xviii (abgerufen am 25. 06. 2026).

an bis heute ist es dem Teufel meisterhaft gelungen, eine schöne, heilige und kraftvolle Wahrheit zu nehmen und diese hässlich, furchterregend und unerwünscht erscheinen zu lassen.

Im Kern der menschlichen Natur nach dem Sündenfall liegt ein Problem mit Autorität. Wir wollen einfach nicht, dass uns jemand vorschreibt, was wir zu tun haben. Wir wollen unser Leben selbst bestimmen und unsere eigenen Entscheidungen treffen. Und wir gehen davon aus, dass es uns automatisch unglücklich macht, wenn wir uns einer Autorität unterordnen.

Wenn es um Unterordnung der Ehefrau unter ihren Ehemann geht, glaube ich, dass ein Großteil des Widerstands auf einige grundlegende Missverständnisse darüber zurückzuführen ist, was mit Unterordnung eigentlich gemeint ist oder was sie impliziert.

Lügen über Unterordnung

1. *»Die Frau ist weniger wert als der Mann.«* Es gibt Menschen, die darauf bestehen, dass Unterordnung von Natur aus Unterlegenheit impliziert. Doch die Bibel bekräftigt genau das Gegenteil – dass sowohl der Mann als auch die Frau nach dem Ebenbild Gottes geschaffen sind, beide vor Gott den gleichen Wert haben und beide das Privileg genießen, durch Buße und Glauben Empfänger seiner erlösenden Gnade werden zu können (1. Mose 1,27; Galater 3,28; 1. Petrus 3,7).

2. *»Das Prinzip der Unterordnung gibt Ehemännern das Recht, ihren Frauen gegenüber hart oder diktatorisch zu sein.«* Ganz im Gegenteil: Ehemännern wird geboten, ihre Frauen so zu lieben, wie sie sich selbst lieben – auf dieselbe selbstlose, aufopferungsvolle und dienende Weise, wie der Herr Jesus seine Braut – die Gemeinde – geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat (Epheser 5,25-29).

3. *»Eine Ehefrau, die sich unterordnet, darf ihrem Mann keine Vorschläge machen oder ihm gegenüber ihre Meinung äußern.«* Gott hat die Frau als »passende Hilfe« für ihren Mann geschaffen.

Das heißt, dass er ihre Hilfe *braucht*. Er braucht die Weisheit und Einsicht, die sie in verschiedenen Situationen beisteuern kann. Sobald eine Ehefrau jedoch freundlich ihre Sichtweise zu einer Angelegenheit geäußert hat oder sobald sie ihre Bedenken geteilt und ihren Mann gebeten hat, eine bestimmte Entscheidung zu überdenken, muss sie letztendlich bereit sein, sich zurückzuhalten, die Entscheidung ihres Mannes zu akzeptieren (vorausgesetzt, diese führt nicht dazu, dass sie sündigen muss) und die Folgen der Entscheidung ihres Mannes Gott zu überlassen.

4. *»Der Ehemann hat immer recht.«* Der Apostel Petrus wendet sich ausdrücklich an Frauen, deren Ehemänner »dem Wort nicht gehorchen«. Vielleicht ist der Mann kein Christ oder er gehorcht Gott in bestimmten Bereichen seines Lebens nicht. Nach 1. Petrus 3,1-2 ist das wirksamste Mittel, um einen solchen Ehemann zu beeinflussen, nicht tränenreiches Flehen, unwiderstehliche Logik oder ständiges Ermahnen, sondern die Kraft eines Lebens in Unterordnung und Heiligung.

Die Geschichte des Evangeliums erzählen

Unterordnung fällt mir nicht leicht. (Das ist keine große Überraschung, denn: Sie fällt niemandem leicht.) Ich bin eine starke Frau mit festen Ansichten zu, nun ja, so ziemlich allem. Und 57 Jahre meines Lebens war ich im Wesentlichen nur für mich selbst verantwortlich.

Natürlich hatte ich als Kind unter der Autorität meiner Eltern gestanden. Als Studentin hatte ich eine wichtige Lektion über Unterordnung gelernt, als ich (zweimal!) wegen Geschwindigkeitsüberschreitung auf dem Pasadena Freeway angehalten wurde. Als Erwachsene hatte ich gelernt, Vorgesetzte zu respektieren und mich ihnen unterzuordnen. Und natürlich stand ich schon lange unter der Autorität Gottes. Aber die Unterordnung unter andere Menschen war nichts, worin ich im Alltag viel Übung hatte.

Am 14. November 2015 jedoch – in der College Church in Wheaton, Illinois – blickte ich in die Augen eines Mannes, mit dem ich erst neun Monate zuvor zusammengekommen war, und sprach diese Worte:

> *»In der Gegenwart Gottes und dieser Zeugen […] verspreche ich, dich zu achten, dich zu ehren und mich dir in allem als meinem irdischen Haupt unterzuordnen.«*

Hier stand ich nun und trat (freiwillig) in eine dauerhafte Bundesbeziehung mit einem Mann ein und gelobte vor Gott, ihn zu achten, zu ehren und mich ihm in allem unterzuordnen!

Was hatte ich mir dabei gedacht?

Glaubte ich, wir würden in allem einer Meinung sein? Dass Roberts Urteil und seine Entscheidungen immer richtig sein würden? Keineswegs.

Hatte ich mit diesem Gelübde etwa darum gebeten, in eine minderwertige Position verwiesen zu werden, oder zugestimmt, eine lebenslange Strafe in einem Ehe-Gefängnis abzusitzen? Nicht im Geringsten.

Denn meine Gelübde waren eine Antwort auf die Versprechen, die Robert mir nur wenige Augenblicke zuvor gegeben hatte:

> *»Ich, Robert, nehme dich, Nancy, zu meiner Frau. […] Ich verspreche, dich zu lieben und dich zu leiten, so wie Christus seine Gemeinde liebt und leitet, und mich für dich hinzugeben, so wie er sein Leben für uns hingegeben hat.«*

Sechs Monate zuvor hatte Robert vor einem Sofa in meinem Wohnzimmer gekniet, mir gesagt, dass er mich liebt, und mich gebeten, seine Frau zu werden. Und als wir dann am Altar unsere Eheversprechen austauschten, zeigte Robert einen Teil des Geheimnisses, von dem wir in Epheser 5 lesen.

Die Ehe zwischen Mann und Frau, sagt Paulus, erzählt eine Geschichte: *»Dieses Geheimnis ist groß; ich sage es aber in Bezug auf Christus und auf die Versammlung«* (V. 32). Wenn ein Mann eine Bundesbeziehung mit einer Frau eingeht, wenn er sie liebt und sich für sie opfert, malt er ein Bild davon, wie Christus eine Beziehung zu seiner Braut eingeht und sie liebt und sein Leben für sie hingibt.

Aber das ist nur ein Teil des Geheimnisses, das die christliche Ehe offenbart. Wenn eine Frau dankbar auf die Initiative des Mannes, der sie heiraten möchte, mit »Ja« antwortet, wenn sie ihn achtet, ihn ehrt und sich ihm unterordnet, dann erzählt sie die Geschichte, wie die Gemeinde auf ihren himmlischen Bräutigam antworten soll.

An unserem Hochzeitstag versprach ich, Robert zu achten, zu ehren und mich ihm »in allem als meinem irdischen Haupt« unterzuordnen – und fügte dann noch hinzu: *»so wie die Gemeinde Christus, ihr ewiges Haupt, achtet, ehrt und sich ihm unterordnet.«*

Indem Robert mich wirklich liebt und gut führt, macht er einen Teil dieses Geheimnisses sichtbar.

Indem ich auf seine Initiative und Führung eingehe, darf ich den anderen Teil sichtbar machen.

Und gemeinsam erzählen wir die große Geschichte der Erlösung.

Wenn du misshandelt wirst

Der folgende Abschnitt ist ein kurzer Auszug aus einer ausführlicheren Behandlung des Themas Unterordnung in meinem Buch *Adorned*:[47]

47 Nancy DeMoss Wolgemuth, *Adorned: Living Out the Beauty of the Gospel Together*, Chicago: Moody, 2017.

Die Unterordnung einer Ehefrau gibt ihrem Mann niemals das Recht, sie zu misshandeln. Niemals. Wann immer Gottes Wort Frauen dazu aufruft, sich ihren Ehemännern unterzuordnen, gibt es ein entsprechendes Gebot für die Ehemänner, ihre Frauen zu lieben und zu ehren. Es gibt keinerlei Rechtfertigung dafür, dass ein Ehemann seine Frau misshandelt – weder auf offene, körperliche Weise noch verbal oder durch »respektablere« Formen von Manipulation und Einschüchterung – was ein Pastor einmal »höfliche Misshandlungen« nannte.[48]

Wenn du misshandelt wirst (oder den Verdacht hast, misshandelt zu werden), musst du dir Hilfe holen. In der biblischen Lehre über die Unterordnung gibt es nichts, was eine solche Behandlung rechtfertigt. Wenn dir (oder deinen Kindern) körperlicher Schaden zugefügt wird oder du bedroht wirst (oder deine Kinder bedroht werden), solltest du dich (oder sie) in Sicherheit bringen und sowohl staatliche Behörden als auch geistliche Vertrauenspersonen um Schutz bitten.

Wo immer Menschen die von Gott festgelegte Ordnung in irgendeinem Lebensbereich missbrauchen, liegt das Problem nicht in einem Fehler in Gottes Plan – sondern in der sündigen Verzerrung dieses Plans durch die Menschheit. Die Lösung für Probleme, die bei der Anwendung dieses Prinzips in der Ehe entstehen, liegt daher nicht darin, die Unterordnung einfach über Bord zu werfen, sondern vielmehr darin, unser Verständnis und unsere Praxis mit dem in Einklang zu bringen, was Gottes Wort tatsächlich sagt. Denn wenn das System nach Gottes Entwurf funktioniert, strömen Segnungen vom Himmel auf uns herab und offenbaren uns, in uns und durch uns die Schönheit von Gottes Wesen und seinen Wegen.

48 Dave Dunham, »A Word About Polite Abusers«, *Pastor Dave Online*, 30. 06. 2016, https://pastordaveonline.org/2016/06/30/a-word-about-polite-abusers (abgerufen am 26. 06. 2026).

Die befreiende Wahrheit über Unterordnung

Ich habe entdeckt, dass das grundlegende Problem in Bezug auf die Unterordnung letztlich auf unsere Bereitschaft hinausläuft, Gott zu vertrauen und uns unter *seine* Autorität zu stellen. Wenn wir bereit sind, uns ihm unterzuordnen, wird es im Allgemeinen nicht annähernd so schwierig oder bedrohlich sein, uns auch menschlichen Autoritäten unterzuordnen, die Gott in unser Leben gestellt hat.

In Sprüche 21,1 lesen wir: *»Wasserbächen gleicht das Herz eines Königs in der Hand des Herrn; wohin immer er will, neigt er es.«* Unsere Bereitschaft, uns unter die von Gott gesetzten Autoritäten zu stellen, ist ein Beweis dafür, was wir darüber glauben, wie groß Gott wirklich ist.

Die Wahrheit ist, dass jede menschliche Autorität unter der Kontrolle einer höheren Macht steht. Die Unterordnung versetzt uns in also in eine Lage, in der wir von unserem weisen, liebenden, allmächtigen himmlischen Vater beschützt und behütet werden, der »das Herz des Königs« lenkt.

Die Frage ist: Glauben wir wirklich, dass Gott größer ist als jede menschliche Autorität? Glauben wir, dass er groß genug ist, um, wenn nötig, das Herz dieser menschlichen Autorität zu verändern? Glauben wir, dass er weiß, was das Beste für uns ist? Sind wir bereit, Gott zu vertrauen, dass er seine vollkommenen, ewigen Ziele verwirklicht, die er für unser Leben hat?

Nach 1. Petrus 3,1-2 ist es so, dass eine Frau, wenn sie sich ihrem Ehemann unterordnet, Gott damit Raum gibt, im Herzen ihres Ehemanns zu wirken und ihn zum Gehorsam zu führen. In den darauffolgenden Versen sagt Petrus uns, dass eine Herzenshaltung der Unterordnung in einer Frau die strahlendste und beständigste Art von Schönheit hervorbringt:

»[…] deren Schmuck nicht der äußere sei durch Flechten der Haare und Umhängen von Goldschmuck oder Anziehen von Kleidern, sondern der verborgene Mensch des Herzens

in dem unvergänglichen Schmuck des sanften und stillen Geistes, der vor Gott sehr kostbar ist. Denn so schmückten sich einst auch die heiligen Frauen, die ihre Hoffnung auf Gott setzten und sich ihren eigenen Männern unterordneten: wie Sara dem Abraham gehorchte und ihn Herr nannte, deren Kinder ihr geworden seid, wenn ihr Gutes tut und keinerlei Schrecken fürchtet.« (1. Petrus 3,3-6)

Dieser letzte Gedanke mag schwer vorstellbar erscheinen. Man könnte meinen, dass eine Frau, die sich ihrem Mann unterordnet, sich ängstlich und verletzlich fühlen müsste. Aber Petrus sagt, dass sie »keinerlei Schrecken« fürchten müsse. Das liegt daran, dass ihre Hoffnung nicht auf ihrem Mann ruht, sondern auf Gott. Sie hat sich dem Einen anvertraut, der die ultimative Kontrolle über ihren Mann und ihre Situation hat – und der stets ihr Bestes im Blick hat.

In ihrem Buch *The True Woman* fasst meine Freundin Susan Hunt die Einstellung zusammen, die der Unterordnung zugrunde liegt:

> »Ich kann keine logischen Argumente für Unterordnung anführen. Es widerspricht jeder Logik, dass Jesus alle Herrlichkeiten des Himmels aufgeben würde, um *uns* die Herrlichkeit des Himmels schenken zu können. Bei Unterordnung geht es nicht um Logik; es geht um Liebe.
>
> Jesus hat uns so sehr geliebt, dass er sich freiwillig dem Tod an einem Kreuz unterworfen hat. Er weist uns an, dass Frauen sich ihren Ehemännern unterordnen sollen. Das ist ein Geschenk, das wir dem Mann, dem wir im Gehorsam gegenüber unserem geliebten Retter unsere Liebe versprochen haben, freiwillig geben. […]
>
> Gott sagte, dass der Mann eine Hilfe braucht. Die wahre Frau feiert diese Berufung und verhält sich bestätigend statt gegnerisch, mitfühlend statt kontrollierend, als Partnerin statt

als Hauptperson. Sie ordnet sich nicht oberflächlich, sondern mit ihrem ganzen Wesen unter.

Die wahre Frau hat keine Angst davor, sich in eine untergeordnete Stellung zu begeben. Sie braucht nichts festzuhalten; sie braucht nichts zu kontrollieren. Ihre Angst verschwindet im Licht von Gottes Verheißung, die er ihr gegeben hat – nämlich ihr Gott zu sein und in ihr zu wohnen. Unterordnung ist einfach ein Ausdruck ihres Vertrauens auf die souveräne Macht Gottes, ihres Herrn. Unterordnung ist sozusagen ein Spiegelbild ihrer Erlösung.«[49]

30. »Wenn mein Mann nichts tut, muss ich die Initiative ergreifen, sonst geschieht nichts.«

Als ich Frauen befragte, welche von den Lügen in diesem Buch sie geglaubt hatten, war diese Lüge die dritthäufigste. Mir fällt nicht viel ein, was Frauen mehr frustrieren kann als »passive Männer«. Auch dies ist kein neues Problem. Wie viele Probleme geht auch dieses auf die Ereignisse im Garten Eden zurück:

> *»Und die Frau sah, dass der Baum gut zur Speise […] wäre […]; und sie nahm von seiner Frucht und aß, und sie gab auch ihrem Mann bei ihr, und er aß.«* (1. Mose 3,6)

Diese Bibelstelle weckt in meiner Vorstellung ein beunruhigendes Bild: Das Paar ist zusammen im Garten. Die Schlange kommt zu ihnen, ignoriert den Mann und fängt ein Gespräch mit der Frau an: »Hat Gott wirklich gesagt: Ihr sollt nicht essen von jedem Baum des Gartens?« (1. Mose 3,1).

---

49 Susan Hunt, *The True Woman: The Beauty and Strength of a Godly Woman*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 1997, S. 218+223.

Hier ist wichtig zu beachten, was die Frau *nicht* tut: Sie kümmert sich nicht um ihren Mann, der »*bei ihr*« ist (siehe V. 6). Sie sagt nicht zur Schlange: »Ich möchte dir meinen Mann vorstellen.« Sie wendet sich nicht an ihren Mann und fragt: »Schatz, was denkst *du*, was wir machen sollen?«, oder: »Adam, sag ihr doch bitte mal, was Gott zu dir gesagt hat.« Sie führt das gesamte Gespräch mit der Schlange, als ob ihr Mann nicht da wäre.

Soweit wir wissen, berät sie sich in dieser Angelegenheit nicht mit ihrem Mann. Sie fragt ihn nicht nach seiner Meinung und bittet ihn nicht um Anleitung. Sie handelt einfach: »*[…] und sie nahm […] und aß*« (V. 6).

Und was tut Adam die ganze Zeit? Er tut, was viele Frauen mir sagen, dass ihre Ehemänner es die meiste Zeit tun: *nichts*. Er mischt sich nicht ein. Das Einzige, was er tut, ist, von der Frucht zu essen, als seine Frau sie ihm gibt. Ganz plötzlich ist der erste Rollentausch da.

Gott hat den Mann zuerst geschaffen und ihm die Verantwortung gegeben, jene Menschen *zu führen und zu versorgen*, die ihm anvertraut sind. Die Frau, aus dem Mann geschaffen, war dazu bestimmt, zu empfangen und auf die Initiative ihres Mannes zu reagieren. Sogar die körperlichen Unterschiede zwischen Mann und Frau spiegeln ihre gottgegebene Rollenverteilung wider.

Aber wer führt und versorgt in diesem Bericht? Nicht der Mann, sondern die Frau. Und wer reagiert? Nicht die Frau, sondern der Mann. Und diese Umkehrung ihrer gottgegebenen Rollen ist zum Muster geworden für die Art, wie Männer und Frauen nach dem Sündenfall oft miteinander umgehen.

Einerseits könnten wir als Frauen versucht sein, die Zügel selbst in die Hand zu nehmen.[50] Andererseits wollen wir aber auch, dass

50 Für eine ausführlichere Behandlung der Folgen des Sündenfalls im Hinblick auf die Rollen von Mann und Frau siehe Raymond C. Ortlund Jr., »Male-Female Equality and Male Headship: Genesis 1–3«, in: *Recovering Biblical Manhood and Womanhood: A Response to Evangelical Feminism*, herausgegeben von John Piper und Wayne Grudem, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 2021, S. 119-141; online

unsere Männer führen – dass sie die Initiative ergreifen –, und wir können verbittert werden, wenn sie dies nicht tun.

Wie damals bei Adam und Eva im Garten Eden liegt es nahe, dem anderen die Schuld für dieses Problem zu geben. Wir sind schnell dabei, Männern Passivität vorzuwerfen und zu behaupten, dass wir uns nicht gezwungen fühlen würden, das Heft in die Hand zu nehmen, wenn sie nicht so untätig wären – wenn sie nur einfach mal etwas tun würden.

Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder gehört, wie Frauen ihre Frustration darüber zum Ausdruck brachten, dass die Passivität ihrer Ehemänner sie »gezwungen« habe, in den verschiedensten Bereichen die Verantwortung zu übernehmen – von wichtigen finanziellen Angelegenheiten oder Erziehungsfragen bis hin zu eher alltäglichen, banalen Dingen.

Da ich selbst eher ein Mensch bin, der gerne anpackt, weiß ich, wie es ist, von der offensichtlichen Passivität einiger Männer frustriert zu sein. Ich habe im Laufe der Jahre in unzähligen Meetings gesessen und mir auf die Zunge gebissen, um nicht einzugreifen und die Führung zu übernehmen, wenn mir die anwesenden Männer nicht entschlossen genug oder nicht schnell genug wirkten. Ich war in Gebetstreffen, bei denen es schien, als wären die Männer damit zufrieden, das Beten ganz den Frauen zu überlassen.

Aber ich kann nicht umhin, mich zu fragen: Inwieweit haben wir die Männer um uns herum vielleicht demotiviert und entmutigt – einfach dadurch, dass wir so schnell die Zügel selbst in die Hand genommen haben, anstatt Gott Raum und Zeit zu geben, sie zum Handeln zu bewegen? Wir erreichen in jenen Momenten vielleicht unser gewünschtes Ziel, rauben den Männern dabei aber die Motivation und den Mut, eine gottgefällige und weise Führung zu übernehmen.

---

abrufbar unter https://document.desiringgod.org/recovering-biblical-manhood-and-womanhood-en.pdf (abgerufen am 26. 06 .2026).

Das habe ich auch ganz persönlich als Ehefrau erlebt. Mein lieber Mann ist alles andere als passiv. Aber er geht das Leben in einem bedächtigeren – und, ich muss es zugeben, nachhaltigeren – Tempo an als ich. Ich lerne in unserer Beziehung den Wert dessen, »*schnell zum Hören*« und »*langsam zum Reden*« zu sein (Jakobus 1,19). Robert freut sich über meine Ideen und meine Beiträge zu fast allem (eine mögliche Ausnahme: seine Werkzeuge und die Ausstattung unserer Garage). Aber wenn ich immer als Erste zur Stelle bin, vorschnell rede und handle, ohne ihm die Chance zu geben, selbst einen Schritt nach vorne zu tun oder zu Wort zu kommen, dann kann ich ihn erschöpfen und ihn einfach hinter mir zurücklassen.

Und wenn Männer dann doch einmal aktiv werden, ermutigen und bestätigen wir sie oft nicht – sondern erklären ihnen vielleicht, wie sie es anders oder besser hätten machen können. Auch das kann ich aus meiner eigenen Ehe bezeugen. Ich bin von Natur aus eine Perfektionistin. Ein Großteil meiner Arbeit erfordert, dass ich ein Adlerauge für die kleinsten Fehler habe. Mein Mann bewundert meine Begabung in dieser Hinsicht sehr. Aber sagen wir es mal so: Diese Begabung ist kein Segen für ihn, wenn ich sie auf ihn anwende! Robert muss wissen, dass ich sein größter Fan bin (so wie er auch mein größter Fan ist) und dass ich seine Bemühungen, mir eine Freude zu machen, wahrnehme und wertschätze – anstatt auf die eine Sache hinzuweisen, die er vielleicht vergessen hat oder die nicht ganz so gelaufen ist, wie ich es mir vorgestellt hatte.

Ich erinnere mich daran, dass ein verheirateter Mann einmal davon erzählte, wie er vor Jahren, als er und seine Frau frisch verheiratet waren, ihr gemeinsames Gebet leitete. Als sie fertig waren, hatte sie angefangen, seine Art zu beten zu kritisieren. Es überrascht nicht, dass dieser Ehemann später sagte: »Ich beschloss, dass das letzte Mal war, dass ich mit ihr zusammen betete.« Mit der Ablehnung seiner Rolle als Mann konnte er nicht umgehen. Erst nach mehreren Jahren, als Gott ein neues Werk der Gnade

in seinem Herzen vollbrachte, fand er wieder den Mut, das Risiko einzugehen, mit seiner Frau erneut zum gemeinsamen Gebet unter seiner Leitung zusammenzukommen.

Tatsache ist: Wenn die Frau die Führung übernimmt, wird der Mann in den meisten Fällen tatenlos zusehen und es geschehen lassen. Wir können einfach nicht beides haben. Wir können nicht darauf bestehen, alles selbst in die Hand zu nehmen – und gleichzeitig erwarten, dass Männer proaktiv sind, die Initiative ergreifen und »geistliche Leiter« sind.

Manchmal habe ich Frauen, die von der Untätigkeit ihrer Männer entmutigt waren, gefragt: »Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte, wenn du nicht sofort einspringen würdest, um die Situation zu regeln?« Ja, manche Dinge könnten dabei vielleicht auf der Strecke bleiben. Es könnte zu einigen Unannehmlichkeiten oder Unbehagen kommen. Aber ist es möglich, dass genau diese Konsequenzen das sind, was nötig ist, um deinen Mann zu motivieren, Verantwortung zu übernehmen? Vertraust du dem Herrn genug, um zuzulassen, dass dein Mann – wenn nötig – in irgendeiner Weise scheitert, und die Konsequenzen in die Hände unseres unfehlbar liebenden und souveränen Gottes zu legen?

Warten, bis dein Mann handelt

In der Bibel wird Sara als Beispiel für eine Frau hervorgehoben, die ihren Mann ehrte und ihm gehorchte. Aber bei mindestens einer Gelegenheit, als Gott nicht so schnell handelte, wie sie es für richtig hielt, tappte sie in die Falle, die Sache selbst in die Hand nehmen zu wollen. Elf Jahre zuvor hatte Gott ihrem Mann Abraham versprochen, dass er viele Nachkommen haben würde und sie zu einem großen Volk werden würden. Jetzt war sie 76 Jahre alt und immer noch kinderlos. Sie wurde ungeduldig vom Warten und beschloss, dass jemand etwas tun müsse. Also übte sie Druck auf ihren Mann aus, Maßnahmen zu ergreifen:

»[…] Sarai, Abrams Frau, […] hatte eine ägyptische Magd, und ihr Name war Hagar. Und Sarai sprach zu Abram: Sieh doch, der HERR hat mich verschlossen, dass ich nicht gebäre; geh doch ein zu meiner Magd, vielleicht werde ich aus ihr erbaut werden. Und Abram hörte auf die Stimme Sarais.«
(1. Mose 16,1-2)

Was Sara Abraham zu tun überredete, war damals gängige Praxis. Es war allgemein akzeptiert, dass unfruchtbare Frauen ein Kind bekommen konnten, indem sie eine Magd als eine Art Ersatzgebärmutter nutzten. Und zunächst schien Saras Plan prächtig aufzugehen: Hagar wurde schnell schwanger und gebar ein Kind. Aber es dauerte nicht lange, bis die Lage unangenehm wurde. Das Verhältnis zwischen der kinderlosen Frau und der schwangeren Magd wurde zunehmend angespannt, was Sara dazu veranlasste, zu Abraham zu gehen und ihm zu sagen: »Das Unrecht, das mir widerfährt, fällt auf *dich*!« (1. Mose 16,5 [Hervorhebung hinzugefügt]). Sie machte also Abraham für diese Situation verantwortlich.

13 Jahre später, als Sara 90 Jahre alt war, griff Gott auf übernatürliche Weise ein und schenkte Abraham und Sara ein eigenes Kind. Isaak sollte dem alten Ehepaar und allen nachfolgenden Generationen großen Segen bringen. Doch Ismael, der aus der Verbindung von Abraham und Hagar hervorging, wurde für sie zu einer lebenslangen Quelle von Konflikten und Kummer. Wie oft muss Sara wohl voller Reue zurückgeschaut und sich gefragt haben: »Warum musste ich die Situation selbst in die Hand nehmen? Warum habe ich nicht auf Gott gewartet?«!

So viele Frauen, die ich kenne, können sich in Sara hineinversetzen. Wir mögen vielleicht einige unmittelbare Ergebnisse erzielen, wenn wir die Dinge selbst in die Hand nehmen. Aber wir könnten am Ende ebenfalls einen bitteren Nachgeschmack haben und sogar diejenigen verachten und beschuldigen, die uns unserer Meinung nach zum Handeln getrieben haben.

Hier ist ein Ratschlag aus den Psalmen, auf den ich immer wieder zurückgreife, wenn ich mich über das Verhalten – oder die mangelnde Initiative – anderer aufrege:

»Erzürne dich nicht […]! Vertraue auf den HERRN und tu Gutes […]! Befiehl dem HERRN deinen Weg und vertraue auf ihn, und er wird handeln! […] Vertraue still dem HERRN und harre auf ihn! […] die Sanftmütigen werden das Land besitzen und werden sich ergötzen an Fülle von Frieden.«
(Psalm 37,1+3+5+7+11)

Nein, es ist nicht leicht, die Hände in den Schoß zu legen und sich auf die Zunge zu beißen, wenn man sieht, dass etwas getan werden muss und niemand, auch nicht dein Mann, es zu bemerken scheint oder bereit zu sein scheint, die Verantwortung zu übernehmen. Aber die Worte des Psalmisten können die Frustration in diesem Moment lindern und späteres Bedauern verhindern.

Erzürne dich nicht – entscheide dich bewusst dagegen, aufgebracht, erhitzt oder wütend zu werden. Vertraue auf den Herrn – der immer vertrauenswürdig ist. Während du wartest, halte Ausschau nach Gelegenheiten, Gutes zu tun. Befiehl deinen Weg Gott – der immer am Werk ist und der allein weiß, was geschehen muss.

Und vor allem: Sei still. Harre geduldig auf Gott, dass er handelt.

Zur rechten Zeit, auf seine vollkommene Weise, wird er es tun.

31. »Für meine Ehe gibt es keine Hoffnung mehr.«

Im Laufe der Jahre habe ich viele Frauen durch einige sehr schwere Zeiten in ihrer Ehe begleitet. Die Einzelheiten und die Ursachen unterschieden sich jeweils voneinander – aber der Schmerz war für jede dieser Frauen zeitweise kaum zu ertragen.

Viele sind an einen Punkt gekommen, an dem es schien, als gäbe es keine Hoffnung auf Versöhnung oder Wiederherstellung mehr.

Vielleicht bist du (oder jemand, den du liebst) heute genau an diesem Punkt.

Als Robert und ich uns kennenlernten, schienen uns die Menschen ständig mit einem wissenden Blick anzusehen und zu sagen (als wollten sie uns warnen oder trösten oder beides): »Ehe ist schwer!« Das hat mich wirklich gestört. Mehr als einmal sagte ich zu Robert: »Was soll diese Hoffnungslosigkeit? Warum erzählt uns niemand, wie wunderbar eine gottgefällige Ehe ist?«

Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Buches sind wir seit zweieinhalb Jahren verheiratet. Gott hätte keinen perfekteren Mann für mich auswählen können, und kein Mann könnte seine Frau zärtlicher und aufmerksamer behandeln, als Robert mich behandelt. Aber inzwischen ertappe ich mich dabei, wie ich Paaren, die eine Ehe in Betracht ziehen, sage: »Ehe (zwischen zwei Menschen, die Christus und einander lieben) ist wunderschön. Und … Ehe ist eine Menge Arbeit.« Harte Arbeit. Wenn nicht beide Ehepartner hart an ihrer Ehe arbeiten, kann sie durchaus leicht zu einer echten Last werden.

Jedes Ehepaar ist eigentlich »nicht kompatibel«, passt nicht zusammen – schon allein deshalb, weil Männer und Frauen sich stark voneinander unterscheiden. Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass an jeder Ehe zwei Menschen beteiligt sind, die von Natur aus Egoisten sind und dazu neigen, nur auf sich selbst zu achten. Wenn zwei Menschen unter einem Dach leben, wird es immer einmal Rücksichtslosigkeiten geben. Sie werden einander verletzten. Es wird zu Missverständnissen und Fehlkommunikation kommen. Sie werden die Bedürfnisse des anderen nicht immer erfüllen. Dass Menschen heiraten und dann »glücklich bis ans Ende ihrer Tage« leben, gibt es nur im Märchen. Seit dem Sündenfall hat es noch nie so etwas wie eine einfache oder schmerzfreie Ehe gegeben.

Der Feind weiß das natürlich und versucht aktiv, dies auszunutzen. Sobald ein Paar »Ja, ich will« sagt, streckt die Schlange

schon ihren hässlichen Kopf hervor und sucht nach Gelegenheiten, Samen der Spaltung in die Herzen der Ehepartner zu säen. Der Teufel weiß, dass jedes Mal, wenn es ihm gelingt, eine christliche Ehe zu zerstören, dieses irdische Abbild der göttlichen Erlösung getrübt wird und die Welt ein verzerrtes Bild von Gottes Wesen erhält. Keine Ehe ist immun gegen Satans Versuche, ein gutes und heiliges Geschenk zu sabotieren. Nicht deine. Nicht meine.

Und wie geht der Teufel bei seinem bösen, spaltenden Werk vor? Die Antwort kennst du längst. Er lügt! Täuschung ist eines seiner wirksamsten Werkzeuge. Meist fängt die Täuschung nicht mit offensichtlichen Lügen an. Denn diese würden zum größten Teil schnell zurückgewiesen werden. Zuerst sind es Halbwahrheiten, gemischt mit halben Lügen. Es beginnt unmerklich mit Gedanken, die den *Anschein* von Wahrheit haben, und Gefühlen, die uns richtig *vorkommen*.

Es kann mit einer kleinen Kränkung oder einem Missverständnis beginnen. Nehmen wir an, dein frischgebackener Ehemann

- vergisst den zweiten Jahrestag eures ersten Treffens,
- kommt eine Stunde zu spät zu einer Verabredung und vergisst, dich rechtzeitig darüber zu informieren,
- sagt zu, dass ihr beide in der Kleinkinderstunde der Gemeinde mitarbeiten werdet, ohne vorher mit dir darüber gesprochen zu haben,
- verspricht seinen Eltern, dass ihr sie zu Weihnachten besucht, und du hast gehofft, Weihnachten mit *deinen* Eltern zu verbringen,
- begeht irgendeinen von tausend anderen Vergehen. (Erinnere mich bei Gelegenheit einmal daran, dir davon zu erzählen, wie es war, als Robert und ich ein paar Wochen nach unserer Hochzeit gemeinsam Weihnachtslichterketten kaufen wollten.)

Und wie reagierst du darauf? Wenn man das Gekränktsein pflegt, anstatt vom Besten auszugehen, ehrlich und liebevoll miteinander zu kommunizieren, bewusst zu vergeben und die Sache loszulassen, wird man anfällig dafür, Dinge zu glauben, die nicht der Wahrheit entsprechen und sich in deinem Kopf und deinem Herzen einnisten. Mit der Zeit können diese größer und stärker werden, bis du glaubst:

- Er ist immer rücksichtslos.
- Es kümmert ihn nicht, dass er mich verletzt hat.
- Er wird sich nie ändern.
- _____ (ein anderer Mann an deinem Arbeitsplatz oder in deiner Gemeinde) ist so viel rücksichtsvoller und einfühlsamer. Er behandelt seine Frau nicht so.
- Wenn ich _____ (den anderen Mann) geheiratet hätte, wäre ich glücklicher.
- Manchmal können sich zwei Menschen einfach nicht so gut aufeinander einstellen, um eine funktionierende Ehe zu führen; anscheinend waren wir nicht füreinander bestimmt.
- Wenn ich mich scheiden lasse, wird es mir besser gehen, als wenn ich in dieser unglücklichen Ehe bleibe.
- Ich habe keine Wahl. Ich kann einfach nicht mehr mit ihm verheiratet bleiben.

Das geschieht natürlich nicht von heute auf morgen. Aber wenn Verletzungen sich über Jahre hinweg aufstauen und man immer wieder diesen Lügen zum Opfer fällt, kann dies so leicht zu einer Verhärtung des Herzens und zur Resignation führen – was wiederum noch mehr Verletzungen und Täuschungen nach sich zieht. Es ist ein Teufelskreis, der dich zu demselben Schluss kommen lassen kann wie »Keisha«, die sagt:

»Ich habe ein Recht darauf, glücklich zu sein. Mein Leben ist schon mindestens zur Hälfte vorbei, und ich habe es verdient, den Rest meines Lebens glücklich verheiratet mit jemandem zu verbringen, der mich liebt und schätzt – und ganz offensichtlich ist das nicht mein Mann.«

Rein menschlich gesehen ist diese Reaktion völlig verständlich. Zweifellos hat sich in dem Herzen einer Frau, die an diesen Punkt gekommen ist, eine große Last an Verletzungen angesammelt. Sie fühlt sich hoffnungslos und hat die Motivation verloren, weiter an der Wiederherstellung ihrer Ehe zu arbeiten. Aber sie ist auch getäuscht worden. Höchstwahrscheinlich haben sich die Lügen des Feindes – unterstützt durch ihre allzu menschliche Selbstsucht – tief in ihr Denken eingegraben. Sie braucht dringend die Wahrheit, um ihr Herz zu stabilisieren und zu verankern.

Wie gelangt sie zu dieser Wahrheit? Es kann damit beginnen, die eigenen Annahmen zu hinterfragen. Inmitten ihrer Frustration und ihres Schmerzes könnte es für sie hilfreich sein, wenn sie sich folgende Fragen stellt und ehrlich beantwortet:

- Bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass an den Problemen in unserer Ehe ausschließlich (oder überwiegend) mein Mann schuld ist?
- Bin ich ehrlich und demütig in Bezug darauf, wie meine eigenen Reaktionen oder meine Einstellung zu dem Riss in unserer Beziehung beigetragen haben könnten?
- Sehe ich mich selbst als Sünderin – die Gottes Gnade genauso nötig hat wie mein Mann?
- Dreht sich mein Fokus hauptsächlich um mich selbst – um mein Glück und meine Verletzungen?
- Bin ich mehr daran interessiert, dass unsere Probleme gelöst und meine Bedürfnisse befriedigt werden, als an dem Prozess der Wiederherstellung und Heiligung – in meinem Leben, im Leben meines Mannes und in unserer Ehe?

- Bin ich bereit, dass Gott mich als ein Werkzeug seiner Gnade im Leben meines Mannes gebraucht?
- Habe ich Gott außen vor gelassen? Glaube ich, dass er gute und heilige Absichten für mich, für meinen Mann und für unsere Ehe hat?
- Glaube ich, dass die Schwierigkeiten in unserer Ehe (einschließlich der Fehler und Mängel meines Mannes) zu diesen Absichten beitragen könnten?
- Glaube ich, dass Gott in der Lage ist, dieses Durcheinander in etwas Schönes und Wertvolles zu verwandeln – als Zeugnis seiner Macht?
- Stelle ich, indem ich diese Ehe aufgeben will, mein persönliches Glück über das, was Gott über die Beständigkeit von Eheversprechen und über die Tragweite eines eventuellen Bruchs dieser Versprechen zu sagen hat?

Der nächste Schritt nach dem Stellen von Fragen ist das Suchen nach Antworten – den richtigen Antworten. Der Kreislauf aus Schmerz und Täuschung wird ungebrochen bleiben, solange nicht jemand in der Ehe den Mut aufbringt, Satans Lügen über die Ehe mit der Wahrheit zu begegnen, wie Gott sie in seinem Wort offenbart hat:

- Es gibt keine Ehe, die Gott nicht heilen kann. Es gibt keinen Menschen, den Gott nicht verändern kann.
- Der ultimative Zweck der Ehe ist es, Gott zu verherrlichen und seine erlösende, bündnishafte Liebe widerzuspiegeln.
- Die Schwächen unseres Ehepartners können zu einem Werkzeug in Gottes Hand für den Prozess werden, dem Ebenbild Christi gleichgestaltet zu werden.
- Wahre Liebe – Gottes Liebe – kennt keine Bedingungen und versagt nie. Von uns aus können wir einen sündigen Menschen nicht auf diese Weise lieben. Aber Gott kann durch uns jeden Menschen lieben, wenn wir bereit sind,

dies zuzulassen. Liebe ist kein Gefühl, sondern die Verpflichtung, so zu handeln, wie es für den anderen am besten ist. Durch Gottes Gnade können wir uns entscheiden, jeden Menschen zu lieben, auch wenn wir keine Zuneigung für diese Person spüren.

- Gott ist ein Gott, der seinen Bund hält. Er hat seine Versprechen an das Volk Israel gehalten, auch als es ihn verlassen hatte und anderen »Liebhabern« nachgegangen war (siehe Jeremia 11,10; Hesekiel 20,16; Hosea 2,12). Der Herr Jesus hält seine Versprechen an seine »Braut«, die Gemeinde, selbst wenn wir ihm untreu sind. Die Ehe soll ein Abbild von der den Bund haltenden Liebe Gottes und von der erlösenden Beziehung zwischen Christus und seiner Gemeinde sein.
- So, wie das Leiden Christi das Mittel zu unserer Heilung war (siehe 1. Petrus 2,24-25), so kann deine Treue und deine Bereitschaft, deinem Mann aufopfernde Liebe entgegenzubringen, das Mittel zu seiner Wiederherstellung sein (siehe 1. Korinther 7,12-14).
- Gottes Gnade reicht aus, um dich fähig zu machen, deinem Mann treu zu sein und ihn zu lieben und ihm grenzenlos zu vergeben.
- Ganz gleich, was du in deiner Ehe durchmachst oder was dein Mann dir antut: Gott wird dich niemals verlassen, sondern immer bei dir sein.
- Die Belohnungen für Treue in diesem Leben wirst du vielleicht erst in der Ewigkeit voll und ganz erfahren. Aber jeder Moment der Treue wird belohnt werden, und der Lohn ist das Warten wert!

Vor mehreren Jahren gab mir eine Frau, die mich auf einer Konferenz hatte sprechen hören, ein Stück Papier. Die handgeschriebene Überschrift lautete:

Dann folgte eine Reihe von einfachen Sätzen, an denen sich die bewegende Geschichte des Weges dieser Frau von der Täuschung hin zur Wahrheit, die sie frei machte, ablesen lässt:

- Vor vielen Jahren tat mein Mann mir unrecht.
- Ich reichte die Scheidung ein.
- Ich bekam eine Nachricht von einem Freund, dessen Frau gestorben war. Darin stand einfach nur: »Sei demütig.«
- Ich tat es – aber zunächst freudlos und unwillig.
- Je mehr ich mich demütigte und versuchte, meinen Mann zu lieben, desto mehr entwickelte er sich zu einem wunderbaren Mann Gottes.
- Jetzt war ich stolz, seine Frau zu sein. Ich genoss es sogar! (Sehr.)
- An einem Heiligabend hielten wir uns voller Staunen in den Armen. Gott hatte unsere Ehe auf allen Gebieten wiederhergestellt – und zwar weit über das hinaus, was wir uns jemals hätten erträumen können.
- 26. Dezember: Wir beteten zusammen und umarmten uns. Ich gab ihm einen Abschiedskuss. Eine Stunde später war er tot.
- So schwer es auch ist, ohne ihn zu leben: Gott schenkte mir die Gnade, dass ich nichts bereuen muss.
- Ich würde einer verheirateten Frau sagen: »Sei demütig. Gib deinem Mann Raum und Zeit, ein wunderbarer Mann Gottes zu werden. Es kostet Zeit und Opfer, aber der Segen ist unglaublich!«

Der Feind tut sein Bestes, um Ehen zu zerstören. Er zielt darauf ab, Herzen zu verwunden, Ehemänner und Ehefrauen gegeneinander aufzubringen, sie davon zu überzeugen, dass ihre Situation aus-

sichtslos ist, und ihnen das Gefühl zu geben, hoffnungslos gefangen zu sein. Seine Lügen haben das Leben und die Familien unzähliger Menschen zerstört. Aber Christus kam, um Hoffnung zu bringen, um »*Kopfschmuck statt Asche, Freudenöl statt Trauer*« zu geben (Jesaja 61,3) und um alle Dinge mit sich selbst zu versöhnen. Seine Wahrheit hat die Kraft, dein Herz zu erlösen, wiederherzustellen und zu erneuern – ganz gleich, welche Entscheidungen dein Mann treffen mag. Wenn du die Wahrheit annimmst – selbst inmitten von Not –, wirst du von Gottes bundestreuer Liebe getragen, und dein Leben wird Gottes Treue in einer Welt voller zerbrochener Beziehungen und gebrochener Versprechen widerspiegeln.

Lügen mit der Wahrheit begegnen

Die Lüge:	26. »Ich brauche einen Mann, um glücklich zu sein.«
Die Wahrheit:	• Verheiratet zu sein (oder nicht verheiratet zu sein), garantiert kein Glück. Jakobus 1,16-17 • Es gibt keinen Menschen, der meine tiefsten Bedürfnisse erfüllen kann. Niemand und nichts kann mich wirklich glücklich machen – außer Gott. Psalm 62,6; 118,8-9; Jeremia 17,5-7 • Gott hat versprochen, mir alles zu geben, was ich brauche. Wenn er mehr Ehre erhält, wenn ich verheiratet bin, dann wird er mir einen Ehemann geben. 1. Chronik 29,11-12; Hiob 42,1-2; Sprüche 16,9; 1. Korinther 7,25-38 • Wer auf den Herrn wartet, bekommt immer das Beste von ihm. Wer darauf besteht, das zu bekommen, was er will, endet oft mit Kummer. Psalm 37,4; 106,15; Jeremia 17,5-8
Die Lüge:	27. »Ich bin dafür verantwortlich, meinen Mann (oder meine Kinder oder meine Freunde oder …) zu verändern.«
Die Wahrheit:	• Ein gottgefälliges Leben und das Gebet sind die zwei wirkungsvollsten Mittel einer Ehefrau, um das Leben ihres Mannes zu beeinflussen. Jakobus 5,16; 1. Petrus 3,1-4

Die Lüge:	28. »Mein Mann soll mir dienen.«
Die Wahrheit:	• Wenn ich erwarte, bedient zu werden, werde ich oft enttäuscht sein. Wenn ich danach strebe, anderen zu dienen, ohne etwas dafür zurückzuerwarten, werde ich niemals enttäuscht sein. Sprüche 31,10-31; Markus 10,42-45 • Eine Ehefrau hat die besondere Berufung, ihrem Mann eine »Gehilfin« – die »unverzichtbare Partnerin« – zu sein. 1. Mose 2,18 • Wir sind Jesus niemals ähnlicher als dann, wenn wir anderen dienen. Johannes 13,5
Die Lüge:	29. »Wenn ich mich meinem Mann unterordne, werde ich nur unglücklich.«
Die Wahrheit:	• Durch ihre Unterordnung hat eine Ehefrau das Vorrecht, ein Bild von der Unterordnung der Gemeinde unter Christus zu malen. Epheser 5,21-24 • Durch Unterordnung vertraut sich eine Ehefrau dem Einen an, der die ultimative Kontrolle über ihren Mann und ihre Situation hat – und der stets ihr Bestes im Blick hat. Sprüche 21,1 • Eine respektvolle Herzenshaltung der Unterordnung bei einer Ehefrau kann ein wirkungsvolles Mittel sein, um einen Ehemann zu beeinflussen, der Gott ungehorsam ist. 1. Petrus 3,3-6

Die Lüge:	30. »Wenn mein Mann nichts tut, muss ich die Initiative ergreifen, sonst geschieht nichts.«
Die Wahrheit:	• Wenn eine Frau die Zügel selbst in die Hand nimmt, anstatt darauf zu warten, dass Gott ihren Mann bewegt, wird ihr Mann wahrscheinlich weniger motiviert sein, seiner gottgegebenen Verantwortung nachzukommen. 1. Mose 16,1-2; Psalm 27,14
Die Lüge:	31. »Für meine Ehe gibt es keine Hoffnung mehr.«
Die Wahrheit:	• Die Ehe ist ein lebenslanger Bund, der dazu bestimmt ist, das Herz Gottes, das für Bundestreue schlägt, widerzuspiegeln. 1. Mose 2,18-24; Prediger 5,3-5; Maleachi 2,13-16; Markus 10,2-12 • Es gibt keine Ehe, die Gott nicht heilen kann. Es gibt keinen Menschen, den Gott nicht verändern kann. Matthäus 5,44; 18,21-22; Markus 11,25 • Gott gebraucht die Ecken und Kanten jedes Ehepartners, um den anderen dem Ebenbild Christi gleichzugestalten. Epheser 5,24-27 • Gottes Gnade reicht aus, um eine Frau zu befähigen, ihrem Mann treu zu sein und darin auszuharren, ihm christusähnliche Liebe und Vergebung zu erweisen. 2. Korinther 12,9

KAPITEL 8

Lügen über Kinder

Liebes Tagebuch,

Adam hat davon geredet, noch ein Kind haben zu wollen. Ich weiß nicht, ob das eine gute Idee ist. Ich habe unsere Söhne lieber als alles andere auf der Welt. Aber Mutter zu sein, ist harte Arbeit! Ich verstehe ehrlich gesagt nicht, wie Adam glauben kann, dass wir noch ein Kind stemmen könnten.

In letzter Zeit hat es zwischen den Jungen viel Streit gegeben. Kain hat anscheinend immer das Gefühl, seinem jüngeren Bruder unterlegen zu sein. Als ob er sich irgendwie beweisen müsste. Seine Einstellung ist immer schlimmer geworden. Er zieht sich mehr zurück als sonst und ist manchmal auch mürrisch und deprimiert. Er will einfach nicht reden. Ich versuche immer wieder, ihn zu bestärken, aber anscheinend hilft nichts von dem, was ich sage. Früher stand er Gott so nahe, aber jetzt sagt er, er wüsste nicht einmal, ob er überhaupt an Gott glaubt.

Sein Vater ist manchmal ganz ratlos seinetwegen. Sie scheinen einfach keinen Draht zueinander zu finden. Manchmal denke ich, dass Adam zu streng mit ihm ist. Dann erinnere ich ihn daran, dass es eine Zeit gab, in der wir selbst ähnliche Schwierigkeiten miteinander hatten.

Ich mache mir Sorgen, wie sich das alles auf Abel auswirkt. Als Mutter fühle ich mich so hilflos. Ich hatte nie jemanden, der mir hätte zeigen können, wie man Kinder richtig erzieht. Immer wieder kreisen meine Gedanken darum, was ich noch tun könnte oder sollte, um sicherzustellen, dass aus meinen Jungs wirklich etwas Gutes wird. Wäre alles anders, wenn ich eine bessere Mutter wäre?

Meine langjährige Freundin Mary Kassian war mir eine große Hilfe bei den Recherchen für dieses Kapitel und bei seiner Überarbeitung – einschließlich des Verfassens der Texte zu den Lügen Nr. 35 und 36. Ich denke, ihre Sichtweise als eine Frau, die selbst als Mutter durch diese Erfahrungen gegangen ist, wird dich ermutigen. Mary hat zwei Bücher gemeinsam mit mir verfasst: *Divine Design: Gottes gute Gedanken für Frauen* und *Interior Design: Gott geht es um dein Herz*.[51] Mehr über Mary und ihren Dienst erfährst du auf *GirlsGoneWise.com*.

Nancy

Da die Mutter-Kind-Beziehung die sensibelste und zärtlichste aller zwischenmenschlichen Beziehungen ist, sind viele Frauen in diesem Bereich besonders anfällig für Täuschungen. Wie auf jedem anderen Gebiet hat der Teufel ein riesiges Arsenal von Lügen, mit denen er Frauen in Bezug auf ihre Fortpflanzungsfähigkeit, ihre Kinder und ihre Rolle als Mutter täuscht.

Satans Absicht bei der Verbreitung dieser Lügen ist es nicht nur, Mütter in Knechtschaft zu bringen, sondern auch, den Betrug an die nächste Generation weiterzugeben, damit diese niemals die Wahrheit erkennt oder deren befreiende Kraft erlebt.

In diesem Kapitel wollen wir uns mit einigen raffinierten Lügen und Halbwahrheiten befassen, die in unseren heutigen christlichen Kreisen weitverbreitet sind. Diese falschen Vorstellungen haben schwerwiegende Folgen in unseren christlichen Familien verursacht. Diese Folgen werden in zukünftigen Generationen noch zunehmen, wenn wir die Lügen nicht erkennen, zurückweisen und durch die Wahrheit ersetzen.

51 Mary A. Kassian und Nancy DeMoss Wolgemuth, *Divine Design: Gottes gute Gedanken für Frauen*, Bielefeld: CLV, 3. Auflage 2024; Mary A. Kassian und Nancy DeMoss Wolgemuth, *Interior Design: Gott geht es um dein Herz*, Bielefeld: CLV, 2025.

32. »Es ist ausschließlich unsere persönliche Angelegenheit, zu bestimmen, wie groß unsere Familie sein soll.«

»Wann möchten Sie ein Kind bekommen?«, fragt ein Arzt seine Patientin. »Was möchten Sie bis dahin tun? Wie oft möchten Sie Ihre Periode haben?« Anhand ihrer Antworten empfiehlt der Arzt Verhütungsmethoden, die zu dem von der Patientin gewünschten Ergebnis führen.

Vor dem 20. Jahrhundert war der Gedanke, dass eine Frau im gebärfähigen Alter Geschlechtsverkehr hat und dies nicht oder mit nur geringer Wahrscheinlichkeit eine Schwangerschaft zur Folge hat, schlicht undenkbar. Anfang des 20. Jahrhunderts folgte infolge der Erfindung des Latexgummis dann die Herstellung eines einigermaßen zuverlässigen Mittels zur Verhütung einer Schwangerschaft – des Latex-Kondoms.

Dann trat eine Frau namens Margaret Sanger (1879 – 1966) auf den Plan.

Als Jugendliche stieß ich zufällig auf einen Fernsehfilm über diese Frau, die die amerikanische Bewegung für reproduktive Rechte gegründet hatte. Ich habe diesen Film seitdem gesucht, aber nie wieder gefunden. Doch er hat sich tief in mein Gedächtnis eingegraben und mich zu weiteren Recherchen veranlasst.

1914 veröffentlichte Sanger die erste Ausgabe ihrer feministischen Publikation *The Woman Rebel* (»Die Rebellin«) – einen monatlichen Newsletter mit dem Untertitel »No Gods, No Masters« (»Keine Götter, keine Herren«). Außerdem verteilte sie hunderttausend Exemplare ihrer Broschüre »Family Limitation« (»Familienbegrenzung«). Zwei Jahre später eröffnete sie die erste »Geburtenkontrollklinik« in den USA.

In ihren Schriften legte Sanger ihre grundlegenden Überzeugungen dar – unter anderem diese:

> »Keine Frau kann sich als frei bezeichnen, die nicht über ihren Körper verfügt und ihn kontrolliert. Keine Frau kann sich als

frei bezeichnen, solange sie nicht bewusst entscheiden kann, ob sie Mutter werden will oder nicht.«[52]

Sie sprach sich für eine Kombination aus »Geburtenkontrolle« – ein Begriff, den sie selbst erfunden hat –, Zwangssterilisation und Rassentrennung aus, um die Gesellschaft zu »verbessern«, indem »untaugliche« Menschen an der Fortpflanzung gehindert würden. Als »untauglich« stufte sie Menschen mit Behinderungen, Arme, Kranke oder »geistig Schwache« (Menschen mit niedrigem IQ) ein.

1950 begann Sangers *Planned Parenthood Federation* – die aus der 1921 von ihr gegründeten Organisation *American Birth Control League* hervorging –, die Forschung zur Entwicklung oraler Verhütungsmittel zu finanzieren. Ihr Wunsch war es, eine hochzuverlässige Verhütungsmethode zu entwickeln, die der »Verwerflichkeit, große Familien zu gründen« ein Ende bereiten sollte – insbesondere bei den weniger erwünschten Gesellschaftsschichten.[53]

Zehn Jahre später genehmigte die FDA (das ist die US-Behörde für Lebens- und Arzneimittel) die Verwendung der ersten Antibabypille. *Planned Parenthood* lobte die Freiheit, die sie Frauen dadurch verschaffte. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit konnte Sex von seinen reproduktiven Folgen – also der Möglichkeit einer Schwangerschaft – getrennt werden. Es überrascht nicht, dass die Pille die sexuelle Revolution und die damit einhergehende Frauenbefreiungsbewegung/feministische Bewegung auslöste.

Die weitreichenden, dauerhaften Auswirkungen von Margaret Sangers Leben und Einfluss lassen sich kaum überbewer-

52 Margaret Sanger, *Woman and the New Race* (o. O.: Figgy Tree, 2016, Erstveröffentlichung 1920), S. 64.

53 Lauren Enriquez, »10 Eye-Opening Quotes From Planned Parenthood Founder Margaret Sanger«, *Life News*, 11. 03. 2013, http://www.lifenews.com/2013/03/11/10-eye-opening-quotes-from-planned-parenthood-founder-margaret-sanger (abgerufen am 29. 06. 2026).

ten. Unsere Gesellschaft hat sich die von Sanger und *Planned Parenthood* propagierte Idee – dass die Kontrolle über unsere Fruchtbarkeit ein grundlegendes Menschenrecht ist – voll und ganz zu eigen gemacht. Sie sagt Frauen:

- Du hast das Recht, über deinen Körper zu bestimmen.
- Du hast das Recht zu entscheiden, wann oder ob du ein Kind bekommen möchtest.
- Jedes Kind sollte gewollt und geliebt sein. [Ungewollte/ungeliebte Kinder sollten nicht geboren werden.]
- Du hast ein Recht auf sexuelle Lust und Erfüllung [ohne die Notwendigkeit einer Ehe oder die Angst vor einer Schwangerschaft].[54]

Christliche Frauen bleiben von diesen weitverbreiteten Ideen nicht unberührt. Sie sind in unsere Gedanken eingesickert wie eine Infusion in die Vene einer bewusstlosen Patientin. Deshalb ist es so wichtig, dass wir in Gottes Wort schauen. Was lehrt die Bibel über Kinder und über Fortpflanzung?

- Kinder sind ein Segen Gottes und die Erfüllung von Gottes Gebot, fruchtbar zu sein, sich zu mehren und die Erde zu füllen (siehe 1. Mose 1,28).
- Kinder sind Gottes Geschenk an uns – »*Siehe, Kinder sind eine Gabe des Herrn, die Leibesfrucht ist eine Belohnung*« (Psalm 127,3 [Schlachter 2000]).
- Kinder geben unserem Leben Sinn, Bedeutung und Freude (siehe Psalm 127,4-5; Sprüche 23,24).
- Kinder kommen von Gott (siehe Hebräer 2,13; Jesaja 8,18).

54 adaptiert nach *Planned Parenthood Federation of America*, »Margaret Sanger – 20th Century Hero«, Bericht von August 2009, https://www.plannedparenthood.org/files/7513/9611/6635/Margaret_Sanger_Hero_1009.pdf (abgerufen am 29.06.2026).

- Gott erwartet von christlichen Eltern, dass sie ihre Kinder in der Zucht und Ermahnung des Herrn aufziehen (siehe 1. Mose 18,19; Epheser 6,4).

Darüber hinaus ist das Gebären von Kindern ein irdisches Abbild einer himmlischen Wirklichkeit. So, wie die körperliche Vereinigung von Mann und Frau leibliche Kinder hervorbringt, so bringt die geistliche Vereinigung von Christus und der Gemeinde geistliche Kinder hervor (siehe Johannes 1,12; Galater 4,19).

Die Bibel weist darauf hin, dass es Gott selbst ist, der den Mutterleib öffnet und schließt (siehe 1. Mose 20,18; 29,31; 30,22). Es gibt Zeiten, in denen Gott – aus uns unbekannten Gründen – eine Frau bewusst daran hindert, ein Kind zu bekommen, ganz gleich, wie sehr sie sich eines wünscht. Hanna sehnte sich nach einem Kind, aber Gott *»hatte ihren Mutterleib verschlossen«* – bis zu dem Moment, den er für richtig hielt, damit sie Samuel empfangen konnte (siehe 1. Samuel 1,1 – 2,21). Auch Sara musste viele Jahre warten – bis sie 90 Jahre alt war! –, bevor Gott sie mit Isaak beschenkte (siehe 1. Mose 21,1-7; Hebräer 11,11). An diesen und vielen anderen Beispielen können wir erkennen, dass Gott weitaus mehr mit der menschlichen Fruchtbarkeit zu tun hat, als wir ihm oft zuschreiben.

Was bedeutet das alles nun für christliche Frauen und Paare, die gemeinsam nach Gottes Willen für ihre Familie suchen?

Eine weitverbreitete Position, die heute von vielen Bibellehrern, christlichen Leitern und vielen weiteren Gläubigen vertreten wird, wird auf einer christlichen Website so zusammengefasst:

> »Da moderne Optionen zur Verhütung und zur Fruchtbarkeitsbehandlung in biblischen Zeiten nicht verfügbar waren, schweigt die Bibel zu der Frage, ob diese Methoden zur Verhinderung oder Förderung einer Schwangerschaft eingesetzt werden sollten. Die Schwangerschaftsverhütung zum Zweck

der Familienplanung – sei es vorübergehend oder dauerhaft – ist eine neutrale Handlung und wird nicht als sündhaft angesehen.«[55]

Es ist auf diesen wenigen Seiten nicht möglich, die biblischen Prinzipien und gesellschaftlichen Auswirkungen bezüglich dieses Themas vollständig zu entfalten. Aber wenn du darüber nachdenkst, was du übers Kinderkriegen und über Verhütung glaubst – ob nun für dich selbst oder im Umgang mit anderen Frauen –, möchte ich dich ermutigen: Nimm nicht einfach gedankenlos die vorherrschende Weltsicht an, sondern suche unter Gebet Gottes Perspektive in seinem Wort und nimm seine Sichtweise ernst, dass Kinder ein Segen sind, der willkommen geheißen werden sollte.

Denn wenn Gott die Fenster des Himmels öffnen und eine andere Art von Segen ausgießen würde – sagen wir: Hundert-Euro-Scheine –, wer von uns würde dann protestieren: »Stopp! Bitte keine Segnungen mehr!«

Meine Freundin Holly Elliff und ihr Mann Bill erlebten, wie sich ihre Herzen und ihr Denken veränderten, als sie begannen, diesen Bereich ihres Lebens vor den Herrn zu bringen. In den ersten zwölf Jahren ihrer Ehe hatten sie immer wieder Verhütungsmittel angewendet und diese immer dann ausgesetzt, wenn sie das Gefühl hatten, bereit für ein weiteres Kind zu sein. Erst als sie ihr viertes Kind erwarteten, begannen sie, ihre Haltung zur Geburtenkontrolle zu überdenken. Ein Freund, den sie um Rat fragten, ermutigte sie, zu erforschen, was Gottes Wort über das Kinderkriegen zu sagen hat. So beschreibt Holly ihren Weg:

55 »What does the Bible say about family planning?«, *GotQuestions.org*, https://www.gotquestions.org/family-planning.html (abgerufen am 29.06.2026).

»Der Gedanke, die Kontrolle über diesen Bereich meines Lebens loszulassen, machte mir Angst. Einer meiner schlimmsten Albträume war, für den Rest meines Lebens Umstandskleidung zu tragen. Ich hatte ein Bild von Müttern großer Familien im Kopf, das alles andere als schmeichelhaft war – und ich wollte definitiv nicht eine von ihnen sein.

Aber dieses Thema ließ mich nicht los. Und so suchte ich sechs Monate lang in der Bibel nach jeder Stelle, die mit Kindern und Kinderkriegen zu tun hatte. Um ehrlich zu sein, suchte ich nach einem Weg, die Kontrolle über diesen Bereich meines Lebens nicht abgeben zu müssen. Aber was ich immer wieder fand, war: Kinder sind ein Segen – und Gott ist derjenige, der den Mutterleib öffnet und verschließt.

Ich erinnere mich an einen Abend, als ich mich an meinen Küchentisch setzte und eine Liste schrieb. Ganz oben schrieb ich: »Gründe, warum ich keine Million Kinder haben möchte.« Ich begann, meine Einwände gegen das aufzuschreiben, was ich in Gottes Wort las. Auf dieser Liste standen viele Ängste, zum Beispiel:

- Was würde das mit meinem Körper machen?
- Werde ich für den Rest meines Lebens alle neun Monate schwanger sein?
- Können wir uns noch weitere Kinder leisten?
- Können wir eine größere Anzahl von Kindern lieben?
- Was werden die anderen Leute denken?

Als ich den Stift beiseitelegte und das Geschriebene noch einmal durchlas, wurde mir klar, dass die meisten Punkte auf meiner Liste in meiner Selbstsucht verwurzelt waren. Mir wurde deutlich: Das war eine Herzensangelegenheit. Es ging darum, dass ich mich dafür entschied, Gott auch in diesem Bereich

unserer Familie Herr sein zu lassen – so, wie ich es mir auch für jeden anderen Aspekt meines Lebens wünschte.

Bill und ich beteten darüber, was wir mit unserem Geld tun sollten, welche Dienste wir in unserer Gemeinde übernehmen sollten und welches Auto wir kaufen sollten – aber in diesem Bereich war es, als hätten wir gesagt: »Das bestimmen wir selbst.« Zum ersten Mal wurde mir bewusst, dass ich den Herrn nie gefragt hatte: »Was ist *dein* Wille bezüglich der Größe unserer Familie?«[56]

Jener Abend wurde zu einem Wendepunkt in Hollys Herz, als sie diesen Bereich ihres Lebens Christus übergab. Und doch war es nicht ohne ein gewisses Zagen, dass sie und Bill beschlossen, einfach ein normales Sexualleben zu führen – und darauf zu vertrauen, dass Gott die Anzahl der Kinder bestimmt, die er ihnen anvertrauen wollte. Wie sie mir erzählte: »In diesem Moment dachte ich wirklich: ›Wenn ich Gott die Kontrolle darüber überlasse, werde ich 25 Kinder bekommen!‹«

Es stellte sich heraus, dass Gott Bill und Holly sechs weitere Kinder schenkte, von denen zwei bereits im Himmel sind. Heute, als Großmutter von 15 Enkelkindern unter zwölf Jahren, sagt sie: »Rückblickend bereuen wir unsere Entscheidung kein bisschen – und wir können uns gar nicht vorstellen, was wir ohne diese sechs Kinder in unserem Leben verpasst hätten!«

Um die richtigen Antworten ringen

Viele Frauen, mit denen ich spreche, haben dieselben Ängste, die Holly hatte, als sie anfing, die Konsequenzen zu durchdenken, die es mit sich bringt, die Größe ihrer Familie Gott zu überlassen.

56 Holly Elliff mit Bill Elliff, *Turning the Tide: Having More Children Who Follow Christ*, Niles, Michigan (USA): Revive Our Hearts, 2008, S. 4-5.

Holly und Bill hatten schließlich acht Kinder auf Erden. Du kennst vielleicht, wie ich auch, andere Frauen, die noch mehr Kinder bekommen haben. Aber ich kenne auch andere Paare, die keinerlei Verhütungsmittel verwendeten und nur zwei oder drei – oder gar keine – Kinder bekamen. Letztendlich bestimmt der Gott, der den Mutterleib öffnet und verschließt, wie viele Kinder eine Frau haben wird. Die Frage ist, ob man ihm vertrauen kann, dass er Gott ist und das tut, was – für alle Beteiligten – gut und weise ist.

Vielleicht kommst du in dieser Frage nicht zu demselben Schluss wie Holly oder jemand anders. Ich kenne gottesfürchtige Paare, die Gott mit einem hingegebenen Herzen und dem aufrichtigen Wunsch, seiner Führung zu folgen, gesucht haben und das Gefühl hatten, dass er ihnen die Freiheit gab, die Anzahl und den Zeitpunkt ihrer Kinder unter Gebet zu planen und nichtabtreibende Verhütungsmethoden anzuwenden.

Wenn dies ein Thema ist, mit dem du gerade ringst – ob für dich selbst oder in Bezug auf ein Familienmitglied oder eine Freundin –, dann lautet mein Appell an dich ganz einfach: Geh tief in Gottes Wort hinein. Folge nicht einfach blind der Masse oder der Gesellschaft. Prüfe, ob deine Einstellung zu Kindern, zur Fruchtbarkeit und zu Gottes Rolle in alldem mit dem übereinstimmt, was die Bibel sagt. Suche weisen, gottesfürchtigen Rat. Bete und bitte Gott, dich durch seinen Geist zu leiten. Und informiere dich unbedingt gründlich über die verschiedenen Arten der Empfängnisverhütung!

Natürliche Methoden und Barrieremethoden verhindern, dass eine Empfängnis stattfindet. Doch durch manche Verhütungsmittel wird eine befruchtete Eizelle abgetrieben und damit ein Leben beendet, das bereits begonnen hat. Es ist klar, dass dies etwas ist, was Gott nicht gutheißt.

Ich möchte dich auch ermutigen, dich mit den Fakten auseinanderzusetzen, wenn du die Antibabypille nimmst oder dies in Erwägung ziehst. Einige Ärzte und medizinische Fachleute vertreten die Ansicht, dass zumindest einige Varianten der Pille

das Potenzial haben, abtreibend zu wirken, anstatt lediglich den Eisprung zu verhindern. In einem Artikel mit dem Titel »Dürfen Christen Verhütungsmittel anwenden?« räumt Albert Mohler diese Möglichkeit ein und betont: »Christliche Paare müssen bei der Wahl einer Verhütungsmethode mit der gebotenen Sorgfalt vorgehen und eine Form wählen, die zweifelsfrei empfängnisverhütend und nicht abtreibend wirkt.«[57]

Unfruchtbarkeit ist ein weiteres schwieriges Thema, mit dem viele Paare konfrontiert sind. Nach Angaben der *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*[58] sind etwa 7,3 Millionen US-Amerikaner – also 12 Prozent der Bevölkerung im gebärfähigen Alter – unfruchtbar,[59] was für die Betroffenen mit erheblichem Kummer verbunden ist. Als Reaktion auf diese Realität wurden eine Reihe von »assistierten Reproduktionstechnologien« (ART) entwickelt. Fortschritte auf diesem Gebiet haben die Möglichkeiten von Frauen in Bezug auf das Kinderkriegen erweitert und vielen unfruchtbaren Paaren geholfen.

Für Christen werfen einige dieser Technologien jedoch eine ganze Reihe weiterer ethischer und moralischer Fragen auf. Was ist zum Beispiel mit den ungenutzten Embryonen, die bei einer In-vitro-Fertilisation (IVF) entstehen und die dann eingefroren und gelagert werden?[60] Und ab welchem Punkt gehen einige die-

57 R. Albert Mohler, Jr., »Can Christians Use Birth Control?«, *Albert Mohler* (Website), 05.06.2012, http://www.albertmohler.com/2012/06/05/can-christians-use-birth-control-4/ (abgerufen am 01.07.2026).

58 Anmerkung des Herausgebers: auf Deutsch so viel wie »Zentren für Krankheitskontrolle und -prävention«. Hierbei handelt es sich um eine Behörde des amerikanischen Gesundheitsministeriums (vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Centers_for_Disease_Control_and_Prevention; abgerufen am 01.07.2026).

59 Donna Christiano, »Fertility Treatment Options«, *Parents*, 2011; http://www.parents.com/getting-pregnant/infertility/treatments/guide-to-fertility-methods (abgerufen am 19.11.2017; Anmerkung des Herausgebers: Webseite ist heute leider nicht mehr verfügbar).

60 Laura Bell, »What is the fate of leftover frozen embryos?«, *Today*, 20.08.2009; https://www.today.com/parents/what-fate-leftover-frozen-embryos-wbna32489239 (abgerufen am 01.07.2026).

ser Optionen über die bloße Beeinflussung der Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft hinaus – in den Bereich, in dem der Mensch »Gott spielt«? Wenn Gott deinen Mutterleib verschlossen hat, wie weit gehst du dann, um sozusagen gewaltsam zu versuchen, ihn zu öffnen? Was bedeutet es, Gott zu vertrauen, dir zu *seiner* Zeit (falls überhaupt) Kinder zu geben?

In all diesen Fragen sind Weisheit, das Gebet um Unterscheidungsvermögen und der aufrichtige Wunsch, den Herrn zu ehren, von entscheidender Bedeutung. Nicht alle Frauen, die Christus lieben, kommen in Bezug auf Verhütung und andere Entscheidungen im Zusammenhang mit der Fortpflanzung zu denselben Schlüssen. Doch wie wir mit diesen Fragen umgehen, kann viel über unsere Einstellung zum Leben, zu Kindern, zu Gottes Vorsehung und Souveränität und zu noch vielem mehr aussagen.

Das Vermächtnis der Mutterschaft

Holly Elliff schreibt:

> »Mutter zu sein, fordert mich bis in die tiefsten Winkel meines Herzens heraus – und stellt alles auf die Probe, was ich über geistliches Wachstum und das Vertrauen auf Gottes Versorgung zu wissen glaube. Muttersein ist eine Lebensentscheidung, die mich immer wieder an meine Grenzen führt – und mich dabei auf eine Weise prägt und formt, die ich mir nie hätte vorstellen können.
>
> Mutter zu sein, bedeutet, mein Leben in einer Wirklichkeit zu leben, die niemals endet und voller Widersprüche ist. Einer Wirklichkeit, in der große Liebe und großer Schmerz oft Hand in Hand gehen. Einer Wirklichkeit, in der die kleinsten, flüchtigsten Augenblicke eine unglaubliche Freude hervorrufen. Einer Wirklichkeit, in der meine Erschöpfung, meine Frustration, meine Angst oder mein Mangel an Weisheit keine Sack-

gassen sind – sondern Türen, die mich geradewegs zum Thron der Gnade führen.

Und dort – genau dort – finde ich einen Vater, der mich willkommen heißt, die schwere Last dieser Aufgabe von meinen müden Schultern nimmt und mich an das erinnert, wovon ich weiß, dass es die Wahrheit ist: Noch Generationen später werden meine Nachkommen, so Gott will, über seine weite Erde verstreut sein. Sie werden sich gegen die Flut jeder gottlosen Kultur stellen, die zu ihrer Zeit existieren wird. Und sie werden das Potenzial haben, die einfache Wahrheit des Evangeliums zu verkünden – eine Wahrheit, die Menschenherzen von Grund auf verwandelt.[61]

33. »Wir können uns nicht (noch mehr) Kinder leisten.«

Windeln. Babynahrung. Sportvereine. Zahnspangen. Das US-Landwirtschaftsministerium (USDA) schätzt, dass die Erziehung eines Kindes von der Geburt bis zum Highschool-Abschluss eine Viertelmillion Dollar kosten wird. 245 340 Dollar, um genau zu sein. Oder 304 480 Dollar, wenn man die prognostizierte Inflation einrechnet. Ganz zu schweigen von den Kosten, die durch einen eventuellen College- oder Hochschul-Besuch im Anschluss entstehen![62]

Wer im Internet nach Antworten auf die Frage »Wie viel kostet es, ein Kind großzuziehen?« sucht, wird diese schwindelerregende Summe auf vielen der großen Medien-Websites finden, darüber hinaus in den unzähligen Eltern- und Mütterblogs. Die Botschaft, die junge Frauen laut und deutlich hören, lautet: Kinder groß-

61 Holly Elliff mit Bill Elliff, *Turning the Tide: Having More Children Who Follow Christ*, Niles, Michigan (USA): Revive Our Hearts, 2008, S. 14-15.

62 Mark Lino, »How Much Will It Cost to Raise a Child?«, *United States Department of Agriculture*, 18.08.2014, https://www.usda.gov/about-usda/news/blog/how-much-will-it-cost-raise-child (abgerufen am 01.07.2026).

zuziehen, ist unerschwinglich teuer – eine große Familie ist ein Luxus, den sich nur wenige leisten können.

Leider wird der Prozess, durch den die meisten Paare – selbst christliche – die Größe ihrer Familie festlegen, oft von der Annahme geleitet, dass sie schlicht nicht über die finanziellen, emotionalen, körperlichen oder zeitlichen Ressourcen verfügen, um ein weiteres Kind – oder überhaupt Kinder – in ihr Leben aufzunehmen:

- »Wie sollen wir jemals für mehr Kinder sorgen? Wir kommen jetzt schon kaum über die Runden. Und was ist mit den Studiengebühren?«
- »Wir könnten unseren Kindern nicht den Lebensstil bieten, den wir uns für sie wünschen. Sie könnten nicht in Sportvereinen spielen oder Musikunterricht nehmen. Wir würden ihr Potenzial einschränken.«
- »Ich schaffe es körperlich einfach nicht, noch mehr Kinder zu haben. Ich bin schon völlig erschöpft davon, mich um die zwei zu kümmern, die ich bereits habe.«
- »Ich bin nicht dafür geschaffen, Kinder zu haben. Mir fehlt einfach die Geduld.«
- »Wenn wir noch mehr Kinder bekommen, haben wir nicht mehr genug Zeit für uns als Paar.«
- »Meine Freunde (oder Eltern) werden uns für verrückt halten, wenn wir noch mehr Kinder bekommen. Sie finden schon jetzt, dass wir zu viele haben.«
- »Ich bin glücklich, keine Kinder zu haben.«

Vor nicht allzu langer Zeit veröffentlichte das *Time Magazine* eine Titelgeschichte mit dem Titel »Das kinderlose Leben: Wenn ›alles haben‹ bedeutet, keine Kinder zu haben«. Das Foto auf dem Titelblatt brachte das Argument ziemlich treffend auf den Punkt: Ein junges, gut aussehendes Paar lag entspannt und zufrieden an einem Strand und lächelte selig in die Kamera – weit und breit

kein Kind in Sicht.[63] Die Journalistin Lauren Sandler, die Autorin des Artikels, lobte die wachsende Gruppe von Frauen, die sich bewusst gegen Kinder entschieden haben. Eine von ihnen ist Jenna Johnson aus New York, die erklärte, warum das kinderlose Leben eine großartige Option sei:

> »Ich kann alle möglichen Dinge tun: unnötige, aber schöne Gegenstände kaufen, Reisen mit unseren älter werdenden Eltern planen, ausschlafen, einen Tag verbringen, ohne mit einem einzigen Menschen zu sprechen, Pakete an Nichten und Neffen schicken, Sprachkurse belegen, spontan mit einer Freundin etwas trinken gehen. […] Ich weiß, dass all das auch mit Kindern möglich wäre – aber es wäre sicherlich komplizierter. Meine Pläne – beruflich, im Alltag, langfristig oder auch nur die Urlaubsplanung – sind frei von all den Unwägbarkeiten, die Kinder mit sich bringen.[64]

Christen sind nicht immun gegen die kulturelle Botschaft, dass Kinder unerwünscht seien. Nehmen wir zum Beispiel Amy Becker. Sie und ihr Mann arbeiteten beide hauptamtlich bei einer christlichen Organisation. Sie dachten, sie würden »um des Evangeliums willen« kinderlos bleiben – bis Amy erkannte, was ihrer Entscheidung wirklich zugrunde lag:

> »Nach unserer Hochzeit spielten mein Mann und ich lange Zeit mit dem Gedanken, nie Kinder zu bekommen. Wir konnten diesen Gedanken mit unserem christlichen Glauben rechtfertigen. Denn wir arbeiteten beide hauptamtlich in der christli-

63 Lauren Sandler, »The Childfree Life: When Having It All Means Not Having Children«, *Time*, 12.08.2013, http://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,2148636-1,00.html (abgerufen am 01.07.2026).

64 Lauren Sandler, »Having It All Without Having Children«, *Time*, 12.08.2013, https://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,2148636-3,00.html (abgerufen am 01.07.2026).

chen Studentenarbeit. Wir glaubten, dass eine Familie unseren Dienst am Evangelium sehr beeinträchtigen würde. Es mag durchaus christliche Missionare geben, die berufen sind, ihre Familiengröße um des Evangeliums willen zu begrenzen. Aber in unserem Fall waren diese Argumente nur eine Fassade, welche die Angst und den inneren Zwiespalt verdeckte, den wir in Bezug darauf empfanden, unser Leben durch die Anwesenheit von Kindern einzuschränken. Die behutsamen Fragen und das Zeugnis anderer Christen waren nötig, um uns davon zu überzeugen, dass wir christlich klingende Argumente benutzten, um ein selbstsüchtiges und von Angst getriebenes Motiv zu verschleiern.«[65]

Einer der wichtigsten Zwecke der Ehe ist es, Kinder hervorzubringen, die Gott fürchten und ihm nachfolgen (siehe Maleachi 2,15). Der Apostel Paulus ermahnt jüngere Witwen, *»[zu] heiraten, **Kinder zu gebären**, den Haushalt [zu] führen, dem Widersacher keinen Anlass der Schmähung wegen [zu] geben«* (1. Timotheus 5,14 [Hervorhebung hinzugefügt]). Er sagt auch, dass *»die Frau beim Kindergebären gerettet werden wird, wenn sie bleiben in Glauben und Liebe und Heiligkeit mit Sittsamkeit«* (1. Timotheus 2,15).

Natürlich meint Paulus damit nicht, dass die ewige Errettung einer Frau dadurch erlangt wird, dass sie Mutter wird und Kinder großzieht. Vielmehr sagt er, wenn wir den Kontext beachten,[66]

---

65 Amy Julia Becker, »How Many Kids Should We Have?« *Christianity Today*, 19.07.2010, https://www.christianitytoday.com/2010/07/how-many-kids-should-we-have/ (abgerufen am 01.07.2026; Anmerkung des Herausgebers: Das Zitat befindet sich leider hinter einer Bezahlschranke.).

66 In 1. Timotheus 2,15 finden wir dieselbe grammatikalische Konstruktion wie in Paulus' Ermahnung an Timotheus in 1. Timotheus 4,16: *»Habe acht auf dich selbst und auf die Lehre; beharre in diesen Dingen, denn wenn du dies tust, so wirst du sowohl dich selbst erretten als auch die, die dich hören.«* Paulus sagt damit, dass das Predigen die Aufgabe von Timotheus war und dass ein Ausharren in dieser Berufung ein Beweis für echte Bekehrung sein würde. Das Predigen war kein Mittel zu Timotheus' Errettung, sondern eine notwendige Frucht derselben.

dass die Bereitschaft einer Frau, ihre gottgegebene Berufung als Kindergebärerin und -erzieherin anzunehmen, eine Frucht ist, die eine echte Errettung begleiten wird. Sie ist ein Beweis dafür, dass sie zu Gott gehört und seinen Wegen folgt.

Kinder willkommen heißen

Ich erinnere mich noch gut an jenen Morgen, als mir eine Freundin aus einem anderen Bundesstaat erzählte, dass sie ihr viertes Kind erwartete. Obwohl sie und ihr Mann überglücklich über die Nachricht waren, stellten sie schnell fest, dass nicht jeder ihre Begeisterung teilte. »Tatsächlich«, sagte sie mir, »kamen einige der kritischsten Kommentare, die wir gehört haben, von Leuten in unserer Gemeinde.«

Leider habe ich im Laufe der Jahre viele ähnliche Gespräche mit werdenden Müttern geführt – Gespräche, die eine Denkweise widerspiegeln, dass Kinder etwas anderes als ein Segen sind. Der Herr Jesus lebte ein völlig anderes Wertesystem vor, als er Kinder in sein Leben aufnahm, sich Zeit für sie nahm und seine Nachfolger dazu aufrief, dasselbe zu tun (siehe Matthäus 19,13-15). Und als seine Jünger wissen wollten, wie man im Reich Gottes groß sein könne, wandte er sich einem kleinen Kind zu:

> *»Und als er ein Kind herzugerufen hatte, stellte er es in ihre Mitte und sprach: Wahrlich, ich sage euch, wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht in das Reich der Himmel eingehen. Darum, wer irgend sich selbst erniedrigen wird wie dieses Kind, der ist der Größte im Reich der Himmel; und wer irgend ein solches Kind aufnimmt in meinem Namen, nimmt mich auf.«* (Matthäus 18,2-5)

Das alles bedeutet nicht, dass Frauen so viele Kinder wie möglich bekommen sollten. Und nicht jede Frau ist von Gott dazu berufen,

zu heiraten und Kinder zu gebären. Aber eines macht Gottes Wort klar: Mutterschaft ist ein Geschenk. Ein kostbares Geschenk des Gebers allen Lebens. Und dieses Geschenk ist von entscheidender Bedeutung für die Ausbreitung seines Reiches in unserer Generation und weit darüber hinaus.

Maria von Nazareth ist ein wunderschönes Beispiel für eine Frau, die durch ihre Bereitschaft, ein Kind zu gebären, Glauben bewiesen hat, obwohl dies weder in wirtschaftlicher noch in kultureller Hinsicht ratsam war, es ihre persönlichen Pläne und Lebensträume beeinträchtigte und sie dadurch nicht ein ruhiges, bequemes Leben führen konnte. Wir können nur erahnen, wie viele Einwände diesem sehr jungen Mädchen durch den Kopf gegangen sein mögen, als der Engel ihr verkündete, dass sie einen Sohn gebären werde:

- »Ich bin noch zu jung! Ich bin noch gar nicht darauf vorbereitet, ein Kind zu haben.«
- »Wenn ich auf ein Baby aufpassen muss, werde ich keine Zeit mehr für Joseph und für meine Freunde haben.«
- »Ich möchte mich erst einmal in unserem neuen Haus einleben.«
- »Was werden die Leute sagen? Niemand wird das verstehen.«
- »Wir können uns noch gar kein Kind leisten. Joseph ist doch gerade erst dabei, sein Geschäft aufzubauen.«

Aber es gibt keinen Hinweis darauf, dass Maria solche Bedenken oder Vorbehalte gehabt hätte. Sie antwortete einfach: »*Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe nach deinem Wort*« (Lukas 1,38). Im Prinzip sagte sie damit: »Du bist mein Herr. Ich nehme alle Unannehmlichkeiten und Nöte auf mich, die dies für mich mit sich bringen wird. Alles, was mir wichtig ist, ist, den Zweck zu erfüllen, zu dem du mich geschaffen hast. Ich vertraue dir. Ich bin zuversichtlich, dass du dich um alles kümmern wirst und mir alles geben wirst, was ich brauche.«

Wie dankbar bin ich für meine Mutter, die auf Gottes Ruf in ihrem Leben ebenso reagiert hat! Als Nancy Sossomon, eine erfolgreiche klassische Musikerin, im Alter von 19 Jahren Art DeMoss heiratete, planten sie, mindestens fünf Jahre zu warten, bevor sie Kinder bekamen, damit sie ihre Gesangskarriere fortsetzen konnte. Aber Gott hatte andere Pläne. Innerhalb der ersten fünf Jahre ihrer Ehe schenkte er ihnen sechs Kinder! In derselben Zeit half meine Mutter meinem Vater dabei, ein Unternehmen zu gründen. In all diesen frühen Jahren als Ehefrau und Mutter hieß sie jedes Kind, das Gott ihr schenkte, herzlich und liebevoll willkommen – ebenso ein siebtes Kind einige Jahre später. Diese Berufung war nicht ohne Herausforderungen, aber ich habe nie gehört, dass meine Mutter etwas anderes als Dankbarkeit für den Segen geäußert hätte, Kinder zu haben und Mutter zu sein.

Letztendlich spiegeln unsere Entscheidungen in Bezug aufs Kinderkriegen unsere Herzenseinstellung wider. Wenn du zögerst, Kinder zu bekommen – oder weitere Kinder zu bekommen –, möchte ich dich sanft dazu ermutigen, so wie es Amy Beckers Freunde bei ihr taten: Hinterfrage ehrlich deine Ängste, deine Einstellungen und deine Beweggründe. Rührt deine Zurückhaltung, weitere Kinder zu bekommen, von finanziellen Ängsten her? Oder kommt sie von dem Wunsch, einen bestimmten Lebensstandard aufrechtzuerhalten? Sind Zweifel, dass Gott für euch sorgen kann und wird, die Ursache? Oder Unwilligkeit, Unbequemlichkeiten in Kauf zu nehmen? Oder ist es die Angst vor dem, was andere sagen werden? Oder Selbstsucht oder ein Mangel an Glauben? Oder liegt es daran, dass du unbewusst die Überzeugungen und Maßstäbe der Welt übernommen hast?

Ich vermute, dass auch Maria, die Mutter Jesu, gewisse Bedenken in Bezug auf Mutterschaft hatte. Kinder großzuziehen, ist nicht einfach. Für sie zu sorgen, ist nicht einfach. Zu dienen ist nicht einfach. Persönliche Träume aufzugeben oder zurückzustellen, ist nicht einfach. Mutterschaft ist eine der schwierigsten Aufgaben, die eine Frau übernehmen kann.

Aber die Wahrheit ist: Gerade deine Schwäche und deine Not bieten dir die Gelegenheit, die grenzenlose Fülle von Gottes Gnade zu erfahren. Und der in dir wohnende Geist Christi wird dir alles geben, was du jemals brauchen könntest, um Gottes Willen zu tun. Gott hat versprochen, bei dir zu sein, dich zu tragen und zu stützen, dich zu führen, dir Kraft zu geben und all deine Bedürfnisse nach seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus zu stillen (siehe Philipper 4,19).

Wenn er es für richtig hält, dich mit Kindern zu segnen, wird er dich auch mit allem segnen, was du brauchst, um sie herzlich und liebevoll willkommen zu heißen und sie zu seiner Ehre großzuziehen.

34. »Ich kann (oder kann nicht) beeinflussen, was aus meinen Kindern einmal wird.«

Vielleicht das häufigste Fürbitte-Anliegen, das Frauen mir im Laufe der Jahre genannt haben, ist der geistliche Zustand ihrer Kinder und Enkelkinder. Mit dem Schmerz und der Sehnsucht, die Mütter diesbezüglich empfinden, könnte ich ein ganzes Buch füllen. Mit Erfahrungen wie den folgenden:

»Meine 16-Jährige ist vor neun Monaten von zu Hause weggelaufen und bei ihrem Freund eingezogen – das hat mich sehr tief verletzt.«

»Meine 28-jährige Tochter hat ihren Glauben an Christus aufgegeben und eine lesbische Beziehung begonnen.«

»Bete dafür, dass Gott das Herz meines 18-jährigen Sohnes bewegt und ihn von seiner Bindung an Pornografie befreit (die er von klein auf hat).«



»Ich bin sehr enttäuscht von meinen Söhnen im Teenageralter, die nichts von Gott und dem Glauben an ihn wissen wollen – und von meinem Versagen, Kinder zum Glauben zu erziehen.«

Da ich selbst keine Kinder habe, kann ich nur erahnen, welch unermesslichen Kummer diese Frauen mit sich herumtragen. Doch aufgrund meiner langjährigen Erfahrung darin, Müttern zuzuhören, die mir von ihrem Leid erzählen, scheint es mir, dass der Feind zwei gegensätzliche Lügen einsetzt, um solche Eltern in Knechtschaft zu bringen.

Die erste Lüge lautet, dass Eltern keinen Einfluss darauf haben, wie sich ihre Kinder entwickeln – dass Kinder unweigerlich mit der Sünde experimentieren werden und man ihnen einfach erlauben muss, ihren eigenen Weg zu finden. Der Glaube an diese Lüge führt dazu, dass Eltern jede persönliche Verantwortung leugnen und das Gefühl haben, machtlos zu sein, den Lebensweg ihrer Kinder zu beeinflussen.

Die zweite Lüge, die Eltern glauben, ist die, dass sie ganz allein dafür verantwortlich seien, wie sich ihre Kinder entwickeln – dass es ihre Schuld als Eltern ist, wenn ihre Kinder vom rechten Weg abkommen. Sie erkennen nicht, dass jeder Mensch – unabhängig davon, wie gut oder schlecht er erzogen wurde – letztendlich die Verantwortung für seine eigenen Entscheidungen übernehmen muss.

Wenn Kinder rebellieren, scheinen Eltern oft von einer dieser Lügen zur anderen zu schwanken. Entweder lehnen sie sich zurück und lassen der Sünde einfach ihren Lauf, oder sie werden von Scham und Selbstvorwürfen überwältigt. Beide Lügen sind in

Wirklichkeit raffinierte Verdrehungen der Wahrheit und können bei Eltern ein Gefühl von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit hinterlassen.

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm …

In der Bibel gibt es sowohl Berichte über gottesfürchtige Eltern, die gottlose Kinder hatten, als auch über gottlose Eltern, deren Kinder ein Herz für Gott hatten. Selten wird eine Erklärung dafür gegeben, warum das so ist. Es werden uns jedoch einige hilfreiche Hinweise für Eltern gegeben, die sich danach sehnen, dass ihre Kinder wahre Nachfolger Christi werden.

Die Geschichte von Abrahams Neffen Lot zeigt, welchen Einfluss das Vorbild und die Werte der Eltern haben. Nachdem er jahrelang mit seinem gottesfürchtigen Onkel gereist war, entschied sich Lot schließlich für ein Leben in Bequemlichkeit und Wohlstand. Seine weltlichen Werte bewegten ihn dazu, sich mit seiner Familie in Sodom niederzulassen, einer Stadt, in der Arroganz, Unmoral und Perversion herrschten. Wir wissen auch, dass Lots Frau später große Mühe hatte, die gottlose Stadt hinter sich zu lassen, in der sie und Lot so lange gelebt hatten (siehe 1. Mose 19,17+26; Lukas 17,32).

Ist es da verwunderlich, dass ihre Töchter Männer heiraten wollten, die Lots geistliche Überzeugungen verachteten und sich weigerten, auf seine Bitte hin vor dem kommenden Gericht zu fliehen? Sollte es uns überraschen, dass Lots Töchter nach der Flucht aus Sodom ihren Vater absichtlich betrunken machten und dann nacheinander mit ihm schliefen, um nicht kinderlos zu bleiben (siehe 1. Mose 19,30-38)?

Im Neuen Testament lesen wir, dass Lot ein »gerechter Mann« gewesen sei. Lot hat sich nicht persönlich an der offensichtlichen Bosheit Sodoms beteiligt. Wir lesen sogar, dass er, »*der unter ihnen wohnende Gerechte*«, »*durch das, was er sah und hörte, Tag*

für Tag seine gerechte Seele mit ihren gesetzlosen Werken quälte« (2. Petrus 2,8). Doch obwohl er eine gewisse Beziehung zu Gott hatte, verspürte er auch ein Verlangen nach den Dingen dieser Welt. Und durch sein Beispiel führte er seine Familie in die natürlichen Folgen eines solchen Verlangens.

Der Preis, den Lot und seine Frau für ihre weltlichen Werte zahlten, erscheint hoch, aber das Gesetz des Säens und Erntens besagt, dass die Ernte zwangsläufig ein Mehrfaches der ausgesäten Menge beträgt. Wie schon mehr als eine Person festgestellt hat: »Was Eltern in Maßen dulden, werden ihre Kinder wahrscheinlich im Übermaß entschuldigen.«

Der Bericht über die Familie des Hohenpriesters Eli zeigt, wie wichtig es ist, dass Eltern göttliche Maßstäbe für das Verhalten ihrer Kinder setzen und dann die nötige Disziplin walten lassen, um diese Maßstäbe durchzusetzen. Eli war Israels Hoherpriester in der finsteren Zeit der Richter und ein hingegebener Diener des Herrn. Bei seinen beiden Söhne Hophni und Pinehas verhielt es sich ganz anders. Obwohl sie in einem äußerst religiösen Umfeld aufgewachsen waren und sogar selbst Priester geworden waren, waren sie Schurken – oder wie die Bibel es ausdrückt: »*Söhne Belials*«, und »*sie kannten den* HERRN *nicht*« (1. Samuel 2,12). Sie missbrauchten ihre heilige Berufung, erpressten Opfergaben, die Gott gehörten, und gingen sogar so weit, dass sie sexuelle Beziehungen zu den Frauen eingingen, die am Eingang der Stiftshütte dienten (siehe 1. Samuel 2,13-17+22).

Wie konnte ein Mensch, der Gott ganz gehorchen wollte, schließlich zwei solche Söhne haben? Zweifellos wurden sie von der dekadenten Gesellschaft um sie herum beeinflusst, doch die Bibel berichtet uns einige Dinge über ihren Vater, die zu diesem Ergebnis beigetragen haben könnten.

Wir wissen zum Beispiel, dass Eli, als er starb, übergewichtig war (siehe 1. Samuel 4,18). Könnte es einen Zusammenhang zwischen seinem Mangel an körperlicher Disziplin und der Gewohnheit seiner Söhne geben, sich mit dem Fleisch, das sie von den

Opferwilligen erpressten, den Bauch zu füllen? Die Worte eines Propheten, den Gott gesandt hatte, um Eli zur Rede zu stellen, deuten auf eine solche Möglichkeit hin:

> *»Warum tretet ihr mit Füßen mein Schlachtopfer und mein Speisopfer, die ich in der Wohnung geboten habe? Und du ehrst deine Söhne mehr als mich, dass ihr euch mästet von den Erstlingen aller Opfergaben Israels, meines Volkes.«* (1. Samuel 2,29)

Die Bibel berichtet auch, dass Eli mindestens einmal davon hörte, was seine Söhne taten, und sie wegen ihres bösen Verhaltens zur Rede stellte (siehe 1. Samuel 2,22-25). Aber da war er schon »*sehr alt*«. Man kann sich nur fragen, warum er so lange gewartet hatte und ob er ihr Handeln vorher übersehen hatte. Seine Söhne jedenfalls »*hörten nicht auf die Stimme ihres Vaters*« (Vers 25). Und Gott machte Eli eindeutig für seine nachlässige Erziehung verantwortlich, wie deutlich wurde, als er Samuel, Elis jungen Schützling, eine Botschaft gab, die dieser später Eli mitteilte:

> *»Denn ich habe ihm kundgetan, dass ich sein Haus richten will in Ewigkeit, um der Ungerechtigkeit willen, die er gewusst hat, dass seine Söhne sich den Fluch zuzogen und er ihnen nicht gewehrt hat.«* (1. Samuel 3,13)

Diese Beispiele sind kein Beweis dafür, dass es zwischen der geistlichen Lebensführung der Eltern und der Entwicklung jedes ihrer Kinder immer einen direkten ursächlichen Zusammenhang gibt. Sie zeigen jedoch, wie wichtig das Vorbild und der Einfluss der Eltern ist. Sicherlich haben auch Gleichaltrige, Lehrer, Unterhaltungsangebote, christliche Jugendgruppen oder die weltliche Gesellschaft einen Einfluss. Aber Gott hat den Eltern die heilige Verantwortung anvertraut, die Kinder, die er uns gegeben hat, zu beaufsichtigen und zu betreuen.

Okay, ich werde mich hier weit aus dem Fenster lehnen (als hätte ich das nicht ohnehin schon getan). Ich war noch nie in deiner Lage als Mutter, aber ich habe viele mir lieb gewordene Familien durch schwierige und herausfordernde Zeiten hindurch eng begleitet. Darf ich eine Beobachtung mit dir teilen?

Jedes Elternteil muss unter Gebet entscheiden, welche Grenzen es für seine eigenen Kinder setzen möchte. Diese Grenzen werden von Familie zu Familie und von Kind zu Kind verschieden sein – und sie werden sich mit zunehmendem Alter der Kinder ganz sicher verändern.

Aber ich muss zugeben, dass manches, was wohlmeinende christliche Eltern ihren Kindern erlauben (als ob sie als Eltern in dieser Angelegenheit kein Mitspracherecht hätten), mich erstaunt und zugleich tief beunruhigt. Sie erlauben ihren Kindern zum Beispiel, soziale Medien ohne klare Richtlinien und Rechenschaftspflicht zu nutzen, unbeaufsichtigte enge Freundschaften mit Gleichaltrigen zu pflegen, die kein Herz für Gott haben, sich mit Nichtchristen zu verabreden, respektlos zu reden, sich unangemessen zu kleiden und sich von Musik, Videos und Filmen unterhalten zu lassen, welche die Werte dieser Welt fördern. Dann schütteln sie am Ende den Kopf und fragen sich, warum ihre Kinder ein größeres Herz für die Welt als für Christus haben.

Während ich dieses Kapitel schreibe, liegen draußen etwa zwanzig Zentimeter Schnee, und es hat schon den ganzen Tag ohne Unterbrechung geschneit. Niemand käme auf die Idee, an einem Tag wie heute einen zarten, jungen Setzling nach draußen zu pflanzen. Er hätte keine Chance zu überleben. Genau dafür gibt es Gewächshäuser – um jungen Pflanzen optimale Bedingungen zum Wachsen zu bieten. Später, wenn ihre Wurzeln sich entwickelt haben und sie stark genug sind, den Elementen der Natur standzuhalten, können sie nach draußen verpflanzt werden.

Der Apostel Paulus warnt die Gläubigen jedes Zeitalters und jeder Kultur: »*[…] passt euch nicht diesem Weltlauf an*« (Römer 12,2 [Schlachter 2000]). Wir sollen nicht von der uns umgebenden Kultur geprägt werden, sondern so sehr vom Heiligen Geist und vom Wort Gottes erfüllt sein, dass unser Leben diese Kultur durchdringt und beeinflusst. Das ist die Herausforderung, vor der christliche Eltern stehen – eine Generation junger Menschen heranzuziehen, die sich nicht der Welt anpassen, sondern die von innen heraus durch das Evangelium verwandelt wurden und die Gott dazu gebrauchen wird, die Welt zu verwandeln.

Selbst Kinder, deren Eltern ihnen gottgefällige, weise Anleitung geben, lehnen diese manchmal ab. Aber wenn Anzeichen von Rebellion auftauchen, zucken weise Eltern nicht einfach mit den Schultern und sagen: »Ich schätze, alle Kinder müssen das durchmachen.« Wo es nötig ist, gehen sie Probleme direkt an – mit Liebe und Entschlossenheit, darum bemüht, die Beziehung zu erhalten, offene Kommunikation aufrechtzuhalten und ihre Kinder immer wieder auf Christus und das Evangelium hinzuweisen.

Die Bibel lehrt, dass jede Generation dafür verantwortlich ist, der nächsten Generation ein Erbe der Gottesfurcht weiterzugeben. Das ist sowohl ein großartiges Vorrecht als auch eine schwere Verantwortung. Die ernüchternde Wahrheit ist: Wir sind verantwortlich für die Samen, die wir säen – und wir müssen mit der Ernte leben, die daraus entsteht. Wir können keine Samen undisziplinierten, halbherzigen Einsatzes für den Herrn säen und dann hoffen, dass die nächste Generation nicht dieselben Eigenschaften zeigen wird.

Natürlich lautet die ausgleichende biblische Wahrheit, dass jede Generation für ihren eigenen Lebenswandel und Gehorsam verantwortlich ist. Unabhängig davon, was ihre Eltern getan oder nicht getan haben, wird jeder Einzelne eines Tages vor Gott Rechenschaft über seine eigenen Entscheidungen ablegen (siehe 5. Mose 24,16; Jeremia 31,29-30).

Auch in Bezug auf den ewigen Zustand der Seelen ihrer Kinder können Eltern getäuscht werden. Zum Beispiel glauben sie vielleicht, dass die Errettung ihres Kindes garantiert ist, wenn sie als Eltern die richtige Methode anwenden und sie auf die richtige Weise erziehen. Das Problem ist, dass unsere Kinder mit derselben angeborenen Neigung zur Sünde geboren wurden wie wir selbst (siehe Psalm 51,7; 58,4; Jesaja 59,2-8). Wie auch bei jedem von uns gilt: Wenn nicht der Heilige Geist sie zu ihm zieht und ihnen die Gabe der Buße und des Glaubens schenkt, werden sich unsere Kinder niemals zu Christus wenden und gerettet werden.

Darüber hinaus ist es verlockend anzunehmen, dass ein Kind, das in der Gemeinde aufgewachsen ist und schon in jungen Jahren ein persönliches Bekenntnis zum Glauben abgelegt hat, deshalb ein wahrer Christ ist. Gottes Wort macht jedoch deutlich, dass ein Mensch alles über Gott wissen, alle richtigen Antworten kennen und sogar tiefe geistliche Erfahrungen gemacht haben kann, ohne jemals wiedergeboren worden zu sein.

Nur Gott kennt das Herz eines jeden Menschen. Aber er hat uns einige objektive Maßstäbe gegeben, anhand derer wir ein persönliches Bekenntnis zum Glauben prüfen können – sei es unser eigenes oder das eines anderen. Im ersten Brief des Johannes werden konkrete Merkmale genannt, anhand derer man unterscheiden kann zwischen denen, die wirklich errettet sind, und denen, die zwar religiös sein mögen, aber keine wirkliche Grundlage für ihr Bekenntnis zum rettenden Glauben haben:

»Und hieran wissen wir, dass wir ihn kennen, wenn wir seine Gebote halten. […] Wer aber irgend sein Wort hält, in diesem ist wahrhaftig die Liebe Gottes vollendet. Hieran wissen wir, dass wir in ihm sind. Wer sagt, dass er in ihm bleibe, ist schuldig, selbst auch so zu wandeln, wie er gewandelt ist. […] Wer sagt, dass er in dem Licht sei, und hasst seinen Bruder,

ist in der Finsternis bis jetzt. […] Wenn jemand die Welt liebt, so ist die Liebe des Vaters nicht in ihm […]. Jeder, der nicht Gerechtigkeit tut, ist nicht aus Gott, und wer nicht seinen Bruder liebt.« (1. Johannes 2,3+5-6+9+15; 3,10)

Das Wesen echter Errettung ist keine Frage des Bekenntnisses oder der Leistung, sondern der Verwandlung: *»[…] wenn jemand in Christus ist, da ist eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden«* (2. Korinther 5,17). Wer eine echte Bekehrung erlebt hat, hat ein neues Leben, ein neues Herz, eine neue Natur, eine neue Loyalität und einen neuen Herrn (siehe Kolosser 1,13).

In dem Bund, den Gott mit denen schließt, die zu ihm gehören, liegt eine wunderbare Zusicherung: Wir werden in unserem Glauben ausharren. Gott selbst verspricht: *»[…] ich werde meine Furcht in ihr Herz legen, damit sie nicht von mir abweichen«* (Jeremia 32,40). Und der Verfasser des Hebräerbriefs macht deutlich, dass das Ausharren bis zum Ende ein Kennzeichen von echtem Glauben ist: *»Denn wir sind Genossen des Christus geworden, wenn wir nämlich den Anfang der Zuversicht bis zum Ende standhaft festhalten«* (Hebräer 3,14).

Ja, auch wer wirklich zu Christus gehört, kann durch eine Zeit des Ungehorsams gegenüber Gott oder des Rückfalls gehen. Aber kein wahrer Gläubiger kann vorsätzlich und gewohnheitsmäßig sündigen, ohne die Überführung durch Gottes Geist zu erfahren.

Wenn Eltern annehmen, ihre Kinder seien wiedergeboren, obwohl in deren Leben keine entsprechenden Anzeichen dafür zu sehen sind, kann dies dazu führen, dass ihre Kinder sich in einer falschen Sicherheit hinsichtlich ihres ewigen Schicksals wiegen. Und es kann Eltern davon abhalten, in angemessener Weise für ihre Kinder zu beten und den geistlichen Kampf um ihre Seelen zu führen.

Eltern, die Christus kennen und lieben, sehnen sich von Herzen danach, dass ihre Kinder dasselbe tun. Sie möchten so leben

und erziehen, dass ihre Kinder nach Gott hungern. Doch selbst die besten Eltern sind völlig auf den Heiligen Geist angewiesen. Denn dieser allein kann in den Herzen ihrer Kinder wirken. Deshalb ist das Gebet die mächtigste Waffe einer Mutter. Im Gebet kannst du um die Herzen deiner Kinder kämpfen – auch um die Herzen jener verlorenen Söhne und Töchter, die den Glauben abgelehnt haben und in der Umklammerung der Sünde leben.

Was für ein großer Trost ist es zu wissen, dass *»die Waffen unseres Kampfes nicht fleischlich sind, sondern göttlich mächtig zur Zerstörung von Festungen«* (2. Korinther 10,4)! Die Bibel versichert uns: *»[…] viel vermag eines Gerechten Gebet in seiner Wirkung«* (Jakobus 5,16 [revidierte Elberfelder 1985]). Die ausdauernden Gebete einer gottesfürchtigen Mutter, Großmutter, Tante oder Freundin können das Leben eines Kindes tiefgreifend verändern.

Der Feind lügt Eltern an. Sein Ziel: die Weitergabe des Evangeliums von einer Generation zur nächsten zu sabotieren. Wie sehr brauchen wir Eltern, die die Wahrheit lieben und ihre Kinder dazu führen, Christus zu lieben – und die dabei beten, dass der Geist Gottes diese jungen Herzen erfasst und dass sie Gottes Herrlichkeit an die nächste Generation weiterstrahlen!

35. »Meine Kinder haben bei mir oberste Priorität.«

Du hast bestimmt schon einmal den Begriff »Helikopter-Eltern« gehört. Er bezeichnet Eltern, die übermäßig auf ihre Kinder fokussiert sind. Sie übernehmen in der Regel zu viel Verantwortung für die Erfahrungen ihrer Kinder und insbesondere für deren Erfolge oder Misserfolge – und zwar so sehr, dass sie ständig wie ein Helikopter über ihnen schweben.

In den letzten Jahren habe ich den Aufstieg – entschuldige bitte das Wortspiel – einer christlichen Art von Helikopter-Eltern

beobachtet: Das sind wohlmeinende Mütter, die ihre Welt um ihre Kinder kreisen lassen, anstatt ihre Kinder in einen Lebensstil einzubeziehen, der sich um das Evangelium dreht. Das ist ein feiner, aber wichtiger Unterschied.

Wenn Satan dich nicht dazu bringen kann, die Lüge zu glauben, dass deine persönlichen Wünsche wichtiger sind als die Bedürfnisse deiner Kinder, dann wird er versuchen, dich von der gegenteiligen Lüge zu überzeugen: dass sich dein Leben *nur* um deine Kinder dreht. Wenn er dich nicht dazu verleiten kann, dich selbst oder deine Karriere zum Götzen zu machen, dann wird er dich dazu verleiten, deine Kinder zu vergöttern.

Satan gönnt uns nie den Luxus, den Irrtum an nur einer Front zu bekämpfen. Lügen kommen meistens von beiden Seiten auf uns zu. Wir können diesen doppelten Sog in der heutigen Gesellschaft sehen. Einerseits werden Kinder abgewertet. Frauen werden unter Druck gesetzt, Karriere zu machen, die Ehe aufzuschieben, das Kinderkriegen hinauszuzögern, die Familiengröße stark zu begrenzen (»ein Kind und fertig!«) – oder sich ganz für ein kinderloses Leben zu entscheiden.

Andererseits werden Kinder wie Halbgötter behandelt. Die Gesellschaft drängt Eltern dazu, ihren Kindern die neuesten und tollsten Geräte und Spielzeuge sowie Designerkleidung zu kaufen, sie für das ganze Jahr in Sportvereinen, Tanzkursen, Musikschulen und Kunstkursen anzumelden, sie zu verwöhnen, ihnen jeden Wunsch zu erfüllen, auf alle ihre Gefühle einzugehen und sich jeder ihrer Launen zu beugen.

Kein Wunder, dass Eltern verwirrt sind und irrewerden! Aber genau deshalb brauchen wir die ausgewogene Führung durch Gottes Wort.

Die Bibel lehrt, dass es der menschlichen Natur entspricht, Dinge zu vergöttern (siehe Kolosser 3,5). Wir können eine Person oder eine Beziehung anbeten – ebenso Sex, Geld, eine Karriere, Besitztümer, eine Leistung oder eine Tätigkeit, die wir lieben. Nancy Pearcey erklärt, dass ein Götze »alles ist, was wir mehr

wollen als Gott, alles, worauf wir uns mehr verlassen als auf Gott, alles, worin wir größere Erfüllung suchen als in Gott«.[67]

Glaubst du, dass es möglich ist, dass eine Frau Kinder mehr will, als sie Gott will? Dass sie sich mehr auf ihre Familie verlässt als auf Gott? Dass sie mehr Erfüllung im Muttersein sucht als in Gott? Natürlich ist das möglich!

Kinder sind ein unglaublicher Segen Gottes. Gott misst ihnen großen Wert bei, und sie können ihren Eltern viel Befriedigung und Freude bringen. Gleichzeitig können Mütter versucht sein, ihre Kinder über alles zu stellen.

Jesus stellte diese Denkweise über die Eltern-Kind-Beziehung in unmissverständlichen Worten infrage:

> *»Wer Vater oder Mutter mehr lieb hat als mich, ist meiner nicht würdig; und wer Sohn oder Tochter mehr lieb hat als mich, ist meiner nicht würdig […].«* (Matthäus 10,37)

Kinder sollen ihre Eltern lieben, und Eltern sollen ihre Kinder lieben. Die Bibel lehrt dies sehr deutlich. Aber deine Liebe zu deinen Kindern sollte niemals deine Liebe zu Jesus in den Schatten stellen. Deine höchste Priorität ist es, den Herrn zu lieben und ihm nachzufolgen … und das bedeutet: Deine Kinder stehen nicht an erster Stelle.

Das Endergebnis einer kindzentrierten Erziehung ist oft ein selbstzentriertes Kind. Das Kind wächst in dem Glauben auf, dass die Welt sich um es dreht und dass andere Menschen einzig und allein dazu da sind, seine Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen. Der Herr möchte nicht, dass wir selbstzentriert oder kindzentriert sind … Er möchte, dass wir gottzentriert sind. Er möchte nicht, dass deine Welt sich um deine Kinder dreht. Er möchte, dass du

67 Nancy Pearcey, *Finding Truth: 5 Principles for Unmasking Atheism, Secularism, and Other God Substitutes*, Colorado Springs, Colorado (USA): David C. Cook, 2015, S. 36.

deine Kinder in einen Lebensstil einbeziehst, der sich um sein Reich dreht.

Dein täglicher Lebenswandel spricht Bände darüber, was in deinem Herzen an erster Stelle steht. Was sagen deine Taten aus? Lehren sie dein Kind, dass es der Mittelpunkt des Universums ist? Oder zeigen sie, dass *der Herr* der Mittelpunkt im Leben deines Kindes sein sollte? Denk über die Botschaft nach, die du sendest,

- wenn du deinen Sohn in die Gemeinde mitnimmst anstatt zum Fußballtraining – wohl wissend, dass er deshalb beim nächsten Spiel vielleicht auf der Bank sitzen muss,
- wenn du verlangst, dass deine Kinder am Tisch sitzen bleiben und sich mit den Gästen unterhalten, anstatt sich zum Videospielen davonzustehlen,
- wenn du deine Tochter ermutigst, einen Teil ihres wöchentlichen Taschengelds für die Gemeinde beiseitezulegen,
- wenn du von deinem Kleinkind verlangst, dass es eine halbe Stunde ruhig in seinem Zimmer spielt, damit du Zeit hast, Gottes Wort zu lesen,
- wenn du deinen Teenager dazu bringst, für das Essen Kartoffeln zu schälen, das du für die krebskranke Frau kochst,
- wenn du deine Tochter mitnimmst, um in der örtlichen Schwangerschaftsberatungsstelle Kleidung zu sortieren, anstatt sie bei noch einem weiteren Musik-, Tanz- oder Sportkurs anzumelden,
- wenn du eine Frau, die du begleitest, mit zum Basketballturnier außerhalb der Stadt nimmst, damit du ihr das Evangelium weitergeben kannst.

Das sind nur einige Möglichkeiten, wie dein Leben und dein Verhalten zeigen können, dass Gott der Mittelpunkt deines Lebens ist – und wie du gleichzeitig deinem Kind vermitteln kannst, dass Gott auch der Mittelpunkt seines Lebens sein sollte. Wie John Piper sagt:

»Wir wurden geschaffen, um die Herrlichkeit Gottes über alles zu erkennen und zu schätzen. Und wenn wir diesen Schatz gegen Bilder [Götzen] eintauschen, gerät alles durcheinander. Die Sonne von Gottes Herrlichkeit wurde geschaffen, um im Zentrum des Sonnensystems unserer Seele zu leuchten. Und wenn sie das tut, werden alle Planeten unseres Lebens in ihrer richtigen Umlaufbahn gehalten. Aber wenn die Sonne verdrängt wird, fliegt alles auseinander. Die Heilung der Seele beginnt damit, die Herrlichkeit Gottes wieder an ihren strahlenden, alles anziehenden Platz im Zentrum zu rücken.«[68]

Wenn du nicht achtsam und nicht im Gebet bleibst, kannst du leicht vom Trubel des Alltags mitgerissen werden – und deine Tage verstreichen lassen, ohne dir vorzunehmen, sie für Gottes Ziele einzusetzen. Du kannst den Fokus verlieren. Dein Leben kann sich ganz um deine Kinder drehen. Nimm dir fest vor, dies nicht zuzulassen. Und wenn es doch passiert, dann tu das, was nötig ist, um den Herrn wieder an seinen rechtmäßigen Platz zu setzen – ins Zentrum deines eigenen Herzens und deines Familienlebens.

36. »Ich bin keine gute Mutter / Sie ist keine gute Mutter.«

Ich hätte wohl zu Hause bleiben und Kekse backen und Tee trinken können – aber ich habe mich entschieden, meinen Beruf auszuüben«, bemerkte Hillary Clinton schlagfertig, als sie ihren Mann Bill in dessen US-Präsidentschaftswahlkampf Anfang der 1990er-Jahre unterstützte. Clintons Bemerkung löste scharfe Reaktionen von Vollzeit-Müttern aus – und Jubel von berufstätigen Müttern. Die polarisierte öffentliche Reaktion führte

68 John Piper, *Seeing and Savoring Jesus Christ*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway Books, 2004, S. 15; online abrufbar unter https://document.desiringgod.org/seeing-and-savoring-jesus-christ-en.pdf (abgerufen am 02. 07. 2026).

schließlich zu einem Backwettbewerb der Zeitschrift *Family Circle* zwischen Hillary Clinton, der Frau des demokratischen Präsidentschaftskandidaten, und Barbara Bush, der Frau des republikanischen Amtsinhabers George H. W. Bush.

Clinton, eine Anwältin, arbeitete Vollzeit außer Haus. Bush war der Inbegriff einer Hausfrau und Großmutter. Im Kern ging es bei dem Wettbewerb nicht darum, festzustellen, ob eine Demokratin bessere Kekse backen konnte als eine Republikanerin. Es ging darum, eine augenzwinkernde Antwort auf die Frage zu geben, wer die bessere Mutter sei – die Vollzeit-Mutter oder die berufstätige Mutter. Die selbst gebackenen Kekse standen sinnbildlich für das Wesen einer warmherzigen, liebevollen und fürsorglichen Mutter.

Obwohl die meisten Menschen dachten, Barbara Bush würde die besseren Kekse backen, gewann Clinton den Wettbewerb mühelos. Doch ihr Sieg beantwortete nicht die Frage, was es braucht, um eine gute Mutter zu sein. In den Jahrzehnten, seit ihre Haferflocken-Schokoladenkekse (mit Backfett) die traditionelleren Schokoladenkekse von Bush (ohne Haferflocken, aber mit Butter) geschlagen hatten, toben die »Mütterkriege« unvermindert weiter.

Natürliche Geburt oder Periduralanästhesie? Impfen oder nicht impfen? Bedürfnisorientierte Erziehung oder das Kind schreien lassen? Sanfte Erziehung oder körperliche Strafe? Stillen oder Fläschchen? Bio-Lebensmittel oder konventionelle Lebensmittel? Homeschooling, Privatschule oder öffentliche Schule? Vollzeit-Mutter oder berufstätige Mutter? Das sind nur einige der Streitthemen, die die Auseinandersetzungen rasant in schwindelerregende Höhen treiben – besonders im Internet, wo jeder ein Experte ist und die Meinungen von Mami-Bloggerinnen (»Momfluencern«) und anonymen Kritikern oft auf bissige, aufhetzende Kurznachrichten reduziert werden.

»Mütterkriege« entstehen durch die sündige Neigung zum Vergleichen. Wir messen unsere Leistung an Standards, die von den

Medien, Mami-Bloggerinnen, Kinderfachleuten, Freunden und unzähligen anderen geschaffen wurden. Entweder quälen wir uns selbst, weil wir diese Standards nicht erfüllen – oder wir überzeugen uns selbst davon, dass wir die »richtige Wahl« getroffen haben, und schauen auf Frauen herab, die dies nicht getan haben.

»Mütterkriege« gab es natürlich schon lange vor dem »Clinton-Bush-Backwettbewerb«. Wir können sie bis ins erste Buch Mose zurückverfolgen, das die Geschichte von Rahel und Lea erzählt – zwei Schwestern, die mit demselben Mann verheiratet waren: Jakob (siehe 1. Mose 30). Diese Schwestern verglichen sich ständig miteinander. Rahel sah sich selbst als Versagerin in Sachen Mutterschaft, während Lea stolz auf ihre Erfolge als Mutter war. In der Ehe war die Situation umgekehrt. Lea spürte den Stachel der Eifersucht, weil Jakob Rahel mehr liebte als sie. Der andauernde Wettstreit und das ständige Vergleichen belasteten die Beziehung zwischen den beiden Schwestern und führten zu Streit und Spaltung in der ganzen Familie.

Fast jede Mutter möchte eine gute Mutter sein. Es sollte uns nicht überraschen, dass Satan diese tiefe Sehnsucht ausnutzt und sie als Gelegenheit nutzt, um Sünde zu fördern – indem er Mütter dazu verleitet, sich mit anderen Müttern zu vergleichen. Er wird eine Mutter dazu verleiten, der Lüge »Ich bin keine gute Mutter« zu glauben und sich selbst mit Schuld, Verurteilung und Vorwürfen zu überhäufen. Oder er wird sie dazu verleiten, der Lüge »*Sie* ist keine gute Mutter« zu glauben und jemand anderen mit Schuld, Verurteilung und Vorwürfen zu überhäufen. Auf der einen Seite des Spektrums sieht die Mutter *sich selbst* als unzulänglich an und ist neidisch auf andere, von denen sie denkt, dass sie es besser machen. Auf der anderen Seite des Spektrums sieht sie *andere* als unzulänglich an und ist stolz darauf, dass sie es besser macht.

Im Laufe der Geschichte haben viele Schriftsteller und Theologen Neid und Stolz als zwei der tödlichsten und zerstörerischsten Sünden identifiziert. Die Bibel warnt uns:

»Wenn ihr aber bitteren Neid und Streitsucht in eurem Herzen habt, so rühmt euch nicht und lügt nicht gegen die Wahrheit. Dies ist nicht die Weisheit, die von oben herabkommt, sondern eine irdische, sinnliche, teuflische. Denn wo Neid und Streitsucht ist, da ist Zerrüttung und jede schlechte Tat.«
(Jakobus 3,14-16)

Keine Mutter ist sich wirklich sicher, ob sie ihre Aufgabe als Mutter gut macht. Alle Mütter fragen sich – wenn sie ehrlich sind – insgeheim manchmal: »Tue ich das Richtige?«, und: »Werden sich meine Entscheidungen negativ auf meine Kinder auswirken?« Unsere Ängste werden noch verstärkt, wenn unsere Kinder widerspenstig sind und sich danebenbenehmen, wenn wir gereizt und ungehalten auf sie reagieren, wenn wir den Fernseher oder das Internet zu oft als Babysitter benutzen oder wenn wir vergessen, das Fleisch aus der Tiefkühltruhe zu nehmen – was wieder einmal einen Ausflug zum Drive-in für Burger und Pommes nach sich zieht. Wir können sogar so weit gehen, uns zu fragen, wie wir uns Christen nennen können, wenn wir schon wieder so einen Tag erleben, der ein absoluter Reinfall war.

Umgekehrt sind wir versucht, uns selbst dafür zu loben und unsere klugen Erziehungsentscheidungen zur Schau zu stellen, wenn unsere Kinder sich gut zu entwickeln scheinen. Es fällt schwer, der Versuchung zu widerstehen, unseren Erfolg auf Facebook zu verbreiten und uns wie »heilige Supermamas« aufzuführen, die großzügig Ratschläge erteilen – besonders an jene Freundinnen, die das Muttersein offensichtlich nicht so gut im Griff haben wie wir.

Die meisten Fragen rund ums Erziehen, die in diesen »Mütterkriegen« heiß diskutiert werden, sind keine eindeutigen Fragen von Richtig und Falsch. Auch wenn es in Bezug auf manche Entscheidungen klarer zu sein scheint, welche die bessere Entscheidung ist, sind die meisten eine Frage der persönlichen Vorlieben und der individuellen Umstände. Jede Mutter muss unter Gebet

entscheiden, was für sie und ihre Familie das Beste ist. Und unterschiedliche Frauen werden unterschiedliche Entscheidungen treffen.

Die Gemeinde war nie dazu gedacht, ein gemütlicher Club von gleichförmigen Familien zu sein, die alle »nach Schema F« funktionieren und in jeder Hinsicht identisch sind. Vielfalt in Gottes Familie ist eine gute Sache – aber sie kann unsere Beziehungen untereinander auch manchmal auf die Probe stellen. Wie können wir gut miteinander auskommen und in echter Gemeinschaft miteinander leben?

Spannungen zwischen Gläubigen wegen unterschiedlicher Vorlieben und Überzeugungen gibt es seit den allerersten Tagen der Gemeinde. In Römer 14 wird uns gezeigt, wie wir mit anderen Menschen leben sollen, die den Herrn von Herzen lieben, aber nicht in allem mit uns einer Meinung sind, was die ideale Art und Weise betrifft, den christlichen Glauben im Alltag zu leben:

»Den Schwachen im Glauben aber nehmt auf, doch nicht zur Entscheidung strittiger Überlegungen. Der eine glaubt, er dürfe alles essen; der Schwache aber isst Gemüse. Wer isst, verachte den nicht, der nicht isst; wer aber nicht isst, richte den nicht, der isst; denn Gott hat ihn aufgenommen. Wer bist du, der du den Hausknecht eines anderen richtest? Er steht oder fällt seinem eigenen Herrn. Er wird aber aufrecht gehalten werden, denn der Herr vermag ihn aufrecht zu halten. […] Du aber, was richtest du deinen Bruder? Oder auch du, was verachtest du deinen Bruder? Denn wir werden alle vor den Richterstuhl Gottes gestellt werden. […] So wird nun jeder von uns für sich selbst Gott Rechenschaft geben. Lasst uns nun nicht mehr einander richten […].«
(Römer 14,1-4+10+12-13)

Die Bibel lehrt, dass bestimmte Dinge richtig und bestimmte Dinge falsch sind. Es gibt jedoch andere Dinge, über die es legi-

time Meinungsverschiedenheiten geben kann.[69] Das Problem in Rom bestand darin, dass Christen einander wegen dieser strittigen Fragen verurteilten. Paulus argumentierte, dass es, da jeder Gläubige zu Gott gehört, unangebracht sei, die Entscheidungen eines anderen Gläubigen in Angelegenheiten infrage zu stellen, in denen Gott das richtige Verhalten nicht eindeutig festlegt.

Paulus wies die Gläubigen an, den Streit über persönliche Meinungen zu beenden und damit aufzuhören, diejenigen zu kritisieren und zu verachten, die anderer Meinung sind. Als christliche Mütter täten wir gut daran, diesen Rat zu befolgen.

Gottes Wort fordert uns auf, unser eigenes Leben demütig und ehrlich vor den Herrn zu bringen und es seinem Urteil auszusetzen – anstatt uns mit anderen zu vergleichen und von ihnen zu erwarten, dass sie unseren Maßstäben entsprechen.

»Denn wenn jemand meint, etwas zu sein, da er doch nichts ist, so betrügt er sich selbst. Jeder aber prüfe sein eigenes Werk, und dann wird er an sich selbst allein und nicht an dem anderen Ruhm haben […].« (Galater 6,3-4)

Nicht die Meinung der Experten, nicht die Meinung der anderen Mütter in deiner Gemeinde, nicht die Meinung deiner Mutter oder Schwiegermutter oder Freundin sollte deine Entscheidungen bestimmen, wie du als Mutter deine Kinder erziehst.

Die einzige Meinung, die wirklich zählt, ist die des Herrn. Lass ihn dein Herz prüfen.

- Gründet sich deine persönliche Identität auf deine Beziehung zu Jesus Christus oder auf deinen Erfolg als Mutter oder darauf, die perfekte Mama zu sein?

69 Robert H. Mounce, *Romans*, Bd. 27 des *New American Commentary: An Exegetical and Theological Exposition of Holy Scripture*, herausgegeben von E. Ray Clendenen, Nashville, Tennessee (USA): B&H, 1995, S. 256.

- Vergleichst du deinen Mann, deine Kinder, deine Wohn- und Arbeitssituation und deine Entscheidungen, wie du deine Kinder erziehst, mit denen anderer Mütter?
- Fühlst du dich schuldig, weil du einen selbst auferlegten oder einen von der Gesellschaft oder deinem Umfeld auferlegten Standard nicht erreichst?
- Beneidest du andere Frauen um ihre Freiheit, Entscheidungen zu treffen, die du nicht treffen kannst?
- Sagst du dir, dass deine Unfähigkeit, einen bestimmten Standard zu erfüllen, bedeutet, dass du als Mutter versagt hast?
- Suchst du eher bei anderen Müttern als beim Herrn die Bestätigung für deine Entscheidungen, wie du deine Kinder erziehst?
- Hast du das Gefühl, dass du deine Aufgabe besser erfüllst und dass du klügere Entscheidungen bezüglich der Kindererziehung triffst als andere?
- Gibst du anderen Müttern Erziehungsratschläge und beteiligst du dich an den aktuellen Debatten unter Müttern?
- Schaust du auf Mütter herab, die eine andere Meinung vertreten als du?

Nimm dir vor, Teil der Lösung zu sein statt Teil des Problems. Sei eine Quelle der Gnade. Hör auf, über Erziehungsfragen zu streiten, und hör auf, diejenigen zu kritisieren und zu verachten, die anderer Meinung sind.

Vor allem aber: Denke daran, dass wahre Liebe gütig ist. Sie *»neidet nicht, die Liebe tut nicht groß, sie bläht sich nicht auf, sie gebärdet sich nicht unanständig«* (1. Korinther 13,4-5). Wenn wir liebevolle Mütter mit Gott als Mittelpunkt unseres Lebens sein wollen – dann ist dies das Ziel, nach dem wir alle streben sollten.

»Die Weisheit von oben aber ist erstens rein, dann friedsam, milde, folgsam, voll Barmherzigkeit und guter Früchte, unparteiisch, ungeheuchelt. Die Frucht der Gerechtigkeit in Frieden aber wird denen gesät, die Frieden stiften.«
(Jakobus 3,17-18)

Die Lüge:	32. »Es ist ausschließlich unsere persönliche Angelegenheit, zu bestimmen, wie groß unsere Familie sein soll.«
Die Wahrheit:	• Gott ist der Schöpfer und Geber des Lebens. 1. Mose 1; 2,7 • Gott hat letztlich die Kontrolle über den Körper einer Frau und ihre Fruchtbarkeit. Er ist derjenige, der den Mutterleib öffnet und verschließt. 1. Mose 20,18; 29,31 • Das Leben beginnt bei der Empfängnis. Abtreibende Verhütungsmethoden bedeuten die Tötung eines Lebens. 1. Mose 2,7; 9,6; Psalm 22,10-11; Hiob 31,15; Jeremia 1,4-5
Die Lüge:	33. »Wir können uns nicht (noch mehr) Kinder leisten.«
Die Wahrheit:	• Kinder sind ein Segen Gottes und die Erfüllung von Gottes Gebot, fruchtbar zu sein, sich zu mehren und die Erde zu füllen. Einer der Zwecke der Ehe ist es, »gottesfürchtige Nachkommen« hervorzubringen. 1. Mose 1,28; Psalm 113,9; 127,3-5; Maleachi 2,15 • Gott wird einer Frau alles geben, was sie braucht, um die Kinder, die er ihr schenkt, großzuziehen und für sie zu sorgen. Lukas 12,24; Matthäus 6,31-32; Philipper 4,13+19

Die Lüge:	34. »Ich kann (oder kann nicht) beeinflussen, was aus meinen Kindern einmal wird.«
Die Wahrheit:	• Gott hat einen wunderbaren Segen für Eltern bereit, die seinen Bund halten und ihre Kinder lehren, dasselbe zu tun. Psalm 103,17-18; Apostelgeschichte 2,39 • Eltern können ihre Kinder nicht dazu zwingen, mit Gott zu leben – aber sie können ein gottesfürchtiges Leben vorleben und zu Hause ein Klima schaffen, das die Sehnsucht nach Gott weckt und das der geistlichen Erziehung und dem Glaubenswachstum ihrer Kinder förderlich ist. Psalm 144,12+15; Jesaja 54,13; Matthäus 5,13-16 • Eltern, die davon ausgehen, dass ihre Kinder den Herrn kennen – ganz gleich, wie deren Leben aussieht –, vermitteln ihren Kindern möglicherweise ein falsches Sicherheitsgefühl. Und sie verpassen vielleicht die Möglichkeit, in angemessener Weise für ihre Kinder zu beten. Jeremia 32,40; Hebräer 3,14

Die Lüge:	35. »Meine Kinder haben bei mir oberste Priorität.«
Die Wahrheit:	• Gott zu lieben und ihm zu dienen, ist die höchste Priorität eines jeden Gläubigen. 5. Mose 10,12; Lukas 10,27; Matthäus 12,50 • Es ist möglich, zu sündigen, indem wir unsere Kinder mehr lieben als den Herrn. Matthäus 10,37; Lukas 14,26 • Kinder lernen, Gott an die erste Stelle zu setzen, indem sie sehen, wie ihre Eltern Gott an die erste Stelle setzen. 5. Mose 6,7; Sprüche 22,6; Epheser 5,1 • Kinder müssen dazu erzogen werden, selbstlos statt egoistisch zu sein. Micha 6,8; Epheser 6,4; Hebräer 12,9-10; Sprüche 22,15

Die Lüge:	36. » Ich bin keine gute Mutter / Sie ist keine gute Mutter.«
Die Wahrheit:	• Die Sünde des Vergleichens führt zu Stolz und Neid. Jakobus 3,14-18; Sprüche 8,13; 1. Korinther 3,3 • Letztendlich ist jede Mutter dem Herrn für ihre Erziehungsentscheidungen Rechenschaft schuldig. Römer 14,1-14; Matthäus 12,36; Römer 2,16; 1. Korinther 4,5; Galater 6,3-4 • Menschen zu akzeptieren, deren Ansichten bezüglich Erziehung sich von unseren eigenen Ansichten unterscheiden, bringt Gott Ehre. Römer 15,7; Jakobus 3,12-18; Epheser 4,2

KAPITEL 9

Lügen über Gefühle

Liebes Tagebuch,

jetzt ist es fast zwei Jahre her, dass wir Abel verloren haben. Ich denke ständig an ihn – es tut immer noch so weh. Von Kain haben wir seit Monaten nichts mehr gehört. Manchmal bin ich so wütend auf ihn, weil er uns das angetan hat. Dann wieder möchte ich ihn einfach nur in den Arm nehmen und ihm etwas vorsingen – wie früher, als er noch ein Baby war.

Adam will einfach nicht über seine Gefühle reden. Manchmal frage ich mich, ob er überhaupt Gefühle hat. Es scheint ihn zu ärgern, wenn ich versuche, ihm verständlich zu machen, wie ich mich fühle.

Mir scheint, ich komme aus diesem leeren, einsamen Loch einfach nicht heraus. Manchmal kann ich mich kaum zwingen aufzustehen. Es kommt mir vor, als ob die Dunkelheit mich gleich verschlingen will. Ich weiß nicht, wie lange ich das noch aushalten kann. Ich weiß gar nicht mehr, wie es war, nicht verletzt zu sein, keinen Schmerz zu haben. Werde ich jemals wieder glücklich sein?

Auf einer Frauenkonferenz, an der ich vor einigen Jahren teilnahm, gab man uns eine Magnetplatte mit einer Liste von Wörtern, die ganz verschiedene Gefühle ausdrückten – Wörter wie *verwirrt, ekstatisch, wütend, frustriert, traurig, zuversichtlich, glücklich, einsam* und *deprimiert*. Über jedem Wort befand sich eine humorvolle Strichzeichnung eines Gesichts, das die jeweilige Gefühlslage darstellte.

Zu der Liste gehörte ein kleinerer Magnet in Form eines rechteckigen Rahmens, auf dem stand: »Heute fühle ich mich …« Die-

sen Magneten sollten wir über irgendeine dieser Strichzeichnungen setzen, um auszudrücken, »wie ich mich heute fühle«.

Wenn manche von uns jedes Mal den kleinen Magneten umgesetzt hätten, wenn sich unsere Gefühle änderten, hätten wir viel zu tun gehabt. Denn tatsächlich haben viele Frauen die meisten dieser Gefühle mindestens einmal im Monat! Wahrscheinlich ist es vor allem unsere weibliche Gefühlsstruktur, die Männer manchmal dazu veranlasst zu sagen: »Ich geb's auf. Ich kann dich einfach nicht verstehen!« Kann man ihnen das wirklich verübeln?

Wenn man mit unvorhersehbaren oder außer Kontrolle geratenen Gefühlen kämpfen muss, kann man leicht zu dem Schluss kommen, Gefühle seien von Natur aus sündhaft oder falsch und sollten unterdrückt werden. Wir müssen uns daran erinnern, dass die Tatsache, dass wir nach dem Bild Gottes geschaffen sind, bedeutet, dass wir die Fähigkeit haben, eine Vielzahl von Gefühlen zu empfinden und auszudrücken. Gott selbst zeigt ein ganzes Spektrum von reinen Gefühlen, darunter:

- Freude (Johannes 15,11),
- Wonne (4. Mose 14,8),
- Zorn (4. Mose 22,22),
- Eifersucht (2. Mose 20,5)
- und Kummer (Jesaja 53,3).

Und Gott hat uns so geschaffen, dass wir viele verschiedene Gefühle auf eine Weise empfinden und ausdrücken können, die sein Herz widerspiegelt und ihm Ehre bereitet.

Das Problem ist nicht, dass wir Gefühle *haben*. Sie sind ein Geschenk Gottes. Das Problem ist, dass unsere Gefühle (anders als Gottes Gefühle) durch den Sündenfall verdorben sind. Die Herausforderung besteht darin, uns auf dem Gebiet unserer Gefühle so vom Heiligen Geist führen und formen zu lassen, dass wir sie auf gottgefällige Weise zum Ausdruck bringen können.

Ein wichtiger Teil dieses Prozesses ist es, die Lügen zu entlarven und zu korrigieren, die der Verführer uns in Bezug auf unsere Gefühle einflüstert. Ich kenne kein Mittel, das der Teufel effektiver benutzt, um uns Frauen zu versklaven, als uns Dinge über unsere Gefühle glauben zu lassen, die einfach nicht wahr sind. Und einer der besten Wege, ihm zu widerstehen, ist ganz einfach, der Wahrheit laut eine Stimme zu geben – angesichts von Lügen wie diesen:

37. »Wenn ich etwas fühle, muss es wahr sein.«

Der Feind will uns von diesen Lügen überzeugen: Wenn wir uns ungeliebt *fühlen*, dann *sind* wir auch ungeliebt. Wenn wir das *Gefühl* haben, eine Last nicht mehr tragen zu können, dann muss es stimmen, dass wir es nicht schaffen. Wenn wir das *Gefühl* haben, Gott hätte uns verlassen oder in irgendeiner Sache ungerecht behandelt, dann hat er uns wohl wirklich im Stich gelassen. Wenn wir das *Gefühl* haben, dass unsere Lage hoffnungslos ist, dann gibt es wohl keine Hoffnung. Wenn wir uns nicht gerettet *fühlen*, dann sind wir es vielleicht auch nicht. Wenn wir nicht *fühlen*, dass uns vergeben ist, dann ist uns wohl auch nicht vergeben.

Die Wahrheit ist: Weil wir wegen unseres gefallenen Zustands nicht mehr den ungetrübten Kontakt mit Gott haben, haben unsere Gefühle oft sehr wenig mit der Realität zu tun. In vielen Fällen sind Gefühle einfach kein verlässlicher Maßstab für das, was wirklich stimmt. Wenn wir zulassen, dass sie von unseren Lebensumständen abhängen – die sich ja ständig ändern – und nicht von den unveränderlichen Realitäten Gottes und seiner Wahrheit, dann werden unsere Gefühle dazu neigen, stark zu schwanken.

Es ist nicht viel nötig, um uns frohe und zuversichtliche Gefühle zu geben: ein sonniger Tag, eine Beförderung am Arbeits-

platz, ein Kompliment von einem Freund, der erfolgreiche Abschluss eines großen Projekts oder auch die Feststellung, dass wir zwei Kilogramm abgenommen haben.

Ebenso können emotionale Tiefs eine Reihe von Anlässen haben, zum Beispiel (aber nicht nur): eine Reihe von trüben Tagen, ein schwieriger Tag im Büro, ein Anruf mit einer enttäuschenden Nachricht, die monatliche Regelblutung oder eine schlaflose Nacht.

Wenn man »große« Ereignisse noch dazunimmt – etwa die Geburt des vierten Kindes innerhalb von fünf Jahren, einen größeren Umzug, den Verlust der Arbeitsstelle, den Tod des Partners oder eines Kindes, die Pflege eines demenzkranken Elternteils, die Wechseljahre oder die Nachricht, dass man Krebs hat –, dann können diese Gefühle völlig aus dem Ruder laufen.

Wenn wir in der Freiheit wandeln wollen, müssen wir erkennen, dass unsere Gefühle nicht unbedingt vertrauenswürdig sind, und bereit sein, alle Gefühle abzulehnen, die nicht mit der Wahrheit übereinstimmen. Bei den Achterbahnfahrten, die unsere Emotionen manchmal mit uns machen, müssen wir unseren Verstand und unsere Gedanken immer wieder zur Wahrheit zurückbringen:

- Gott ist gut – ob wir nun das Gefühl haben, dass er gut ist, oder nicht. (Psalm 136,1)
- Gott liebt uns – ob wir uns nun geliebt fühlen oder nicht. (Jeremia 31,3; Johannes 3,16)
- Durch den Glauben an das für uns vergossene Blut Jesu Christi sind uns unsere Sünden vergeben – ob wir nun fühlen, dass uns vergeben ist, oder nicht. (Galater 2,16)
- Gott wird uns niemals verlassen oder im Stich lassen; er ist immer bei uns, auch wenn wir uns allein und verlassen fühlen. (5. Mose 31,6)

»Connie« gibt zu, dass sie ihre Überzeugungen eher auf ihre Gefühle als auf die Wahrheit gestützt hat. Beachte einmal, wie sich

ihre ganze Denkweise geändert hat, als sie erkannte, dass Gottes Wahrheit über ihre Gefühle bestimmen konnte, wenn sie dies zuließ:

»Ich war zwar ein Kind Gottes, aber ich hatte mein Leben lang geglaubt, bestimmte Aspekte der Wahrheit seien für jeden gültig, nur nicht für mich. Gott war gut zu den anderen, aber nicht zu mir. Gott liebte sie, aber nicht mich. Andere waren für Gott sehr wertvoll, aber nicht ich. Ich kannte die ›Fakten‹: dass Gott gut ist, dass er mich liebt und dass ich für ihn sehr wertvoll bin. Aber in meinem Denken gab es keine Verbindung zwischen den Fakten und dem, was ich fühlte. Wenn Gott mich liebte und ich ihm so viel bedeutete, würde ich mich doch bestimmt geliebt und wertvoll fühlen.

Durch dein Seminar ›Lügen, die wir Frauen glauben‹ hat Gott mir gezeigt, dass seine Wahrheit unabhängig davon gilt, wie ich mich fühle. Nichts kann Gott, die Wahrheit seines Wortes oder sein Wesen ändern. Er ist gut zu mir. Er liebt mich wirklich. Ich kann mich entscheiden, an der Wahrheit festzuhalten oder die Lügen des Teufels zu glauben. Aber Gottes Wahrheit ist unveränderlich und unumstößlich.«

Im letzten Kapitel des Philipperbriefs gibt uns der Apostel Paulus ein Rezept dafür, wie wir mentale Gesundheit und emotionale Stabilität auch angesichts wechselnder Gefühle bewahren können:

»Freut euch im Herrn allezeit! […] Seid um nichts besorgt, sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden […] alles, was wahr, alles, was würdig, alles, was gerecht, alles, was rein, alles, was lieblich ist, alles, was wohllautet, wenn es irgendeine Tugend und wenn es irgendein Lob gibt, dies erwägt.« (Philipper 4,4+6+8)

Das Ergebnis?

»[…] und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und euren Sinn bewahren in Christus Jesus.« (Philipper 4,7)

38. »Ich kann meine Gefühle nicht kontrollieren.«

Diese Lüge benutzt der Teufel, um uns weiszumachen, wir könnten gar nicht anders, als uns von unseren Gefühlen beherrschen zu lassen. Bis zu einem gewissen Grad ist das zwar wahr, dass wir nicht beeinflussen können, was wir fühlen, aber die Wahrheit ist, dass wir nicht zulassen müssen, dass unsere Gefühle unser Leben bestimmen.

Vielleicht kannst du nicht anders, als vor einer bevorstehenden medizinischen Untersuchung Angst zu haben. Aber das heißt nicht, dass du nicht aufhören kannst, dir über das Ergebnis den Kopf zu zerbrechen. Vielleicht kannst du nicht anders, als dich während einer bestimmten Zeit im Monat nervös und reizbar zu fühlen. Aber das heißt nicht, dass du nicht darauf verzichten kannst, grob mit den Menschen zu reden, die dir in diesen Tagen begegnen, oder sie unfreundlich zu behandeln. Vielleicht kannst du nicht anders, als dich in einer einsamen Phase deines Lebens stark versucht zu fühlen, wenn ein verheirateter Mann Interesse an dir zeigt. Aber das heißt nicht, dass du dich nicht davon abhalten kannst, dich in ihn zu »verlieben«.

Eine weitere, damit zusammenhängende Lüge, die diese Lüge nährt, ist die, dass Christen niemals traurig, entmutigt, wütend oder einsam sein sollten – dass wir, wenn wir wirklich geistlich sind, immer glücklich sein werden. Das stimmt einfach nicht!

Wie eine Warnleuchte auf dem Armaturenbrett unseres Autos können bestimmte Gefühle tatsächlich ein Hinweis auf ein Problem sein – und unter bestimmten Umständen können sie zur

Sünde führen. Aber ein negatives Gefühl zu empfinden, ist an sich noch keine Sünde. Es kommt darauf an, was wir mit diesem Gefühl machen.

»*Zürnt ihr, so sündigt nicht*« (Epheser 4,26 [Schlachter 2000]), sagt uns Gottes Wort. Wenn wir spüren, wie Zorn in unseren Herzen aufsteigt, können wir diesen benutzen, um eine sündige Reaktion zu rechtfertigen. Oder wir können zulassen, dass er uns näher zu Christus drängt.

Wir leben in einer Kultur, die uns ermutigt, Leiden um jeden Preis zu vermeiden. Als Reaktion darauf versuchen wir vielleicht, negative Gefühle zu betäuben, anstatt sie Gottes Autorität zu unterstellen oder Gott in den Umständen zu vertrauen, die uns das Gefühl geben, die Kontrolle zu verlieren.

Unsere kollektive Sucht nach sozialen Medien und Technologie ist nur eine der Möglichkeiten, wie wir versuchen, der Realität des Lebens in einer zerbrochenen Welt zu entfliehen. Wir sind vielleicht versucht, schmerzhaften Gefühlen oder Umständen aus dem Weg zu gehen, indem wir stundenlang auf unsere Bildschirme starren. Aber kann das jemals wirklich befriedigen? Kann es Angst, Zorn, Langeweile oder Bitterkeit auf Dauer lindern? Fühlt sich dein Herz wirklich friedvoll an, nachdem du stundenlang durch Bilder auf deinem Handy oder durch Beiträge in den sozialen Medien gescrollt hast?

Führt all dieses Klicken dich an stille Wasser? Erquickt es deine Seele?

Technologie ist kein würdiger Ersatz dafür, Gottes Wort aufzuschlagen, über Gottes Güte nachzusinnen und uns von Gott durch seine Wahrheit verwandeln zu lassen. Auch kein anderer Ersatz kann letztlich wirklich befriedigen. Kein Glas Wein, kein nächtlicher Gang zum Kühlschrank, kein Netflix-Marathon kann dieses Versprechen geben oder halten:

»Den festen Sinn bewahrst du in Frieden, in Frieden;
denn er vertraut auf dich.« (Jesaja 26,3)

Anstatt vor negativen Gefühlen einfach zu fliehen, haben wir die von Gott gegebene Möglichkeit, sie gegen »vollkommenen Frieden« einzutauschen. Aber es gibt einen Haken. Wenn wir uns unter der Last negativer Gefühle wie Zorn, Angst, Bitterkeit, Verzweiflung, Hass oder Verurteilung befinden, müssen wir lernen, unseren Blick auf Gottes Wahrheit zu richten – unsere Gedanken auf *Gott* ausgerichtet zu halten, anstatt einfach nur zu versuchen, negativen Gefühlen zu entfliehen oder diese gegen einen Wohlfühlersatz auszutauschen. Wir müssen zu Gottes Wahrheit laufen – nicht langsam gehen –, um dort Zuflucht zu finden.

Die Bibel ist voll von Verheißungen und Geboten von Gott, die es uns möglich machen, unsere Gefühle in noch so heftigen Stürmen zu beruhigen:

- Gottes Wort verspricht: *»[…] ich bin bei euch alle Tage«* (Matthäus 28,20). Darum brauchen wir uns nicht von Einsamkeit überwältigen lassen.
- Gottes Wort verspricht: *»Mein Gott aber wird allen euren Mangel ausfüllen«* (Philipper 4,19 [Schlachter 2000]). Darum brauchen wir nachts nicht wach zu liegen aus Sorge darüber, wie wir die Hypothek bezahlen sollen.
- Gottes Wort verspricht: *»Denn die Berge mögen weichen und die Hügel wanken, aber meine Güte wird nicht von dir weichen«* (Jesaja 54,10). Darum müssen wir nicht in Angst vor einer ungewissen Zukunft leben.
- Gottes Wort sagt: *»Euer Herz werde nicht bestürzt, sei auch nicht furchtsam«* (Johannes 14,27). Das bedeutet, dass wir der Angst nicht nachzugeben brauchen – ganz gleich, in welcher Lage wir uns befinden.
- Gottes Wort sagt: *»Seid um nichts besorgt …«* (Philipper 4,6). Das bedeutet, dass wir uns keine Sorgen machen müssen, selbst inmitten stressiger Situationen.
- Gottes Wort sagt: *»[…] danksagt in allem«* (1. Thessalonicher 5,18). Das bedeutet, dass wir uns dafür entscheiden

können, dankbar zu sein, selbst wenn alles um uns herum auseinanderzufallen scheint.

- Gottes Wort sagt: »*Liebt eure Feinde*« (Matthäus 5,44). Das bedeutet, dass wir durch die Kraft des Heiligen Geistes beschließen können, jeden zu lieben – ganz gleich, wie viel Unrecht er uns getan hat.
- Gottes Wort sagt: »*[…] vergebt, wenn ihr etwas gegen jemand habt*« (Markus 11,25). Das bedeutet, dass es niemanden gibt, dem wir nicht vergeben können – ganz gleich, wie tief er uns verletzt oder wie schlimm er gegen uns gesündigt hat.

Ganz gleich, welche Gefühle in uns toben: Wir können uns durch Gottes Gnade dafür entscheiden, unsere Gedanken auf Gott auszurichten und ihm zu vertrauen und zu gehorchen. Die Bibel lädt uns genau dazu ein:

»Wenn ihr nun mit dem Christus auferweckt worden seid, so sucht, was droben ist, wo der Christus ist, sitzend zur Rechten Gottes. Sinnt auf das, was droben ist, nicht auf das, was auf der Erde ist […]. Und der Friede des Christus regiere in euren Herzen […].« (Kolosser 3,1-2+15)

»[…] und jeden Gedanken gefangen nehmen unter den Gehorsam des Christus […].« (2. Korinther 10,5b)

Wenn wir unsere Gedanken auf Christus ausrichten und jeden Gedanken der Wahrheit unterwerfen, heiligt der Heilige Geist unsere Gefühle und bringt sie unter seine Kontrolle. Er schenkt uns seinen übernatürlichen Frieden und die Gnade, treu zu sein – auch wenn sich unsere äußeren Umstände im Hier und Jetzt vielleicht nicht verändern.

39. »Ich kann nichts dafür, wie ich reagiere, wenn meine Hormone verrücktspielen.«

Es gibt drei Hauptsymptome, die viele Frauen in den Wechseljahren erleben.« Ich war gerade fünfzig geworden und saß in der Praxis meiner Ärztin – voller Hoffnung, endlich Antworten darauf zu bekommen, was in meinem Körper vorging.

»Haben Sie Hitzewallungen?«, fragte sie.

»Ja.«

»Schlafstörungen in der Nacht?«

»Mhm.«

»Stimmungsschwankungen?« An diesem Punkt füllten sich meine Augen mit Tränen, und ich konnte nur noch zitternd nicken.

Ich sag's ehrlich: Ich bin wirklich froh, dass diese paar Jahre hinter mir liegen. Manchmal fühlte ich mich, als wäre ich wieder zwölf. Wer das selbst schon einmal erlebt hat, dem muss ich nicht erklären, wie schwer es ist, in dieser Zeit die eigenen Gefühle und Reaktionen im Zaum zu halten.

Was das Gefühl, wieder zwölf Jahre alt zu sein betrifft: Meine Erinnerung an das Jahr, als ich zwölf war, ist, dass ich das ganze Jahr über viel weinte – ohne ersichtlichen Grund. Im Rückblick verstehe ich jetzt besser als damals, welche Veränderungen in meinem Körper vorgingen, als ich zur erwachsenen Frau wurde. Aber jetzt verstehe ich auch besser als damals, dass diese Veränderungen keine Entschuldigung für die Launenhaftigkeit und das »lose Mundwerk« waren, die in jenem Jahr zu meinem Verhalten gehörten.

Wer eine Ausrede für schlechtes Benehmen sucht, findet immer eine – erst recht, wenn wir den Lügen des Feindes auf den Leim gehen. Wer glaubt, seine Gefühle nicht im Griff zu haben, wird auch glauben, seine Reaktionen auf die Gefühle nicht steuern zu können – besonders in Momenten, in denen wir uns emotional verletzlich oder völlig überfordert fühlen. Wir schenken unseren

Gefühlen dann nicht nur viel zu schnell Glauben, sondern folgen ihnen auch viel zu bereitwillig. Und was daraus folgt, ist alles andere als schön:

- Wir bekommen um 22 Uhr plötzlich Lust auf eine Schüssel Schokoladeneis … und schon stehen wir am Gefrierschrank und löffeln drauflos.
- Wir wollen aufbleiben und noch einen Spätfilm schauen … und hören einfach nicht auf die Signale unseres Körpers, der längst Ruhe braucht.
- Am nächsten Morgen haben wir keine Lust aufzustehen … also ziehen wir uns die Decke über den Kopf und melden uns krank.
- Wir haben keine Lust, unsere Wohnung aufzuräumen … also lassen wir das sein, bis das Chaos so groß ist, dass wir uns *richtig* mies fühlen.
- Wir haben das Bedürfnis, Dampf abzulassen … also lassen wir unseren Frust raus, und die Entschuldigung kommt dann irgendwann hinterher.

Und wenn wir unseren Gefühlen in solchen alltäglichen Dingen nachgeben und sie unser Handeln bestimmen lassen, werden wir in den großen Übergangsphasen unseres Lebens und in schwierigen Lebensabschnitten erst recht anfällig dafür, von unseren Gefühlen beherrscht zu werden.

In den letzten Jahrzehnten wurde viel über die verschiedenen Lebensphasen einer Frau geforscht und diskutiert. Einiges davon hat unser Verständnis dafür vertieft, auf welch *»erstaunliche, ausgezeichnete Weise«* wir *»gemacht«* sind (Psalm 139,14). Gleichzeitig hat diese Forschung manchen Frauen aber auch eine Ausrede für falsche Einstellungen und unkontrollierte Verhaltensweisen geliefert.

Wer von uns war nicht schon einmal versucht, seine negativen Stimmungen und Reaktionen auf diese bestimmte Phase

im monatlichen Zyklus zu schieben? Dieses Denkmuster hätte »Marie« beinahe ihre Ehe gekostet:

> »Ich bin 52 Jahre alt und kann heute sehen, wie diese Lüge mein Herz völlig getäuscht hat. Mein Mann versuchte, mich darauf anzusprechen und mir die Wahrheit zu zeigen – aber ich war so verblendet und wurde von all jenen, die PMS als Erklärung für alles gelten ließen, so sehr darin bestärkt, dass ich ihm auf keinen Fall zuhören wollte. Erst als mein Mann ernsthaft darüber nachdachte, mich zu verlassen, wurden mir die Augen geöffnet.«

Für manche Frauen ist eine schwierige Schwangerschaft eine »Erklärung« für unberechenbare Stimmungsschwankungen und launisches Verhalten. Ich kenne auch Frauen, die scheinbar schon im Voraus planen, einen Nervenzusammenbruch zu erleiden, wenn sie in die Wechseljahre kommen.

Natürlich beeinflusst das, was in unserem Körper geschieht, auch unsere Gefühle, unser Denken und sogar unser geistliches Leben. Diese verschiedenen Dimensionen unseres Wesens lassen sich nicht voneinander trennen – sie sind untrennbar miteinander verflochten. Aber wir tappen in eine Falle, wenn wir fleischliche, sündige Einstellungen und Reaktionen mit unserem körperlichen Zustand oder hormonellen Veränderungen rechtfertigen.

Ich weiß noch, wie ich vor Jahren einmal nach einer Zeit vieler aufeinanderfolgender Vorträge, die ich hielt, körperlich und emotional völlig ausgelaugt war. Mein schwaches Nervenkostüm hatte negatives Denken über andere, Unfreundlichkeit und viele spitze Bemerkungen zur Folge. Ich war negativ eingestellt und machte es meinen Mitmenschen schwer. Unbewusst rechtfertigte ich mich mit meinem Befinden. Eine Freundin, die zufällig in Reichweite meiner mürrischen Stimmung geriet, schaute mich an und sagte nur: »Nancy, Unbeherrschtheit und jede andere Form von fleischlichem Verhalten darfst du nicht mit deiner Erschöpfung entschuldigen.«

Ich muss zugeben, dass ich diese Zurechtweisung in jenem Moment nicht besonders schätzte. Aber sie war genau das, was mir gesagt werden musste: eine schmerzliche, aber notwendige Erinnerung an die Wahrheit.

Wie bei anderen Aspekten der Natur hat Gott unseren Körper so geschaffen, dass er in Phasen und Zyklen funktioniert. Natürlich hat jede Lebensphase ihre Herausforderungen. Eine der Folgen des Sündenfalls ist, dass das Gebären von Kindern von Leid und Schmerzen begleitet wird. Und nicht nur dann spüren wir diese Folgen. So sind auch die Schwierigkeiten, die manche Frauen im Zusammenhang mit ihrem Menstruationszyklus erleben, eine konkrete Erinnerung daran, dass wir gefallene Menschen sind.

Doch jeder Monatszyklus erinnert uns auch daran, dass Gott uns *als Frauen* geschaffen hat und dass zum Frausein die Fähigkeit gehört, Leben zu gebären und zu nähren. Als jüngere Frau war das für mich ein regelmäßiger Gedankenanstoß – die Erinnerung daran, dass Gott mich geschaffen hat und dass meine Berufung darin besteht, Gott in jeder Lebensphase zu verherrlichen.

Und jetzt erleben viele meiner Freundinnen und ich neue Herausforderungen, die das Älterwerden mit sich bringt. An manchen Tagen können diese Veränderungen überwältigend, entmutigend und verwirrend sein.

Aber Gott hat unseren Körper geschaffen! Er versteht (besser als wir), wie er funktioniert. Glauben wir etwa, Dinge wie Menstruationszyklen, Hormone, Schwangerschaft oder Wechseljahre könnten ihn überraschen?

David preist Gott für seine aufmerksame Fürsorge und seinen souveränen Plan in Bezug auf die Erschaffung unserer Körper:

»Denn du hast meine Nieren gebildet; du hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir dafür, dass ich erstaunlich und wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt das wohl! Mein Gebein war nicht verhüllt vor dir, als ich im Verborgenen gemacht

wurde, kunstvoll gewirkt tief unten auf Erden.
Deine Augen sahen mich schon als ungeformten Keim,
und in dein Buch waren geschrieben alle Tage,
die noch werden sollten, als noch keiner von ihnen war.«
(Psalm 139,13-16 [Schlachter 2000])

Was für ein unglaublicher Gedanke! Lange bevor du geboren wurdest, wurde jedes Molekül deines Körpers und jeder Tag deines Lebens von der Empfängnis bis zum Tod von Gott sorgfältig durchdacht und geplant. Er hat bestimmt, an welchem Tag deine Menstruation beginnen sollte, wann und wie oft du schwanger werden könntest und wann genau du in die Wechseljahre kommen würdest. Er versteht genau, was in deinem Körper in jeder Lebensphase und bei jeder Veränderung vorgeht.

Ist es vorstellbar, dass dieser weise, liebende Schöpfer nicht deinen Hormonspiegel in jeder Phase deines Lebens genau kennt oder dass er es versäumt hätte, für jede Lebensphase die nötige Vorsorge zu treffen? Gott verspricht uns keine leichte und problemlose Reise. Aber er hat versprochen, uns alles zu geben, was wir brauchen, und uns Gnade zu schenken, um auf die Herausforderungen und Schwierigkeiten zu reagieren, die mit jeder Lebensphase verbunden sind.

Er mag sich entscheiden, durch Maßnahmen wie gute Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und Bewegung dafür zu sorgen, dass es dir wieder besser geht. Er mag die Weisheit und die Möglichkeiten eines Arztes nutzen, um dir zu helfen. Er kann dich mit verständnisvollen Freundinnen umgeben, die dich ermutigen und dich durch eine schwierige Zeit begleiten. Oder all das zusammen. Wie auch immer: Gott wird dich sicher durch jede Lebensphase führen, wenn du dich an ihn wendest als deine Quelle, deinen Erhalter und deinen Hirten.

Lange bevor irgendjemand ein Buch über Wechseljahre oder Östrogene geschrieben hatte, verfasste Franz von Sales (1567 – 1622) beherzigenswerte Worte für Frauen aller Generationen – Worte,

die für mich heute als ältere Frau noch bedeutungsvoller und ermutigender sind als damals, als ich sie vor vielen Jahren in die erste Auflage dieses Buches aufnahm:

> »Schau nicht ängstlich auf die kommenden Veränderungen und Wechselfälle dieses Lebens, sondern erwarte sie voller Hoffnung, dass Gott, dem du gehörst, dich aus ihnen befreien wird, wenn sie eintreten. Er hat dich bis hierher behütet – halte du nur seine liebende Hand fest, und er wird dich sicher durch alles führen; und wenn du nicht stehen kannst, wird er dich in seinen Armen tragen. […] Derselbe ewige Vater, der heute für dich sorgt, wird auch morgen und jeden Tag für dich sorgen. Entweder wird er dich vor Leid bewahren, oder er wird dir genug Kraft geben, es zu ertragen. Sei darum getrost und lege alle ängstlichen Gedanken und Vorstellungen ab.«[70]

Das Gebet von Paulus am Ende seines ersten Briefs an die Thessalonicher gilt nicht nur den Gläubigen des ersten Jahrhunderts. Es gilt auch nicht nur den Männern. Ich glaube, dieses Gebet können Frauen in jedem Lebensalter für sich in Anspruch nehmen. Wir können erwarten, dass Gott dieses Gebet erhört, wenn wir glauben und dies zulassen:

»Er selbst aber, der Gott des Friedens, heilige euch völlig;
und euer ganzer Geist und Seele und Leib werde untadelig
bewahrt bei der Ankunft unseres Herrn Jesus Christus.
Treu ist er, der euch ruft; er wird es auch tun.«
(1. Thessalonicher 5,23-24)

70 Franz von Sales, in: *Daily Strength for Daily Needs*, herausgegeben von Mary W. Tileston, Boston (USA): Little, Brown and Company 1899, S. 29.

40. »Ich kann es nicht ertragen, depressiv zu sein.«

Depressionen sind ein echtes und schmerzhaftes Problem für viele Frauen, die ich persönlich kenne, aber auch für andere, die sich an mich oder unseren Dienst gewandt haben in ihrer verzweifelten Suche nach Hilfe und Hoffnung. Tatsächlich leiden doppelt so viele Frauen wie Männer an Depressionen.[71]

Depressionen gibt es in verschiedenen Formen, Ausprägungen und Erscheinungsbildern. In jeder Form – ob leicht oder schwer – verändern sie das Leben. In besonders schweren Fällen können sie sogar lebensbedrohlich sein. Doch nicht weniger gefährlich als die Depression selbst sind die Lügen – oder in manchen Fällen Halbwahrheiten –, die der Feind über diesen Zustand verbreitet.

»Ich kann es nicht mehr ertragen, depressiv zu sein« ist nur eine dieser Lügen. Es gibt noch viele weitere. Zum Beispiel:

- »Nur ungläubige Menschen werden depressiv.«
- »Depression hat immer ihre Ursache in Sünde.«
- »Depression hat niemals ihre Ursache in Sünde.«
- »Depression ist rein körperlich bedingt (oder hat ihre Ursache im Gehirn oder in den Hormonen).«
- »Depression ist ein rein geistliches Problem.«
- »Die Lösung für Depression muss zuerst/immer in Medikamenten und/oder Therapie gesucht werden.«
- »Christen sollten Depressionen niemals mit Medikamenten und/oder Therapie behandeln.«
- »Die körperlichen/emotionalen Auswirkungen einer Depression lassen sich wirksam behandeln, ohne dass man sich mit etwaigen damit verbundenen geistlichen/inneren Problemen auseinandersetzen muss.«

71 »Depression in women: Understanding the gender gap«, *Mayo Clinic*, 29.01.2019, http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20047725 (abgerufen am 06.07.2026).

- »Für Depressive gibt es keine wirkliche Hoffnung.«
- »Jeder Christ, der es wirklich will, kann von seiner Depression geheilt werden.«

Wie bei anderen Themen, die wir bereits behandelt haben, könnten die Lügen über Depressionen – und die entsprechende Wahrheit, die uns frei macht – Gegenstand eines ganzen Buches sein. Aber ich möchte zumindest einen kleinen Lichtstrahl in die Dunkelheit werfen, die so häufig mit Depressionen einhergeht.

Zunächst einmal macht Depression keinen Unterschied zwischen Menschen, und ihr Auftreten ist nicht zwangsläufig ein Hinweis auf den geistlichen Zustand einer Person. Kein Geringerer als der einzigartige britische Prediger Charles H. Spurgeon (1834 – 1892) litt sein ganzes Erwachsenenleben lang immer wieder unter schweren Depressionen. Er erinnerte sich an eine Phase, in der »meine Stimmung so tief gesunken war, dass ich stundenlang weinen konnte wie ein Kind – und doch wusste ich nicht, worüber ich weinte.«[72]

»Man könnte ebenso gut gegen den Nebel kämpfen«, sagte Spurgeon, »wie gegen diese gestaltlose, undefinierbare und doch alles verdunkelnde Hoffnungslosigkeit.«[73] Vielleicht kennst du diese »alles verdunkelnde Hoffnungslosigkeit« aus eigener Erfahrung.

Depressionen und Angstzustände sind vielschichtige Themen, und wir haben noch viel zu lernen – sowohl über ihre Ursachen als auch über die langfristigen Auswirkungen verschiedener Behandlungsmethoden. Es wurde viel geforscht, um das Zusammenspiel

72 Darrel Amundsen, »The Anguish and Agonies of Charles Spurgeon«, in: *Christian History*, Jahrgang 29, Bd. X, Nr. 1, S. 24, zitiert in: »Spurgeon on Depression«, *Plentiful Redemption*, 16. 05. 2013, https://plentifulredeemer.wordpress.com/2013/05/16/spurgeon-on-depression/ (abgerufen am 06. 07. 2026).

73 Charles Spurgeon, *Lectures to My Students*, Grand Rapids, Michigan (USA): Zondervan, 1954, S. 163, zitiert in: »Spurgeon on Depression«, *Plentiful Redemption*, 16. 05. 2013, https://plentifulredeemer.wordpress.com/2013/05/16/spurgeon-on-depression/ (abgerufen am 06. 07. 2026).

von persönlichen Erlebnissen, genetischer Veranlagung und verschiedenen anderen körperlichen und seelischen Faktoren zu verstehen. (In Bezug auf Spurgeon wurden mehrere Faktoren identifiziert, die zu seinem lebenslangen Kampf mit Depressionen beigetragen haben dürften.)

Manche Menschen scheinen aufgrund genetischer Faktoren oder allgemeiner menschlicher Schwäche anfälliger für Depressionen zu sein.

Hinzu kommt: In dieser zerbrochenen, gefallenen Welt widerfahren Menschen bedrückende Dinge, die sie sich nicht ausgesucht haben – Umstände, über die sie keine Kontrolle haben und die nicht ihre »Schuld« sind. Naturkatastrophen, Arbeitsplatzverlust, chronische körperliche Schmerzen oder Krankheit, Hunger, Krieg, der Tod geliebter Menschen – jede dieser Erfahrungen kann depressive Phasen auslösen. Und dann sind da noch die Wunden, die uns durch die Sünden anderer zugefügt werden: Ablehnung, Verlassenwerden, körperliche und verbale Misshandlungen, sexuelle Übergriffe, Rassismus, Unterdrückung, Ungerechtigkeit und vieles mehr.

Krankheit – ob nun körperlicher, emotionaler oder psychischer Natur –, Schmerz und Depressionen sind auf einer gewissen Ebene eine unvermeidliche Folge des Lebens in einer gefallenen Welt. Wie uns der Apostel Paulus in Römer 8,22 in Erinnerung ruft, »seufzt« die gesamte Schöpfung unter der Last ihres sündigen Zustands und sehnt sich nach unserer endgültigen Erlösung.

Depressionen können aber auch durch eigene Sünden verursacht oder verstärkt werden – oder durch sündige Reaktionen auf Verletzungen und Kränkungen wie zum Beispiel Undankbarkeit, Bitterkeit, Unversöhnlichkeit, Unglaube, das Beharren auf eigenen Rechten, Zorn und Ichbezogenheit. Werden diese Dinge nicht berücksichtigt und angegangen, zeigen sich die Folgen unweigerlich früher oder später in unserem Körper und unserer Seele und verursachen sehr reale körperliche und emotionale Probleme.

In vielen Fällen können Medikamente helfen, die Symptome einer Depression zu lindern. Wenn die Depression jedoch andere oder zusätzliche Ursachen als ein rein körperliches Problem hat, ist es unwahrscheinlich, dass Medikamente eine wirksame langfristige Lösung bieten.

Richtig eingesetzt können Medikamente einer depressiven Person helfen, sich genug zu stabilisieren, um wieder klarer denken zu können – und sie dadurch in einen Zustand versetzen, in dem die inneren, nichtkörperlichen Ursachen der Depression behutsam angegangen werden können. Aber kein verschreibungspflichtiges Medikament der Welt kann die tieferen Probleme des Geistes »heilen«. Wer diese inneren Herzensangelegenheiten nicht angeht, wird wahrscheinlich nicht mehr als nur vorübergehende Linderung erfahren.

Depression in der Bibel

Vielleicht überrascht es dich, dass zahlreiche Personen in der Bibel an dem litten, was wir heute »depressive Störungen« nennen würden. Ihre Geschichten geben uns einen hilfreichen Einblick in einige (nicht alle) der Ursachen, die zu Depressionen beitragen können. In manchen Fällen war ihr Kampf nichts anderes als die Folge von eigenem Stolz, Selbstsucht und Zorn.

König Ahab zum Beispiel wurde depressiv, als er nicht bekommen konnte, was er wollte. Als Ahabs Nachbar sich weigerte, ihm ein Grundstück zu verkaufen, das er unbedingt haben wollte, wurde Ahab »*missmutig und zornig […]. Und er legte sich auf sein Bett und wandte sein Angesicht ab und aß nichts*« (1. Könige 21,4). Ahabs Frau Isebel versuchte, ihn aus der Depression herauszuholen, indem sie versprach, ihm dabei zu helfen, das zu beschaffen, was er haben wollte. Sie sagte zu ihm: »*Steh auf, iss und lass dein Herz fröhlich sein. Ich werde dir den Weinberg Nabots, des Jisreeliters, geben*« (1. Könige 21,7).«

Was mich selbst betrifft, so muss ich zugeben, dass ich manchmal den Geist Ahabs sehe, wenn ich in den Spiegel schaue. Ich kann emotional zusammenbrechen, wenn Dinge nicht »nach meinem Willen« laufen. Tief in meinem Innern bin ich wütend, aber anstatt diese Wut nach außen zu zeigen, versinke ich in einem emotionalen Abgrund und hoffe, dass jemand es bemerkt und versucht, mich aufzumuntern – so, wie Isebel es bei Ahab gemacht hat.



Die Geschichte von *Jona* zeigt, wie Widerstand gegen Gottes Entscheidungen und Groll auf Gott zu Depressionen und Selbstmordgedanken führen können. Als Gott die Niniviten nicht vernichtete, die dieses Gericht nach Jonas Meinung verdient hatten, lesen wir über Jonas Reaktion Folgendes: »*Und es verdross Jona sehr, und er wurde zornig. Und er betete zu dem* Herrn *und sprach: […] Und nun,* Herr*, nimm doch meine Seele von mir; denn es ist besser, dass ich sterbe, als dass ich lebe*« (Jona 4,1-3). Gottes Antwort zwang Jona, sich seinem Zorn zu stellen: »*Und der* Herr *sprach: Ist es recht, dass du zürnst?*« (Jona 4,4). Kurze Zeit später entspann sich noch einmal das gleiche Gespräch, denn Jona versank noch tiefer in Depressionen, nachdem eine Staude, die ihm Schatten gespendet hatte, vertrocknete und verging. Gott wollte dem Propheten zeigen, dass es in Wirklichkeit nicht seine Lebensumstände waren, die die Depressionen verursachte, sondern vielmehr seine zornige Reaktion auf Gottes souveräne Entscheidungen.



Hanna war eine gottesfürchtige Frau. Sie bekam Depressionen, als sie über längere Zeit einer Kombination von unerfüllten Wünschen und einer angespannten Beziehung ausgesetzt war. Sie hatte einen Mann, der sie von ganzem Herzen liebte. Aber aus Gründen,

die nur Gott kennt, hatte Gott Hannas Schoß verschlossen, und sie war unfruchtbar. Um noch Salz in diese Wunde zu streuen, hatte Peninna, die andere Frau ihres Mannes, keine Schwierigkeiten, schwanger zu werden und Kinder zu gebären, und erinnerte Hanna stets gerne daran:

»Und ihre Widersacherin kränkte sie mit vieler Kränkung, um sie aufzubringen, weil der HERR ihren Mutterleib verschlossen hatte. Und so, wie er das Jahr für Jahr tat, so kränkte sie sie, sooft sie zum Haus des HERRN hinaufzog; und sie weinte und aß nicht.« (1. Samuel 1,6-7)

Wenn wir Gottes Hand in unseren Lebensumständen nicht erkennen oder mit Gott über seine Entscheidungen für unser Leben streiten möchten, können wir, wie Hanna, in emotionale und geistliche Depression geraten.



In Psalm 32 erfahren wir von den körperlichen und seelischen Qualen, die *König David* durchmachte, weil er sich weigerte, seine Sünde in der Angelegenheit mit Bathseba und Urija zu bekennen:

»Als ich schwieg, verzehrten sich meine Gebeine durch mein Gestöhn den ganzen Tag. Denn Tag und Nacht lastete auf mir deine Hand; verwandelt wurde mein Saft in Sommerdürre.« (Psalm 32,3-4)

Im Gegensatz zu der Depression, die durch seine eigene Sünde ausgelöst wurde, durchlebte David auch Zeiten intensiver emotionaler Finsternis, die nicht direkt mit seiner eigenen Sünde zusammenhingen. Einige seiner ehrlichsten, herzzerreißendsten Psalmen drücken die Tiefe seiner Verzweiflung aus:

»Horche auf mich und antworte mir! Ich irre umher in meiner Klage und muss stöhnen […]. Mein Herz ängstigte sich in meinem Innern, und Todesschrecken haben mich befallen. Furcht und Zittern überkamen mich, und Schauder bedeckte mich.« (Psalm 55,3+5-6)

»Meine Tränen sind mir zur Speise geworden Tag und Nacht […].« (Psalm 42,4a)

In solch qualvollen Zeiten lernte David, wie wichtig es ist, sein Herz in der Wahrheit über Gottes Wesen zu verankern.

»Was beugst du dich nieder, meine Seele, und bist unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihn noch preisen für die Rettung seines Angesichts. Mein Gott, es beugt sich nieder in mir meine Seele; darum denke ich an dich […].« (Psalm 42,6-7)

In seinem Klassiker *Spiritual Depression* wendet der Arzt und Pastor Martyn Lloyd-Jones diesen Psalm auf diejenigen an, die mit Depressionen zu kämpfen haben:

> »Du musst zu deiner Seele sagen: ›Was betrübst du dich, was beugst du dich nieder?‹ – Aus welchem Grund bist du so unruhig? Du musst […] dich selbst ermahnen und dir sagen: ›Harre auf Gott‹ – und nicht so unglücklich und deprimiert protestieren. Und weiter musst du an Gott denken, daran, wer Gott ist und wie Gott ist und was Gott getan hat und was Gott sich verpflichtet hat zu tun.«[74]

74 D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*, Grand Rapids, Michigan (USA): Eerdmans, 1965, S. 21. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Geistliche Krisen und Depressionen: Ursachen und Überwindung* [Steinhagen: Samenkorn, 2018].)

Im letzten Kapitel des Jakobusbriefs finden wir die folgenden Verse, die Ermutigung und praktische Hilfe für diejenigen bieten, die von Depressionen niedergestreckt wurden und sich machtlos fühlen, weiterzumachen:

> *»Leidet jemand unter euch Trübsal? Er bete. Ist jemand guten Mutes? Er singe Psalmen. Ist jemand krank unter euch? Er rufe die Ältesten der Versammlung zu sich, und sie mögen über ihm beten und ihn mit Öl salben im Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird den Kranken heilen, und der Herr wird ihn aufrichten, und wenn er Sünden begangen hat, wird ihm vergeben werden. Bekennt nun einander die Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet; das inbrünstige Gebet eines Gerechten vermag viel.«*
> (Jakobus 5,13-16)

Wenn Jakobus hier von Kranken spricht, meint er nicht einfach lästige Kopfschmerzen oder saisonale Allergien. Zwei verschiedene griechische Wörter werden in diesen Versen jeweils mit »krank« übersetzt. Das erste (V. 14) bedeutet »schwach, kraftlos sein, ohne Stärke, machtlos«.[75] Das zweite (V. 15) bedeutet »erschöpft, krank oder matt sein«.[76]

Es geht hier also um mehr als nur ein körperliches Leiden – wobei körperliche Krankheit durchaus auch emotional und geistig zermürben kann. Die Gesamtheit von Körper, Seele und Geist ist betroffen. Man kann sich einfach eine Person vorstellen, die geschwächt und niedergebeugt ist – sei es durch die Lebensumstände, durch eigene Sünde oder durch beides zusammen. Sie ist erschöpft, ausgelaugt und überfordert, und sie fühlt sich hilflos, irgendetwas gegen ihren Zustand zu unternehmen. Vielleicht lei-

75 Blue Letter Bible, Stichwort *astheneō* (»krank«), https://www.blueletterbible.org/lexicon/g770/esv/mgnt/0-1/ (abgerufen am 07. 07. 2026).

76 Blue Letter Bible, Stichwort *kamnō* (»krank«), https://www.blueletterbible.org/lexicon/g2577/esv/mgnt/0-1/ (abgerufen am 07. 07. 2026).

det sie unter chronischer Mutlosigkeit – oder unter dem, was man heute als klinische Depression bezeichnet.

Was können wir also aus diesen Versen für Menschen mitnehmen, die an Depressionen leiden?

Nach oben schauen

Das Erste, was mir in diesen Versen besonders auffällt, ist dies: *Unabhängig davon, was wir gerade fühlen oder was wir durchmachen, soll unsere erste Reaktion sein, uns an Gott zu wenden.* Ob es uns gut oder schlecht geht, ob wir glücklich oder traurig, gesund oder krank sind – bevor wir irgendetwas anderes tun, müssen wir wahrnehmen, dass Gott bei uns ist, und ihn bitten, mit uns durch diese Zeit zu gehen, uns in unseren Reaktionen auf die Umstände zu leiten und uns mit seinen Ressourcen auszustatten, um mit unserer Lage fertigzuwerden.

Meistens jedoch ist unsere erste Reaktion, uns an jemand *anderen* oder etwas *anderes* zu wenden statt an Gott. Wenn wir leiden und nach Trost, Erleichterung oder Auswegen suchen, wollen wir schnell nach den unmittelbarsten, greifbarsten Hilfsmitteln greifen, die wir finden können. Wir wollen etwas, was uns Ergebnisse bringt (je schneller, desto besser) und den Schmerz betäubt – am liebsten etwas, was nicht allzu viel Anstrengung erfordert.

Schließlich ist es viel einfacher, eine Freundin um Unterstützung zu bitten, als mit einer offenen Bibel auf die Knie zu gehen und darauf zu hören, was Gott uns in der »dunklen Nacht der Seele« sagen will. Es ist leichter, den Schmerz mit Essen, Trinken, Sport oder Schlaf zu betäuben, als die mühsame Arbeit auf uns zu nehmen, Einstellungen oder Verhaltensweisen zu erkennen, die möglicherweise zu unserem Zustand beigetragen haben. Es ist leichter, unsere Gefühle mit sozialen Medien, mit Netflix, mit dem Planen eines Traumurlaubs oder mit unseren Hobbys zu betäuben, als uns zu demütigen und uns unsere Undankbarkeit, unsere

Unversöhnlichkeit oder unseren Zorn einzugestehen. Es ist leichter, sich auf einen Arzt, einen Therapeuten oder Antidepressiva zu verlassen, als Gott zu fragen, wie er unseren Schmerz nutzen möchte – um uns zu heiligen und sich selbst zu verherrlichen.

Jedes dieser Hilfsmittel kann eine gewisse Linderung bringen. Aber ohne eine »Infusion« von Gottes Gnade in unserem Leben sind sie wahrscheinlich unzureichend und nur von kurzer Dauer. In solchen Zeiten kann nichts Geringeres als der »Gott allen Trostes« (vgl. 2. Korinther 1,3) unsere tiefsten Bedürfnisse stillen.

Das bedeutet nicht, dass all diese anderen Dinge falsch oder nutzlos sind. Für eine überforderte Mutter mit zwei Vorschulkindern und einem Neugeborenen kann eine gute Nachtruhe eine große Verbesserung ihrer Gefühlslage bringen. Manchmal kann eine Ernährungsumstellung unser körperliches Wohlbefinden enorm steigern, was wiederum unser emotionales und geistiges Wohlbefinden beeinflusst. Sport kann erstaunlich gut gegen körperliche Symptome im Zusammenhang mit Depressionen wirken. Ein Arzt kann eine körperliche Störung diagnostizieren und behandeln, die unseren emotionalen Zustand beeinträchtigt. Freunde können uns ermutigen – besonders wenn sie uns helfen, unsere Gedanken wieder auf die Wahrheit auszurichten. Und manchmal brauchen wir jemanden aus Fleisch und Blut, der uns an die Hand nimmt und uns zum Thron von Gottes Gnade begleitet.

Aber wenn wir auf der Suche nach Lösungen für die Probleme des Lebens nur *nach außen* schauen, ohne unser Herz *nach oben* zu richten – ganz gleich, woher die Probleme stammen oder was ihre Ursache ist –, kann uns dies hoffnungslos im Sumpf der Verzweiflung versinken lassen.

Die zweite Wahrheit, die in Jakobus 5 betont wird, ist *die Bedeutung des Leibes Christi, der Gemeinde, wenn es gilt, Menschen in Not zu helfen.*

Manche sind heutzutage der Meinung, dass nur »Fachleute« Menschen mit emotionalen oder psychischen Problemen wirksam helfen können. Damit sage ich nicht, dass es keine Legitimation für gut ausgebildete Therapeuten und Seelsorger gibt. Ich habe liebe Freundinnen, die den Herrn lieben und denen weise Fachleute – insbesondere solche mit einem christlichen, biblischen Weltbild – sehr dabei geholfen haben, mit ihren Depressionen und den Folgen von Missbrauch und Traumata umzugehen.

Aber wir sollten nicht vergessen, dass Gott dem »Leib Christi« reichhaltige Ressourcen gegeben hat, um verzweifelten und hilfsbedürftigen Menschen helfen zu können. Er hat uns sein Wort und seinen Geist gegeben. Wir müssen lernen, Gottes Wort, das eine heilende Wirkung hat, zu nehmen und es auf die Nöte und Probleme leidender Menschen anzuwenden.

Und so sagt Jakobus: Wenn dein Leiden dich schwach und krank gemacht hat, dann lass deine Glaubensgeschwister dir – im Namen Jesu – Gnade weitergeben. Bete zuerst selbst, bitte Gott um Gnade, deine Nöte den anderen mitteilen zu können – besonders den Leitern deiner Gemeinde, so schwer dir das auch erscheinen mag. Bekenne jede Sünde, die Gott dir durch dein Leiden vielleicht aufgezeigt hat. Dann lass den Herrn dich stärken, trösten und ermutigen – durch das Gebet und die Fürsorge[77] dieser geistlichen Hirten.

77 John F. MacArthur erläutert die Bedeutung von »mit Öl salben« in Jakobus 5,14: »Wörtl. ›mit Öl einreiben‹: 1.) Das bezieht sich möglicherweise auf eine zeremonielle Salbung *(s. Anm. zu 3Mo 14,18; Mk 6,13).* 2.) Andererseits dachte Jakobus womöglich an die medizinische Behandlung von Gläubigen, die unter Verfolgung geschlagen und verletzt worden waren. Vielleicht ist es besser, das Salben bildlich zu verstehen in dem Sinne, dass die Ältesten den Gläubigen ermutigen,

Jakobus stellt sowohl Vergebung – wo sie nötig ist – als auch Heilung für die Leidenden in Aussicht. Diese Wiederherstellung erfolgt vielleicht nicht sofort oder ist zunächst vielleicht nicht vollständig. So, wie Gott nicht jedes unserer körperlichen Leiden heilt, solange wir noch mit unserem sterblichen Leib hier auf der Erde leben, kann es auch sein, dass deine emotionalen oder seelischen Leiden dich durch dein ganzes irdisches Leben begleiten werden. Aber du kannst dir gewiss sein, wie lange deine Leiden auch andauern mögen: Gott wird mit dir gehen, seine Gnade wird dich tragen und heiligen, und eines Tages wird die Heilung vollständig und ganz sein.

Wir haben einen Retter, dem die Leidenden zutiefst am Herzen liegen. Er ist zart und mitfühlend gegenüber denen, die schwach sind und zu kämpfen haben: »*Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen*« (Jesaja 42,3).

Und Gott fordert uns in seinem Wort dazu auf, dasselbe Mitgefühl für Menschen in Not zu zeigen: »*[…] tröstet die Kleinmütigen, nehmt euch der Schwachen an, seid langmütig zu allen*« (1. Thessalonicher 5,14). Dies ist ein gutes Wort für uns alle im Leib Christi, die wir uns bemühen, uns in einer Herzenshaltung, die Jesu Herzenshaltung entspricht, um die Notleidenden zu kümmern.

Du kannst die Depression eines anderen Menschen nicht »heilen« – aber du kannst Trost, Hilfe und Geduld anbieten. Du kannst zuhören, ohne zu urteilen. Du kannst ab und zu nachfragen, um der Neigung der depressiven Person zur Isolation entgegenzuwirken, oder praktische Hilfe anbieten, wenn sie überfordert ist. Selbst kleine Gesten der Freundlichkeit können viel bewirken. Und: Ja, einem depressiven Menschen beizustehen, erfordert Geduld. Vielleicht hat der andere nicht die emotionale Energie,

---

trösten und stärken.« (*John MacArthur Studienbibel*, Bielefeld/Berlin: CLV/EBTC, 12. Auflage 2025, S. 1857.

um dir zu antworten, oder er reagiert sogar gereizt oder aggressiv; darum musst du lernen, ihm Liebe zu schenken und ihm die Wahrheit zu sagen – großzügig gewürzt mit Sanftmut und Gnade. Und vergiss nicht: Gebet ist eine kraftvolle Form der Fürsorge – ja, sogar die kraftvollste und mächtigste von allen.

Vom Retter gehalten

Der Autor Stephen Altrogge spricht aus jahrelanger persönlicher Erfahrung, wenn er Depressionen wie folgt beschreibt:

> »Wohin du auch schaust: Alles wirkt dunkel. Trostlos. Schwarz. Hoffnungslos. Hilflos. Das Wartezimmer der Depression trägt die Aufschrift: ›Lasst alle Hoffnung fahren, ihr alle, die ihr hier eintretet.‹«[78]

Doch Stephen weigert sich, der Hoffnungslosigkeit nachzugeben. Er weiß, dass es kein Patentrezept gibt, um die Wolken aus Finsternis und Verzweiflung zu vertreiben. Dennoch ermutigt er Menschen, die unter Depressionen leiden, für Glauben zu kämpfen. Trenne deine Gefühle von der Wahrheit, sagt er. Such dir einen treuen Freund, der dir hilft, in all dem verankert zu bleiben, was wahr ist. Und unternimm einfache, praktische Schritte, um deinen Körper zu erfrischen und zu pflegen – auch wenn das im Moment das Letzte ist, wonach dir der Sinn steht –, damit du »klarer denken und die Dinge genauer sehen« und »Gottes Verheißungen leichter verarbeiten und annehmen« kannst.

Als Fazit erinnert Altrogge seine Weggefährten daran, dass wahre Hoffnung allein in Christus zu finden ist:

78 Stephen Altrogge, »How to Fight for Faith in the Dark: Three Lessons for Depression«, *Desiring God*, 19.04.2017, http://www.desiringgod.org/articles/how-to-fight-for-faith-in-the-dark (abgerufen am 07.07.2026).

»Letztendlich hängt deine Hoffnung in der Depression an Jesus. Er hält dich fest, auch wenn es sich anfühlt, als ob du im freien Fall wärst. Du magst dich in der Dunkelheit befinden, aber dein Hirte geht direkt neben dir her. Er weiß, wie es ist, von Trauer überwältigt und von Trübseligkeit verschlungen zu werden. Dein Halt im Leben mag wanken – aber Jesus wird nicht aufhören, dich zu halten.«[79]

Das ist die ultimative Wahrheit. Die Wahrheit wird nicht allen Schmerz und alle Traurigkeit beseitigen – zumindest nicht in diesem Leben hier auf der Erde in unseren sterblichen Leibern. Aber die Wahrheit wird dich befähigen, im Glauben zu wandeln und beharrlich den »Berg der Beschwerde« zu erklimmen, wie ihn der Schriftsteller John Bunyan (1628 – 1688) in seinem Klassiker *Die Pilgerreise* nannte – in dem Wissen: Die »himmlische Stadt« liegt vor dir.[80] Dort und dann werden aller Schmerz, alle Depressionen und alle Tränen für immer verbannt sein – überstrahlt von der Gegenwart des Retters, der all unsere Leiden und Sünden als seine eigenen getragen hat, damit du in seine ewige Ruhe und Freude eingehen kannst.

Wenn es darum geht, selbst mit unseren dunkelsten Gefühlen umzugehen, müssen wir uns daran erinnern, dass es nicht das oberste Ziel im Leben eines Christen ist, sich »gut zu fühlen«. Gott verspricht nicht, dass diejenigen, die mit ihm wandeln, von allen schwierigen Gefühlen frei bleiben. Tatsächlich werden wir, solange wir in diesem Körper hier auf der Erde leben, in wechselndem Maße Schmerzen und Leiden erleben.

Wie wir im nächsten Kapitel sehen werden, darf der Fokus unseres Lebens nicht so sehr darauf liegen, Dinge so zu ändern

79 Ebenda.

80 John Bunyan, *The Pilgrim's Progress*, in: *John Bunyan, Legacy of Faith Library*, Nashville, Tennessee (USA): B&H, 2017, S. 191. (Die deutsche Übersetzung erschien unter dem Titel *Die Pilgerreise* [Holzgerlingen: SCM R. Brockhaus, 2021].)

oder zu »regeln«, dass wir uns besser fühlen – sondern vielmehr auf Gottes Ehre und seiner Absicht, Menschen in dieser Welt zu erlösen. Alles andere ist entbehrlich. Wahre Freude entsteht, wenn wir uns diesem Ziel ganz widmen.

Lügen mit der Wahrheit begegnen

Die Lüge:	37. »Wenn ich etwas fühle, muss es wahr sein.«
Die Wahrheit:	• Meinen Gefühlen kann ich nicht immer trauen. Sie haben oft wenig mit der Wirklichkeit zu tun und können mich leicht dazu verleiten, Dinge zu glauben, die nicht wahr sind. Psalm 119,29-30; Jeremia 17,9-10 • Ich muss mich dafür entscheiden, alle Gefühle abzulehnen, die nicht mit der Wahrheit übereinstimmen. Psalm 33,4; 51,8; 56,4-5; Epheser 4,14-15; Philipper 4,8-9
Die Lüge:	38. »Ich kann meine Gefühle nicht kontrollieren.«
Die Wahrheit:	• Ich muss mich nicht von meinen Gefühlen beherrschen lassen. Psalm 6,2-11; Jesaja 54,10; Matthäus 5,44; 28,20; Epheser 4,26; Philipper 4,4-7; 1. Thessalonicher 5,18 • Ich kann mich dafür entscheiden, meine Gedanken auf die Wahrheit auszurichten, jeden Gedanken gefangen zu nehmen unter die Wahrheit und Gott meine Gefühle steuern zu lassen. Psalm 42,12; Jesaja 26,3; 50,10; Johannes 10,10; 17,17; 2. Korinther 10,5; Philipper 4,8-9; Kolosser 3,1-2

Die Lüge:	39. »Ich kann nichts dafür, wie ich reagiere, wenn meine Hormone verrücktspielen.«
Die Wahrheit:	• Durch Gottes Gnade kann ich mich dafür entscheiden, Gott zu gehorchen – ganz gleich, wie ich mich fühle. Philipper 2,12-13; Jakobus 4,7 • Es gibt keine Entschuldigung für Einstellungen, Reaktionen oder Verhaltensweisen, die nicht gottgemäß sind. 1. Thessalonicher 5,23-24 • Meine körperlichen und emotionalen Zyklen und Lebensphasen stehen unter der Kontrolle dessen, der mich geschaffen hat, der für mich sorgt und der für jeden Abschnitt meines Lebens vorgesorgt hat. Psalm 139,1-18
Die Lüge:	40. »Ich kann es nicht ertragen, depressiv zu sein.«
Die Wahrheit:	• Körperliche und emotionale Symptome einer Depression sind manchmal die Folge geistlicher Probleme, die angegangen werden müssen. 1. Samuel 1,6-7; 1. Könige 21,4+7; Psalm 32,3-4; 42,4-9; 55,5-6; Klagelieder 3,1-33; Jona 4,1-4 • Unabhängig davon, wie ich mich fühle, kann ich mich dafür entscheiden, dankzusagen, Gott zu gehorchen und auf andere zuzugehen. Philipper 4,4-7 • Gott hat uns kraftvolle Ressourcen gegeben – seine Gnade, seinen Geist, sein Wort, seine Verheißungen, den Leib Christi (die Gemeinde) –, um unsere emotionalen Bedürfnisse zu stillen. Psalm 25,4-5; Römer 8,26; 2. Korinther 12,9

KAPITEL 10

Lügen über unsere Lebensumstände

Liebes Tagebuch,

das war ein Jahr! Wir bekamen die Nachricht, dass einer von Kains Enkelsöhnen bei der Arbeit an einem Bauprojekt für seinen Vater schwer gestürzt ist. Anscheinend hat er sich ziemlich schwer verletzt. Man konnte nicht viel Genaues erfahren, weil wir mit Kain und seiner Familie so wenig Kontakt haben. Diese ganze Beziehung ist immer noch sehr angespannt, und die Erinnerung tut manchmal so weh.

Die Ernte war dieses Jahr sehr schlecht – ich glaube, eine so schlechte Ernte habe ich noch nie erlebt. Adam musste viele Stunden zusätzlich arbeiten, nur damit wir genug Essen zum Überleben haben. Wenn er am Ende des Tages nach Hause kommt, ist er erschöpft und hat keine Lust mehr, zu reden oder überhaupt noch viel zu tun.

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass ich ihm in alldem eine Stütze war, aber ich hatte meine eigenen Kämpfe. Ich habe einfach nicht mehr so viel Kraft wie früher und fühle mich oft total überfordert mit den Arbeiten im Haus, besonders weil ja noch vier Kinder zu Hause sind. Unser Leben ist so hektisch – ich weiß oft nicht, wie ich meiner Verantwortung für Mann, Kinder, Enkel und die Hausarbeit gerecht werden und trotzdem noch Zeit für mich selbst finden soll.

Manchmal macht mir der Druck wirklich zu schaffen, und dann komme ich mit nichts und niemandem hier zurecht. Ich fühle mich

schlecht, weil ich meine Wut an den Kindern und an Adam auslasse. Ich bin einfach so müde.

Adam und ich haben schon so lange keine Zeit mehr miteinander gehabt – nur wir beide. Ich wünschte, wir könnten mal eine Zeit lang von alldem wegkommen. Vielleicht käme ich dann besser zurecht. Es muss sich unbedingt was ändern.

Es war »einer von diesen Tagen«. Du kennst das sicher – wenn einfach nichts klappt. Vielleicht hast du von »diesem einen Tag« in Judith Viorsts Kinderbuchklassiker *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day* gelesen. Für den armen Alexander schien an diesem Tag alles schiefzugehen. Von Anfang bis Ende bestand sein Tag aus einer nervigen Erfahrung nach der anderen.

Alexander ist mit Kaugummi im Mund eingeschlafen und mit Kaugummi im Haar aufgewacht. Er hatte einen schrecklichen Tag in der Schule, einen miserablen Zahnarzttermin und einen sehr unangenehmen Abstecher ins Schuhgeschäft. Und damit nicht genug: Limabohnen zum Abendessen, Seife in den Augen beim Baden und obendrauf noch der verhasste Schlafanzug mit der Eisenbahn, den er an diesem Abend anziehen musste – wer kann es dem armen Jungen verdenken, dass er am Ende des Tages seufzt: »Ich glaube, ich ziehe nach Australien!«[81]

Alexander ist nicht der Einzige, der solche Erfahrungen gemacht hat. Wahrscheinlich haben wir uns alle schon manchmal gewünscht, Gott riefe uns in eine unbewohnte Gegend!

Genau das hat auch David mindestens einmal gebetet. Alles schien auf ihn einzustürmen, und er hatte offenbar das Gefühl, nicht noch mehr aushalten zu können:

81 Judith Viorst, *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*, New York: Atheneum (Simon & Schuster), 1972.

»Und ich sprach: O dass ich Flügel hätte wie die Taube!
Ich wollte hinfliegen und ruhen. […] Ich wollte schnell
entkommen vor dem heftigen Wind, vor dem Sturm.«
(Psalm 55,7+9)

Als Gott die Erde gerade geschaffen hatte, sah er sich alles an, was er geschaffen hatte, und sagte: »Es ist gut.« Vom kleinsten Molekül bis zur ausgedehntesten Galaxie im Universum war alles in vollkommener Ordnung. Alles existierte in perfekter Harmonie. Es gab weder Verwirrung noch Leid, weder Streit noch Enttäuschung.

Und wie wir gesehen haben, genossen Adam und Eva eine vollkommene Umwelt. Alles funktionierte. Nichts ging kaputt und musste repariert werden. Niemand kam jemals zu spät, niemand war jemals müde oder gereizt. Niemand machte jemals Schulden oder bekam Kopfschmerzen, wurde krank oder starb. Niemand wurde jemals gekränkt oder sagte etwas Taktloses oder verklagte jemanden.

Aber all das änderte sich in dem Moment, als Eva und ihr Mann auf die Lüge des Teufels hörten und ihr entsprechend handelten. Vorher hatte der Boden reichlich Früchte hervorgebracht, die das Paar essen konnte. Doch nun musste der Mann mit Dornen und Disteln kämpfen, um seine Familie zu versorgen. Kinder zu bekommen, sollte für die Frau ein freudiges, natürliches Erlebnis sein. Doch nun musste sie Wehen und Schmerzen bei der Geburt ertragen.

Zusätzlich zu Dornen und Geburtswehen erlebten die gefallenen Menschen jetzt auch

- Angst, Scham und Schuld,
- Enttäuschung,
- Streit und Prozesse,
- Tränen und Wutanfälle,
- Wirbelstürme, Überschwemmungen und Erdbeben,

- Verbrechen und Gewalt,
- Armut, Ungerechtigkeit, Rassismus und Krieg,
- Arthritis, Tumore und Krebs.

Das Eindringen des Betrugs in die Welt hatte weitreichende Folgen. Wie ein Tropfen Lebensmittelfarbe, den man in ein Glas Wasser gibt, hat die Sünde alles an den Menschen und ihrem Umfeld befleckt.

Und damit leben wir heute. Das sind unsere Lebensumstände. Gott ist immer noch bei uns – aber unsere alltägliche Realität ist eine gefallene Welt. Und Satan versucht immer noch, uns in Bezug auf diese Umstände zu täuschen – was zu unnötiger Enttäuschung, Wut und Verzweiflung führt. Wie dringend brauchen wir Gottes Wahrheit! Sie allein hilft uns, unser Leben aus der richtigen Perspektive zu sehen – und an der Hoffnung festzuhalten.

41. »Wenn meine Lebensumstände anders wären, wäre ich selbst auch anders.«

Ich erinnere mich an ein Gespräch, das ich vor einigen Jahren mit einer jungen Mutter führte, die ein zweijähriges Kind und einjährige Zwillinge hatte. Sie sagte seufzend: »Ich war nie ein ungeduldiger Mensch – bis ich diese Zwillinge bekam.« Diese Frau glaubte, was die meisten von uns irgendwann schon mal geglaubt haben: dass wir wegen unserer Lebensumstände so sind, wie wir sind.

Vielleicht ergeht es dir wie mir, dass du schon einmal gesagt oder gedacht hast: »Sie hat mich *so* wütend gemacht!« Damit sagen wir im Grunde: »Eigentlich bin ich freundlich, mitfühlend, liebevoll, selbstbeherrscht und vom Heiligen Geist erfüllt. *Aber* … du glaubst gar nicht, was sie gemacht hat – es ist *ihre* Schuld, dass ich ausgerastet bin!«

Kommt dir das bekannt vor? Wir behaupten vielleicht:

- »Ich hätte nicht die Fassung verloren, wenn mein Kind nicht den Trockner mit Wasser gefüllt und die Wohnzimmermöbel mit Butter bestrichen hätte!«
- »Ich hätte keine Probleme in meiner Ehe, wenn meine Eltern mir nicht das Gefühl gegeben hätten, wertlos zu sein.«
- »Ich wäre nicht so verbittert, wenn mein Mann nicht mit dieser anderen Frau durchgebrannt wäre.«

Damit sagen wir eigentlich: »Jemand oder etwas anderes hat mich zu dem gemacht, was ich jetzt bin.«

Wir haben das Gefühl, dass wir anders wären, wenn unsere Lebensumstände anders wären – unsere Erziehung, unser Umfeld, die Menschen um uns herum. Wir wären geduldiger, liebevoller, zufriedener, umgänglicher.

Wenn unsere Lebensumstände uns zu dem machen, was wir sind, dann sind wir alle Opfer. Und genau das will der Teufel uns glauben machen. Denn wenn wir Opfer sind, dann sind wir nicht verantwortlich – dann können wir nichts dafür, wie wir sind. Aber Gott sagt, dass wir verantwortlich *sind* – *nicht* für das Versagen von anderen, aber für unsere eigenen Reaktionen und unser eigenes Leben.

Die Wahrheit ist, dass die Lebensumstände uns nicht zu dem machen, was wir sind. Sie offenbaren lediglich, was wir sind. Diese verzweifelte Mutter, die meinte, sie wäre immer geduldig gewesen, bis sie Zwillinge bekam, hat einfach nicht erkannt, dass sie schon immer ein ungeduldiger Mensch war. Sie hatte dies nur nicht gemerkt, bis Gott eine Reihe von Umständen in ihr Leben brachte, um ihr zu zeigen, wie sie wirklich war – damit er sie verändern konnte.

Der Teufel will uns einreden, dass wir nur anders werden können, wenn sich unsere Lebensumstände ändern. Also spielen wir einmal das »Wenn-doch-nur«-Spiel:

- Wenn wir doch nur nicht umziehen müssten …
- Wenn wir doch nur näher bei meinen Eltern wohnen würden …
- Wenn wir doch nur ein größeres Haus (mehr Schränke, mehr Stauraum) hätten …
- Wenn wir doch nur mehr Geld hätten …
- Wenn mein Mann doch nur nicht immer so lange arbeiten müsste …
- Wenn ich doch nur verheiratet wäre …
- Wenn ich doch nur nicht verheiratet wäre …
- Wenn ich doch nur einen anderen Mann hätte …
- Wenn wir doch nur Kinder hätten …
- Wenn wir doch nur nicht so viele Kinder hätten …
- Wenn ich doch nur dieses Kind nicht verloren hätte …
- Wenn mein Mann doch nur mit mir reden würde …
- Wenn mein Mann doch nur ein geistlicher Leiter wäre …

Uns wird vorgegaukelt, wir wären glücklicher, wenn unsere Lebensumstände anders wären. Aber die Wahrheit ist: Wenn wir mit unseren gegenwärtigen Lebensumständen nicht zufrieden sind, werden wir wahrscheinlich auch unter anderen Lebensumständen nicht glücklich sein.

Die Schriftstellerin Elizabeth Prentiss (1818 – 1878) erfuhr im Alter von über 50 Jahren, dass ihr Mann eine neue Arbeitsstelle antreten würde und dass sie ihr Zuhause in New York aufgeben und nach Chicago ziehen mussten. Der Umzug bedeutete, dass sie alle ihre Freunde zurücklassen musste, und stellte auch eine Gefahr für ihre angeschlagene Gesundheit dar. In einem Brief an eine Freundin schrieb sie:

> »Wir wollen in dieser Angelegenheit keinen anderen Willen als den Willen Gottes kennen. […] Die Erfahrung des vergangenen Winters hat mir eindringlich gezeigt, dass Orte und Lebensumstände so gut wie nichts mit Glück zu tun haben, dass wir in

einem Palast todunglücklich und in einem Kerker überglücklich sein können. […] Vielleicht ist dieses Herzeleid genau das, was wir brauchen, um uns daran zu erinnern, […] dass wir hier auf der Erde Pilger und Fremde sind.«[82]

George Washingtons Frau Martha brachte dieselbe Überzeugung in einem Brief an ihre Freundin Mercy Warren zum Ausdruck:

»Ich bin nach wie vor entschlossen, in jeder Lage, in die ich komme, fröhlich und glücklich zu sein; denn ich habe auch aus Erfahrung gelernt, dass der größere Teil unseres Glücks oder Unglücks von unserer Einstellung abhängt und nicht von unseren Lebensumständen. Wohin auch immer wir gehen: Wir nehmen die Saat für das eine oder das andere in unseren Gedanken mit uns.«[83]

Jahrhunderte zuvor hatte der Apostel Paulus gelernt, dass er unter allen Lebensumständen sich freuen und zufrieden sein konnte, weil seine Freude und sein Wohlbefinden nicht von seiner jeweiligen Lage, sondern von Gottes beständiger Liebe und Treue und vom Zustand seiner Beziehung zu Gott abhingen. Darum konnte er sagen:

»Nicht, dass ich dies des Mangels wegen sage, denn ich habe gelernt, worin ich bin, mich zu begnügen. Ich weiß sowohl erniedrigt zu sein, als ich weiß Überfluss zu haben; in jedem und in allem bin ich unterwiesen, sowohl satt zu sein als zu hungern, sowohl Überfluss zu haben als Mangel zu leiden.«
(Philipper 4,11-12)

82 George Lewis Prentiss (Hrsg.), *More Love to Thee: The Life and Letters of Elizabeth Prentiss*, Amityville, New York (USA): Calvary, 1994, S. 374.

83 Harry C. Green und Mary W. Green, »The Pioneer Mothers of America«, 1912, zitiert in Verna M. Hall (Hrsg.), *The Christian History of the American Revolution: Consider and Ponder*, San Francisco: Foundation of American Christian Education, 1988, S. 76.

Elizabeth Prentiss, Martha Washington und der Apostel Paulus erkannten alle die lebensverändernde Wahrheit, dass wir unsere Lebensumstände vielleicht nicht kontrollieren können, aber dass unsere Lebensumstände *uns* nicht kontrollieren müssen.

Einem weisen, liebenden, souveränen Gott können wir vertrauen, dass er die Kontrolle über alle Umstände in unserem Leben hat. Freude, Friede und Standfestigkeit entstehen aus dem Glauben, dass jeder Lebensumstand, den wir erleben, zuvor durch Gottes Finger der Liebe gefiltert wurde und Teil eines großen, ewigen Plans ist, den Gott in dieser Welt und in unserem Leben verwirklicht.

42. »Es ist nicht richtig, wenn ich leiden muss.«

Viele populäre Autoren und Bibellehrer haben Sündern endlosen Frieden und endlose Freude, ein Zuhause im Himmel und ein erfolgreiches Leben sowohl hier als auch dort versprochen, wenn sie nur zu Jesus kommen. In dieser Art von Verkündigung fehlt der Aufruf, Christus konsequent nachzufolgen. Solche Lehren haben eine Generation von »Jüngern« hervorgebracht, die wenig Lust auf die Kämpfe des christlichen Lebens haben. Wenn ihre Hoffnungen durch die unvermeidlichen Prüfungen und Bedrängnisse, die das Leben als Nachfolger Christi mit sich bringt, zerschlagen werden, sind sie leicht desillusioniert und suchen sofort nach dem schnellsten Ausweg.

Das ist genau das, was der Teufel will! Indem er uns einredet, unser Leiden sei unverdient oder unnötig, gelingt es ihm, uns dazu zu bringen, gegen Gottes Willen und Gottes Absichten zu rebellieren und uns gegen sie aufzulehnen.

Was Jesus selbst und die Apostel, die ihm nachfolgten, gepredigt haben, war ein Aufruf, »das Kreuz auf sich zu nehmen«. Es war ein Aufruf, sich zum Kampf zu melden; es war ein Aufruf zum Leiden. Und der Apostel Paulus lehrt, dass Leiden für

alle Gläubigen ein wesentlicher Bestandteil von Gottes Lehrplan ist: *»[…] dass wir durch viele Trübsale in das Reich Gottes eingehen müssen«* (Apostelgeschichte 14,22). Das ist genau das Gegenteil von dem, was der Teufel uns über das Leiden glauben machen will.

Arthur Mathews arbeitete von 1938 bis 1949 als Missionar in China. Dann übernahmen die Kommunisten die Macht. Als einer der letzten Mitarbeiter der China-Inland-Mission verließ er das Land 1953, nachdem man ihn vier Jahre lang mit seiner Frau und seiner Tochter unter Hausarrest gehalten hatte. Seine Schriften zeigen seine Entschlossenheit, seine eigenen Wünsche zurückzustellen, und seine Bereitschaft, Gottes Plan und Gottes Absichten auch im Leiden anzunehmen:

> »Wir neigen dazu, die Lebensumstände danach zu beurteilen, wie sie sich auf unsere lieb gewonnenen Hoffnungen und Annehmlichkeiten auswirken könnten, und wir gestalten unsere Entscheidungen und Reaktionen dann entsprechend. Wenn ein Problem auftaucht, eilen wir zu Gott – aber nicht, um seine Sichtweise kennenzulernen, sondern um ihn zu bitten, die Schwierigkeit abzuwenden. Unsere Selbstbezogenheit hat Vorrang vor dem, was auch immer Gott durch die Schwierigkeit vielleicht erreichen möchte. […]
>
> Eine Generation, die vor der Realität flüchtet, betrachtet Sicherheit, Wohlstand und körperliches Wohlergehen als Zeichen von Gottes Segen. Wenn er uns also Leiden und Bedrängnis auferlegt, verstehen wir seine Signale falsch und missdeuten seine Absichten.«[84]

Wenn wir dem Herzen und den Absichten Gottes nicht vertrauen, werden wir uns natürlich gegen das Leiden wehren. Doch wie uns der englische Autor William Law (1686 – 1761) ermahnt, müssen

84 R. Arthur Mathews, *Ready for Battle: 31 Studies in Christian Discipleship*, Wheaton, Illinois (USA): Harold Shaw, 1993, S. 123+71.

wir lernen, Leiden als Weg zur Heiligung und als Tor zu einer größeren Vertrautheit mit Gott anzunehmen und zu begrüßen:

> »Nimm jedes innere und äußere Problem, jede Enttäuschung, jeden Schmerz, jedes Unbehagen, jede Finsternis und jede Verlassenheit mit beiden Händen an als wahre Gelegenheit und gesegnete Chance, dem eigenen Ich abzusterben und in umfassendere Gemeinschaft mit deinem Retter einzutreten, der sich selbst verleugnet und gelitten hat.«[85]

Die Wahrheit ist: Gott liegt unsere geistliche Entwicklung, unsere Heiligung viel mehr am Herzen als unser unmittelbares, kurzlebiges Glück. Er weiß, dass wir niemals wirklich glücklich sein können, wenn wir nicht mit ihm verbunden sind und Fortschritte in der Heiligung machen.

Die Wahrheit ist: Es ist unmöglich, als Christ zu leben und in der Heiligung zu wachsen, ohne zu leiden. Sogar Jesus selbst musste »*durch Leiden vollkommen [gemacht]*« werden (Hebräer 2,10), während er hier auf der Erde war – auch wenn wir uns das nicht erklären können. Und »*obwohl er Sohn war*«, hat er doch »*an dem, was er litt, den Gehorsam [gelernt]*« (Hebräer 5,8). Wir sagen, dass wir wie Jesus werden wollen. Doch dann dürfen wir uns nicht gegen das wehren, was Gott auch immer als Mittel gebrauchen will, um diesen Wunsch zu erfüllen.

Alle Autoren des Neuen Testaments haben erkannt, dass es in unserer Erlösung und Heiligung eine Frucht gibt, die in unserem Leben nur durch Leiden hervorgebracht werden kann. Petrus geht sogar so weit zu behaupten, Leiden sei unsere *Berufung* – nicht nur für eine ausgewählte Gruppe von christlichen Leitern oder Märtyrern, sondern für jedes Kind Gottes: »*Denn hierzu seid ihr berufen worden; denn auch Christus hat für euch gelitten, euch*

85 William Law, zitiert in: *Daily Strength for Daily Needs*, herausgegeben von Mary W. Tileston, Boston (USA): Little, Brown and Company 1899, S. 17.

ein Beispiel hinterlassend, damit ihr seinen Fußstapfen nachfolgt« (1. Petrus 2,21).

Wahre Freude ist nicht die Abwesenheit von Leid, sondern die uns heiligende und uns tragende und erhaltende Gegenwart des Herrn Jesus *inmitten* des Leids. Während dieses gesamten Prozesses – ob er nun Tage, Wochen, Monate oder Jahre dauert – haben wir sein Versprechen:

»Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus Jesus, nachdem ihr eine kurze Zeit gelitten habt, er selbst wird euch vollkommen machen, befestigen, kräftigen, gründen.« (1. Petrus 5,10)

43. »Meine Lebensumstände werden sich nie ändern – alles wird für immer so bleiben.«

Diese Lüge hält viele Frauen in Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung gefangen.

Die Wahrheit ist: Dein Schmerz – ob es nun ein körperliches Leiden, die Erinnerungen an Missbrauch, eine unglückliche Ehe oder der Kummer um ein eigenwilliges Kind ist – mag noch lange andauern. Aber er wird nicht für immer bleiben. Vielleicht hält er sogar an, solange du hier auf der Erde in deinem sterblichen Leib lebst. Aber auch das ist nicht für immer.

Die Wahrheit ist: Unser irdisches Leben ist verglichen mit der Ewigkeit nur einen Augenblick lang. Wenn wir also in der Gegenwart des Herrn sind, wird alles, was in diesem Leben geschehen ist, nur ein Atemzug sein – ein Komma.

Einmal rief mich eine Frau an und bat mich um Rat in Bezug auf eine komplizierte und schmerzliche Situation in ihrer Ehe. Die Situation war schon so, solange sie denken konnte. Es gab keine Anzeichen dafür, dass sich daran in Zukunft etwas ändern würde. In diesem Gespräch berührte es mich tief, dass diese liebe Ehefrau

sagte: »Wenn es unser Leben lang so bleibt, ist das in Ordnung. Ich weiß, dass die Zeit kurz und die Ewigkeit lang ist. Eines Tages wird das alles nur noch ein kleiner Punkt auf einem Bildschirm sein.«

Sie sprach nicht wie eine Frau, die sich einfach mit ihrem »Schicksal« abgefunden hatte. Sie wünschte sich sehr, dass die Situation anders wäre. Aber sie hatte die richtige Perspektive auf Zeit und Ewigkeit, und diese ermöglichte es ihr, inmitten der Prüfung treu zu bleiben.

Eine andere Frau kam einmal nach einer Konferenz auf mich zu und sagte: »Ich möchte dir danken für das, was du über unbedingte Treue zum Partner – auch in schweren Zeiten – gesagt hast.« Weiter erzählte sie mir, dass sie seit 40 Jahren mit einem schwierigen und gottlosen Mann verheiratet war. Sie sagte: »In all diesen Jahren haben mir viele Menschen – darunter auch wohlmeinende Christen – geraten, aus dieser Ehe auszubrechen. Aber irgendwie hat Gott mich immer wieder zu meinem Eheversprechen zurückgebracht, das ich gegeben habe, und ich glaubte nicht, dass es richtig wäre, zu gehen.«

Nach einer Pause sprach sie weiter: »Ich bin so froh, dass ich gewartet habe. Weißt du, vor einem Jahr hat sich mein Mann endlich bekehrt, und jetzt verändert Gott ihn tiefgreifend, nach all diesen Jahren. Und nicht nur das«, sagte sie leise und mit Tränen in den Augen, »du kannst dir gar nicht vorstellen, welch unglaubliche Veränderungen Gott durch diese Reise in *meinem* Leben bewirkt hat.«

Warum fällt es uns so schwer, diese Perspektive einzunehmen? Das Problem ist, dass wir so sehr auf dieses irdische Leben fixiert sind, dass den meisten von uns 40 Jahre wie eine *Ewigkeit* vorkommen! Wir können uns nicht vorstellen, etwas Schweres so lange durchzustehen. Wenn wir nur erkennen könnten, dass 40 Jahre – oder noch mehr – im Licht der Ewigkeit unbedeutend sind!

Ganz gleich, wie lange unser Leiden hier auf Erden andauern mag: Gott verspricht uns in seinem Wort, dass es nicht ewig andauern wird:

»Deshalb ermatten wir nicht, sondern wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch unser innerer Tag für Tag erneuert. Denn das schnell vorübergehende Leichte unserer Trübsal bewirkt uns ein über jedes Maß hinausgehendes, ewiges Gewicht von Herrlichkeit, indem wir nicht das anschauen, was man sieht, sondern das, was man nicht sieht; denn das, was man sieht, ist zeitlich, das aber, was man nicht sieht, ewig.« (2. Korinther 4,16-18)

»Denn ich halte dafür, dass die Leiden der Jetztzeit nicht wert sind, verglichen zu werden mit der zukünftigen Herrlichkeit, die an uns offenbart werden soll.« (Römer 8,18)

»[…] am Abend kehrt Weinen ein, und am Morgen ist Jubel da.« (Psalm 30,6b)

Dieser Abend und diese Nacht des Weinens mag Monate oder sogar Jahre dauern. Aber wenn du ein Kind Gottes bist, wird diese Zeit nicht ewig andauern. Gott hat die genaue Dauer deines Leidens festgelegt, und es wird keinen Augenblick länger dauern, als er es für notwendig erachtet, um seine heiligen, ewigen Absichten in deinem und durch dein Leben zu verwirklichen.

Für jene Fälle, in denen es in unserem irdischen Leben keine Linderung des Schmerzes gibt, haben wir buchstäblich Hunderte von Verheißungen in der Bibel, dass es eines Tages gar kein Leid mehr geben wird und dass wir dann sehen werden, was wir jetzt glauben. Dann wird Dunkelheit in Licht verwandelt, und unsere Treue wird mit Freude belohnt, die nie aufhören wird. Gott verspricht uns, dass eines Tages dies geschehen wird:

»Die Wüste und Einöde wird sich freuen, und die Steppe wird frohlocken und blühen wie ein Narzissenfeld. […] Und die Erlösten des Herrn werden zurückkehren und nach Zion kommen mit Jauchzen. Ewige Freude wird über ihrem Haupt

sein; Wonne und Freude werden sie erlangen,
aber Kummer und Seufzen werden entfliehen!«
(Jesaja 35,1+10 [Schlachter 2000])

Ganz gleich, wie stark die Mächte der Finsternis hier und jetzt zu sein scheinen: Das letzte Kapitel ist schon geschrieben – und Gott siegt! Die Wahrheit zu glauben über das, was vor uns liegt, wird uns mit Hoffnung erfüllen und uns befähigen, bis dahin auszuhalten.

44. »Ich halte das einfach nicht mehr aus.«

Hier ist eine weitere Lüge, die der Feind uns mit aller Kraft einreden will, denn er weiß: Wenn wir daran glauben, werden wir in Niederlage und Hoffnungslosigkeit leben. Eine Frau schrieb mir Folgendes:

> »Ich habe einjährige Zwillingsjungen, die seit zwei Monaten ständig mit Ohrenentzündungen und Erkältungen zu tun haben und daher immer quengelig und gereizt sind. Ich habe mir selbst, meinem Mann und jedem, der es hören wollte, immer wieder gesagt: ›Ich halte das nicht mehr aus.‹ Diese Lüge wurde zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung und hat mich sehr belastet. Erst als ich sagte: ›Ja, durch Gottes Gnade kann ich das aushalten und Gott wird mir die Kraft geben, meine Pflichten ihnen gegenüber zu erfüllen‹, löste sich der größte Teil der Anspannung und des Stresses, den ich empfand, auf.«

Wir alle kennen Zeiten, in denen wir das Gefühl haben, einfach nicht weitermachen zu können – es nicht mehr aushalten zu können. Wie auf jedem anderen Gebiet der Täuschung liegt der Schlüssel zum Sieg über diese Lüge darin, ihr mit der Wahrheit entgegenzutreten. Ganz gleich, was unsere Gefühle oder unsere

Lebensumstände uns sagen mögen: Gott sagt uns in seinem Wort: *»Meine Gnade genügt dir«* (2. Korinther 12,9). Die meisten von uns kennen diesen Vers. Aber wenn es um die Ereignisse und Prüfungen in unserem Leben geht, glauben doch nur wenige von uns wirklich an diese Wahrheit. Was wir hingegen wirklich glauben, sind folgende Dinge:

- »Ich halte keine weitere schlaflose Nacht mit diesem kranken Kind mehr durch.«
- »Ich kann diese Ehe nicht mehr weiterführen.«
- »Ich könnte es nicht ertragen, noch einmal von meiner Schwiegermutter verletzt zu werden.«
- »Ich halte es nicht mehr aus, mit drei Teenagern und einer demenzkranken Mutter unter einem Dach zu leben.«
- »Ich halte das alles einfach nicht mehr aus, ich kann einfach nicht mehr.«

Aber ob ich es nun glauben will oder nicht: Wenn ich ein Kind Gottes bin, ist die Wahrheit, dass Gottes Gnade mir *wirklich* genügt. Das setzt natürlich voraus, dass ich keine Pflichten übernommen habe, die Gott nie für mich vorgesehen hat. Wenn Gott mir jedoch diese Last gegeben hat, kann ich durch seine Gnade weitermachen. Seine Gnade reicht für jeden Augenblick, jede Situation, jedes Detail, jedes Bedürfnis und jedes Versagen in meinem Leben.

Das ist die Wahrheit, mit der du und ich unser Herz immer wieder ermahnen müssen:

- Wenn ich erschöpft bin und denke, ich könne die noch vor mir liegenden unvollendeten Aufgaben unmöglich bewältigen, *genügt seine Gnade mir. [Sprich diese Wahrheit mal laut aus. Und noch einmal. Und noch einmal – wiederhole das so lange, bis du diese Wahrheit auch wirklich glaubst.]*

- Wenn es mir schwerfällt, auf dieses Familienmitglied oder diesen Arbeitskollegen, der mir wirklich auf die Nerven geht, richtig zu reagieren, *genügt seine Gnade mir.*
- Wenn ich Lust hätte, meinen Frust mit bösen Bemerkungen herauszulassen, *genügt seine Gnade mir.*
- Wenn ich zum x-ten Mal an diesem Tag meiner maßlosen Gier nach Essen nachgegeben habe, *genügt seine Gnade mir.*
- Wenn ich mit meiner Familie Streit bekomme und sauer und gereizt werde, *genügt seine Gnade mir.*
- Wenn ich nicht weiß, in welche Richtung ich gehen oder welche Entscheidung ich treffen soll, *genügt seine Gnade mir.*
- Wenn mein Herz am Grab eines geliebten Menschen aufgrund des überwältigenden Gefühls von Verlust und Trauer bricht, *genügt seine Gnade mir.*

Wofür brauchst du Gottes Gnade? Eigenwillige Kinder? Körperliche Schmerzen? Einen lieblosen Ehemann? Ein leeres Bankkonto? Kämpfst du damit, drei Kinder ohne einen Vater im Haus großzuziehen? Weißt du nicht, woher das Geld für die nächste Miete herkommen soll? Hast du deinen Job verloren? Bist du gerade in eine neue Stadt gezogen und kennst dort niemanden? Bist du jede Woche stundenlang unterwegs, um ein Elternteil im Altenheim zu besuchen? Befindet sich deine Gemeinde kurz vor oder schon mitten in einer Spaltung? Bist du einsam bis zur Verzweiflung? Von Schuldgefühlen geplagt? Medikamenten- oder drogenabhängig? Spielen deine Hormone verrückt?

Ergänze diese Aufzählung gerne selbst. Ganz gleich, wie deine Vergangenheit und deine momentane Lage aussehen: *Seine Gnade genügt dir.* Seine göttlichen Ressourcen stehen bereit, um deine Not zu stillen – und sei sie noch so groß.

Liebes Kind Gottes, dein himmlischer Vater wird dich niemals an einen Ort bringen, wo seine Gnade dich nicht tragen wird. Wenn der Weg vor dir hoffnungslos lang aussieht, fasse Mut. Richte deinen Blick nach oben. Schau voraus auf den Tag, an dem alles Lei-

den vorbei sein wird. Und denk daran: Wenn du dann vor deinem Herrn stehst, werden alle Tränen und Schmerzen deines ganzen Lebens verblassen im Vergleich mit der Schönheit und Herrlichkeit, die dein Herr ausstrahlt. Dann wirst du ohne Zweifel sagen: »Seine erstaunliche Gnade hat mich sicher nach Hause gebracht.«

45. »Es geht um *mich*.«

Es geht um *dich*!

Mit Sicherheit hast du diese Botschaft schon an allen möglichen Orten und bei allen möglichen Gelegenheiten gelesen – sei es in Werbespots, auf Plakatwänden, auf Autoaufklebern oder in den sozialen Medien.

Die Philosophie hinter diesen Werbekampagnen ist fast so alt wie die Menschheit. Im Prinzip ist es genau das, was die Schlange zu Eva sagte: »Es geht um *dich*.« Diese Kampagne führt der Teufel seitdem erfolgreich durch.

Wie jemand einmal bemerkte: »Für die meisten Menschen sind die wichtigsten, bedeutendsten Menschen auf der Welt sie selbst. Ihr Leben besteht aus endlosen Variationen des Wortes ›ich‹.«[86]

Das stimmt. Unsere instinktive Reaktion auf das Leben ist egozentrisch: Wie wirkt sich das auf *mich* aus? Wird *mich* das glücklich machen? Warum musste das gerade *mir* passieren? Was denkt sie über *mich*? Jetzt bin *ich* dran. Was *ich* denke, interessiert niemanden. Er hat *meine* Gefühle verletzt. Ich muss auch Zeit für *mich* haben. Ich brauche *meinen* Freiraum. Er denkt überhaupt nicht an *meine* Bedürfnisse.

Es reicht uns auch nicht, das Zentrum unserer eigenen Welt zu sein. Wir wollen auch für alle anderen das Zentrum ihrer Welt

86 Hannah Whitall Smith: *God Is Enough*, herausgegeben von Melvin E. Dieter und Hallie A. Dieter, Grand Rapids, Michigan (USA): Francis Asbury (Zondervan), 1986, S. 132.

sein – ja, sogar für Gott. Wenn andere sich nicht voll und ganz für unser Glück und die Befriedigung unserer Bedürfnisse einsetzen, sind wir gekränkt und suchen nach anderen Möglichkeiten, um unsere egozentrischen Ziele zu erreichen.

Man sollte meinen, die Gemeinde sei der einzige Ort, an dem sich alles um Gott dreht. Aber das ist nicht unbedingt der Fall. In seinem Buch *Finding God* liefert Dr. Larry Crabb eine scharfsinnige Analyse darüber, wie sehr die heutige Gemeinde dieser Täuschung erlegen ist:

> »Es ist zur zentralen Aufgabe der Gemeinde geworden, Menschen dabei zu helfen, sich geliebt und wertvoll zu fühlen. Wir lernen nicht, Gott durch Selbstverleugnung und aufopferungsvollen Einsatz zu dienen, sondern wir lernen, unser inneres Kind anzunehmen, unsere Erinnerungen zu heilen, Süchte zu überwinden, unsere Depressionen zu lindern, unser Selbstbild zu verbessern, Grenzen zum Selbstschutz zu setzen, Selbsthass durch Selbstliebe zu ersetzen und Scham gegen ein bejahendes Annehmen dessen, wer wir sind, auszutauschen.
>
> Die Bewältigung von Leid nimmt einen immer größeren Teil der Energie der Gemeinde in Anspruch. Und das ist beunruhigend. […]
>
> Wir widmen uns der Aufgabe, den Schmerz hinter unseren Problemen zu lindern, anstatt unseren Schmerz zu nutzen, um uns leidenschaftlicher mit dem Wesen und den Absichten Gottes auseinanderzusetzen. Sich besser zu fühlen, ist wichtiger geworden, als Gott zu finden. […]
>
> Infolgedessen klammern wir uns gerne an biblische Aussagen, die uns helfen, uns geliebt und angenommen zu fühlen, und überlesen hingegen Bibelstellen, die uns in höhere Ebenen führen wollen. Die wunderbaren Wahrheiten, dass Gott uns annimmt, uns liebt und erlöst hat und wir in Christus eine neue Schöpfung sind, eine neue Identität haben, verdrehen wir so, dass wir uns damit selbst ehren, anstatt diese Wahrheiten

als das zu sehen, was sie wirklich sind: die atemberaubende Offenbarung eines Gottes, der gnädig genug ist, Menschen zu lieben, die ihn hassten – eines Gottes, der es wert ist, über alle und alles andere hinaus geehrt zu werden. […]

Wir haben die Dinge so zurechtgebogen, dass Gott jetzt der Ehre würdig ist, weil er *uns* geehrt hat. ›Würdig das Lamm‹ singen wir nicht als Antwort auf seine erstaunliche Gnade, sondern weil er uns das zurückgegeben hat, was uns am wertvollsten ist: die Fähigkeit, uns selbst zu mögen. *Wir sind jetzt wichtiger als Gott.*«[87]

Der Apostel Paulus wusste das besser. Er verstand, dass Gott nicht für uns existiert, sondern dass wir für ihn existieren:

»Denn durch ihn sind alle Dinge geschaffen worden, die in den Himmeln und die auf der Erde, die sichtbaren und die unsichtbaren, es seien Throne oder Herrschaften oder Fürstentümer oder Gewalten: Alle Dinge sind durch ihn und für ihn geschaffen. Und er ist vor allen, und alle Dinge bestehen durch ihn. Und er ist das Haupt des Leibes, der Versammlung, der der Anfang ist, der Erstgeborene aus den Toten, damit er in allem den Vorrang habe.«
(Kolosser 1,16-18)

Warum konnte Paulus mitten in der Nacht Gott Loblieder singen, während sein Körper in den Tiefen eines römischen Gefängnisses von Schmerzen gequält wurde? Wie konnte er treu bleiben und »sich allezeit freuen«, als er gesteinigt wurde, Schiffbruch erlitt, verleumdet und von Freunden wie von Feinden abgelehnt wurde? Wie konnte er »sich allezeit freuen«, wenn er hungrig und müde war?

87 Larry Crabb, *Finding God*, Grand Rapids, Michigan (USA): Zondervan, 1993, S. 17-18.

Sein Geheimnis war, dass er die Frage geklärt hatte, warum er lebte. Er lebte nicht, um sich selbst zu gefallen oder damit seine Bedürfnisse befriedigt wurden. Von seiner Bekehrung auf der Straße nach Damaskus an hatte er eine brennende Leidenschaft: zu Gottes Ehre und Wohlgefallen zu leben. Das Einzige, was ihm wichtig war, war, Christus zu erkennen und ihn anderen bekannt zu machen:

»Aber ich nehme keine Rücksicht auf mein Leben als teuer für mich selbst, damit ich meinen Lauf vollende und den Dienst, den ich von dem Herrn Jesus empfangen habe, zu bezeugen das Evangelium der Gnade Gottes.«
(Apostelgeschichte 20,24)

Für Paulus lautete das Fazit: »Das Leben ist für mich Christus« (vgl. Philipper 1,21). Sobald dies für ihn feststand, spielte alles andere in seinem Leben keine große Rolle mehr.

Coram Deo

Coram Deo ist ein lateinischer Ausdruck, der »vor Gottes Angesicht« oder »in Gottes Gegenwart« bedeutet. Vor vielen Jahren schickte mir eine Frau ein gerahmtes Bild, auf das sie in Kunstschrift eine kurze Zusammenfassung davon geschrieben hatte, was es bedeutet, so zu leben, wie unser Schöpfer es für uns vorgesehen hat:

Coram Deo
Das ganze Leben
in Gottes Gegenwart
unter Gottes Herrschaft
und zu Gottes Ehre
leben.

Ich möchte dieses Kapitel damit abschließen, dass ich dir drei Frauen vorstelle, die mir vorgelebt haben, was es bedeutet, *coram Deo* zu leben.

»Cindy« hat mir ihre Geschichte in einem ausführlichen Brief geschrieben. Sie heiratete mit 18 Jahren und hatte mit 21 Jahren bereits drei Kinder. Sie war als Kind getauft worden, wusste aber nicht, was es bedeutet, eine persönliche Beziehung zu Jesus Christus zu haben. Als sie über 30 Jahre alt war und ihre Mutter im Krankenhaus im Koma lag und kurz darauf an Krebs starb, nahm »Cindy« eine Gideon-Bibel zur Hand und flehte Gott an, ihr zu helfen. »Von diesem Augenblick an«, schreibt sie, »war es mein größter Wunsch, Gott kennenzulernen.«

In den folgenden Jahren wurde ihr Familienleben immer turbulenter. Ihre vierzehnjährige Tochter lief von zu Hause weg, und ihre beiden Söhne gerieten ständig in Schwierigkeiten in der Schule und mit der Polizei. Einmal verließ »Cindy« ihren Mann und blieb zwei Wochen weg in der Absicht, sich scheiden zu lassen. Doch durch eine Reihe von Ereignissen schenkte Gott ihr ein neues Mitgefühl für ihren Mann, und sie kehrte nach Hause zurück.

Während dieser chaotischen Zeit besuchte »Cindy« einen Gottesdienst in einer nahe gelegenen Gemeinde. Dort hörte sie die frohe Botschaft, dass Gott die Menschen liebt und dass Jesus Christus gestorben ist, um Sünder zu retten. Sie wandte sich in Buße und Glauben Christus zu und wurde eine neue Schöpfung.

Doch zu Hause wurde es immer schlimmer. Ihre Kinder waren völlig außer Kontrolle. Ihre Tochter lebte ein Jahr lang auf der Straße, nachdem ihr Vater sie eines Tages nicht mehr ins Haus gelassen hatte. Später heiratete die Tochter und bekam fünf Kinder. Als »Cindy« mir schrieb, ließ sich ihre Tochter gerade scheiden.

Ein Sohn wurde unehrenhaft aus der Marine entlassen und musste für vier Jahre ins Gefängnis. Er und sein Vater hatten sich entfremdet und seit Jahren nicht mehr miteinander gesprochen.

Der andere Sohn wurde drogenabhängig. Er war in einen Mordfall in einer Kneipe verwickelt und verbrachte 22 Jahre im Gefäng-

nis. Er bekannte sich zwar im Gefängnis irgendwann zum Glauben, zeigte aber bald kein Interesse mehr an geistlichen Dingen.

»Cindy« schließt ihren Brief mit ihrer Sicht auf diese düstere Gesamtsituation:

> »Hier bei uns zu Hause gibt es weder Weihnachten noch Erntedankfest.[88] Wird meine Familie irgendwann emotional und geistlich geheilt werden? Das weiß nur Gott. Aber Gott ist mein Herr, und ich glaube, dass er mich als Zeugnis und als Licht für meine Familie gebrauchen möchte. Wenn nicht *ich* ihnen die Wahrheit von Gottes erstaunlicher Gnade zeige – wer dann? Es wäre so leicht, einfach wegzugehen und auf irgendeine Insel zu ziehen, wo Friede und Freude herrschen. Aber Gott hat mich dazu erwählt, dort zu sein, wo ich bin, um meinem ungläubigen Ehemann und meinen Kindern ein Zeugnis zu sein.
>
> Wie kann ich meinem Mann helfen zu erkennen, dass sein Stolz eines Tages weggenommen werden wird und er dann Christus gegenübertreten muss? Wie kann ich meiner Tochter helfen, die Wahrheit von Gottes bedingungsloser Liebe zu erkennen? Wie kann ich meinem ältesten Sohn helfen, der nichts mehr von Gott wissen will, seit er aus dem Gefängnis gekommen ist? Wie kann ich meinem Mann helfen, sich mit seinem anderen Sohn und seiner Tochter zu versöhnen? Nur durch Gottes Kraft, Weisheit und Liebe. Darum sage ich von ganzem Herzen, mit ganzem Verstand, ganzem Körper und ganzer Seele: ›Ja, Herr – was auch immer du willst, dass ich es tue.‹«

Coram Deo. Selbst als ihre Familie weit von Gott entfernt war und sie nicht den geringsten Hoffnungsschimmer erblicken konnte.

88 Anmerkung des Übersetzers: In den USA ist dieser Tag (»Thanksgiving«) ein staatlicher Feiertag und das wichtigste Familienfest, weicht also in seiner Form stark von der europäischen Tradition des Erntedankfests ab.



Jennie Thompson ist eine junge Frau, deren Mann nach einem zweijährigen intensiven Kampf gegen Leukämie zu Gott abberufen wurde. Drei Monate nach Roberts Heimgang bringt die Witwe, die vier Söhne im Alter von sieben Jahren und jünger hat, eine ungewöhnliche Sicht von Gottes Herz und Gottes Absichten zum Ausdruck:

> »Gott hat uns in der ganzen Zeit treu gestützt. Ich hätte mir diesen Lebensweg für mich oder für meine Kinder niemals ausgesucht, aber wir haben in unseren Umständen und durch sie so viel gelernt, was wir nie auf andere Art hätten lernen können. Gott wurde auf eine Weise geehrt und verherrlicht, wie es ohne unsere Umstände niemals möglich gewesen wäre, daher muss ich ihn für diese Umstände preisen.
>
> Gott möchte die Ehre empfangen, die ihm als unserem Schöpfer und allmächtigen Gott gebührt. Unser Glück ist das Nebenprodukt davon, dass wir in seinem Willen leben und seinen Willen tun. Darum – und nur darum – kann ich am Grab meines besten Freundes, meines Mannes und des Vaters meiner Kinder weinen und dennoch Frieden und Freude haben.«

Auch Jennie lebte nach dem Grundsatz *Coram Deo*. Selbst als dieser Weg sie zum Grab ihres Mannes führte.



Und schließlich erinnere ich mich daran, als meine liebe Freundin und Gebetspartnerin Janiece Grissom anfing, Taubheitsgefühle und ein Kribbeln in ihren Händen und dann in ihren Armen zu verspüren. Nach zahlreichen Tests und Arztterminen bestätigte ein Neurologe, dass sie an amyotropher Lateralsklerose (ALS) litt.

Janiece war 41 Jahre alt und Mutter von vier Kindern im Alter von vier bis zwölf Jahren.

Im Lauf der nächsten zehn Monate wurde Janiece durch das Fortschreiten der Erkrankung stetig schwächer. In dieser ganzen Zeit wollte sie nie intensiver über ihre Krankheit und ihre Zukunftsaussichten reden, wenn wir die Gelegenheit hatten, miteinander zu telefonieren. Im Gegenteil – immer wenn sie meine Stimme hörte, sagte sie: »Nancy, du liegst mir wirklich sehr am Herzen. Um was kann ich für dich beten?«

Im Oktober desselben Jahres besuchte ich Janiece und ihren Mann Tim in ihrem Haus in Arkansas. Inzwischen war sie an einen Liegesessel gefesselt. Sie konnte weder ihre Arme noch ihre Beine bewegen und nur mit Mühe sprechen, denn ihre Lungenkapazität war auf die Hälfte reduziert. Wieder hat es mich tief bewegt, wie dieses Ehepaar bewusst mit Gott lebte und sich auf ihn ausrichtete, selbst als sie den verheerenden Auswirkungen dieser Krankheit gegenüberstanden.

Ich weiß noch, dass Janiece an diesem Abend immer wieder sagte: »Gott ist so gut zu uns gewesen!« Gegen Ende des Abends versammelten sich mehrere von uns um ihren Sessel, beteten gemeinsam und sangen dann eines ihrer liebsten geistlichen Lieder:

> »Wie ein Strom von oben aus der Herrlichkeit
> fließt der Friede Gottes durch das Land der Zeit. […]
> Friede meines Gottes, stille, tiefe Ruh,
> alle meine Sorgen, alles deckst Du zu.«[89]

In der darauffolgenden Woche verschlechterte sich Janieces Gesundheitszustand noch schneller. Sie konnte nicht mehr schlucken und musste daher ins Krankenhaus gebracht und dort mit-

89 Frances R. Havergal, »Like a River Glorious« (1874), Urheberin der deutschen Textfassung: Annie Wethern-Viebahn (1906); Text online abrufbar unter https://www.evangeliums.net/lieder/lied_wie_ein_strom_von_oben.html (abgerufen am 09. 07. 2026).

hilfe einer Sonde ernährt werden. Sie kehrte nie wieder nach Hause zurück. Am Abend des 13. Dezember rief ich ihren Mann an, um zu erfahren, wie es ihr ging. Sie hatte kaum noch Kraft und konnte nur noch flüstern. »Aber das Unglaubliche ist«, sagte Tim, »dass sie immer noch den größten Teil ihrer wachen Stunden damit verbringt, für andere Menschen zu beten.« Nur ein paar Stunden nach unserem Telefonat hauchte Janiece ihren letzten Atemzug aus und war in der Gegenwart des Herrn.

Janiece Grissom starb so, wie sie gelebt hatte: selbstlos Gott und andere liebend. Ihre Gedanken drehten sich nie um sie selbst – ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Zukunft. Es ging immer um ihren Gott; wichtig war ihr nur, ihn zu ehren und zu verherrlichen, indem sie »Ja« zu seinen Plänen für ihr Leben sagte. Ihr einziger Wunsch war, wie der Apostel Paulus es ausdrückt, dass *»Christus erhoben werden wird an meinem Leib, sei es durch Leben oder durch Tod«* (Philipper 1,20).

Im Leben und im Tod: *Coram Deo.*

Drei Leben, die in Gottes Gegenwart gelebt wurden. Drei Frauen, die sich weigerten zu glauben: »Es geht um *mich*.« Susan Hunt, eine Autorin und liebe Freundin von mir, fasst die Wahrheit, die dieser Lüge entgegenwirkt, wunderschön zusammen:

> »Die Geschichte ist die Geschichte der Erlösung. Diese Geschichte ist viel größer als ich. Ich bin nicht die Hauptfigur im Drama der Erlösung. Ich bin nicht der Mittelpunkt. Aber durch Gottes Gnade bin ich ein Teil von dieser Geschichte. Meine Nebenhandlung ist ein wesentlicher Bestandteil des Ganzen. Es ist weitaus bedeutender, eine kleine Rolle in dieser Geschichte zu spielen, als in meiner eigenen unbedeutenden Inszenierung die Hauptrolle zu übernehmen. Dies ist eine Geschichte kosmischen Ausmaßes, welche die ganze Ewig-

keit andauern wird. Werde ich meine Rolle mit Anmut und Freude spielen oder werde ich mich für die kurzlebige, unbedeutende Geschichte entscheiden, die eigentlich keinen Sinn hat?«[90]

Die Wahrheit ist: Es geht nicht um dich. Es geht nicht um mich. Es geht nur um Gott. Die Wahrheit wird vielleicht nicht deine Lebensumstände verändern – zumindest nicht hier und jetzt –, aber sie wird *dich* verändern. Die Wahrheit wird dich frei machen.

90 Susan Hunt, *The True Woman: The Beauty and Strength of a Godly Woman*, Wheaton, Illinois (USA): Crossway, 1997, S. 75.

Die Lüge:	41. »Wenn meine Lebensumstände anders wären, wäre ich selbst auch anders.«
Die Wahrheit:	• Meine Lebensumstände machen mich nicht zu dem, was ich bin – sie offenbaren lediglich, was ich bin. Matthäus 6,21; 15,19; Lukas 6,45 • Wenn ich mit meinen gegenwärtigen Lebensumständen nicht zufrieden bin, werde ich wahrscheinlich auch unter anderen Lebensumständen nicht glücklich sein. Philipper 4,11-12 • Ich kann meine Lebensumstände vielleicht nicht kontrollieren – aber meine Lebensumstände müssen *mich* nicht kontrollieren. Hebräer 13,5; Jakobus 1,2-5 • Jeder Lebensumstand, den ich erlebe, ist zuvor durch Gottes Finger der Liebe gefiltert worden. 1. Mose 45,8; 50,20; Hiob 1,8-12; 14,5; Psalm 139,16; Matthäus 10,29-31; Römer 8,28
Die Lüge:	42. »Es ist nicht richtig, wenn ich leiden muss.«
Die Wahrheit:	• Es ist unmöglich, Jesus ähnlich zu werden ohne Leiden. Es gibt in unserer Erlösung eine Frucht, die in unserem Leben ohne Leiden nicht hervorgebracht werden kann. Hebräer 5,8; 1. Petrus 4,1 • Leiden kann ein Tor zu größerer Vertrautheit mit Gott sein. Apostelgeschichte 14,22; 1. Petrus 2,21; 3,9 • Wahre Freude ist nicht die Abwesenheit von Leid, sondern die Gegenwart Christi inmitten des Leids. Psalm 23,4; Hebräer 2,10+17-18; 1. Petrus 5,10

Die Lüge:	43. »Meine Lebensumstände werden sich nie ändern – alles wird für immer so bleiben.«
Die Wahrheit:	• Mein Leiden mag lange andauern – aber es wird nicht ewig andauern. Psalm 30,6+12-13; Römer 8,18; 2. Korinther 4,8-18 • Meine leidvollen Umstände werden keinen Augenblick länger andauern, als Gott es für notwendig erachtet, um seine ewigen Absichten in meinem Leben und durch mein Leben zu verwirklichen. 1. Mose 21,5-7; 40,23 – 41,1; Johannes 11,17 • Eines Tages werden aller Schmerz, alles Leid und alle Tränen für immer weggenommen sein. Jesaja 35,1+10; Offenbarung 21,1-7
Die Lüge:	44. »Ich halte das einfach nicht mehr aus.«
Die Wahrheit:	• Was auch immer meine Lebensumstände sein mögen, wie auch immer meine Situation aussehen mag: Gottes Gnade genügt mir. Psalm 130,5; 2. Korinther 12,7-10 • Gott wird mir niemals mehr auferlegen, als er mir Gnade gibt zu tragen. 2. Korinther 11,22-30
Die Lüge:	45. »Es geht um *mich*.«
Die Wahrheit:	• Gott ist der Anfang, das Ende und der Mittelpunkt aller Dinge. Alle Dinge sind durch ihn und für ihn geschaffen. Es geht um *ihn*! Apostelgeschichte 20,24; Kolosser 1,16-18

Teil 3

In der Wahrheit leben

KAPITEL 11

Lügen mit der Wahrheit begegnen

Wir haben viele verschiedene Lügen betrachtet, die ein großer Teil der Christinnen heute glaubt. Aber wir haben den Lügenvorrat des Teufels bei Weitem nicht ausgeschöpft. Lügen lassen sich endlos variieren, und Satan passt sie jeweils unseren natürlichen Neigungen an. Wie ein erfahrener Fischer sucht er den Köder aus, von dem er weiß, dass er die größte Anziehungskraft auf die vorgesehene Beute ausübt – jenen Köder, den wir am wenigsten für schädlich halten. Was wir glauben, interessiert ihn nicht, solange wir nicht an Gottes Wahrheit glauben. Diese Wahrheit lässt Satans Reich und seine Herrschaft zerfallen.

Bevor wir zum Schluss die Wahrheit betrachten, die den Lügen des Teufels entgegenwirkt (Kapitel 12), lass mich bitte einen Schritt zurückgehen und dir die beiden Hauptthesen dieses Buches in Erinnerung rufen:

Lügen zu glauben, macht uns zu Sklaven.
Die Wahrheit hat die Kraft, uns frei zu machen.

Wie wir gesehen haben, beginnt der Weg in die Sklaverei schon, wenn wir auf die Lügen des Teufels *hören*. Vielleicht denken wir, es würde nicht schaden, in den Filmen, die wir sehen, der Musik, die wir hören, den Büchern und Zeitschriften, die wir lesen, den Websites, die wir besuchen, und den Freunden, mit denen wir uns umgeben, gottlosen Denkweisen ausgesetzt zu sein. Doch dann

erkennen wir nicht, wie diese trügerischen Philosophien unmerklich unser Denken beeinflussen können. Darum verspricht Gott demjenigen Menschen einen besonderen Segen, »*der nicht wandelt im Rat der Gottlosen und nicht steht auf dem Weg der Sünder und nicht sitzt auf dem Sitz der Spötter*« (Psalm 1,1).

Wenn wir den Lügen des Teufels einmal Eintritt in unsere Gedanken gewährt haben, geht es damit weiter, dass wir uns mit diesen Lügen *beschäftigen*. Wenn wir trügerische Denkweisen nicht sofort zurückweisen, sondern zulassen, dass sie in unseren Gedanken verweilen, werden wir früher oder später anfangen, sie zu *glauben*. Und wir *handeln* dann auch unweigerlich nach dem, was wir glauben.

Wenn wir nach den Lügen *handeln*, die wir glauben, fangen wir an, Verhaltensmuster in unserem Leben zu etablieren, die uns am Ende in die Gefangenschaft führen.

»Shondra« berichtet eindrücklich, wie der Glaube an etwas, was nicht wahr ist, uns davon abhält, Freiheit in unserer Beziehung zu Gott und zu anderen zu erfahren:

> »Der Glaube, dass Gott mich nicht wirklich liebte und angenommen hatte und dass ich wertlos war, hat mich an Perfektionismus und das Streben nach Anerkennung von Leistungen gefesselt. In meiner Beziehung zu Gott hatte ich das Gefühl, ich könne ihm nur gefallen, wenn ich eine perfekte Christin wäre. Ich glaubte, dass er mich nicht annehmen würde, wenn ich sündigte. Mein Leben als Christin empfand ich als Versagen, weil ich wusste, dass ich nicht ohne Sünde war. Mein falsches Denken verurteilte mich und versklavte mich.
>
> Mein Stolz zeigte sich auf zweierlei Weise: 1. Ich stritt meine Sünde ab; ich konnte nicht ertragen, zuzugeben, dass ich es nicht schaffte, vollkommen zu sein, denn ich wollte doch nicht, dass Gott mich als nicht annehmbar empfand. 2. Ich verließ mich auf meine eigenen – aus eigener Kraft unternommenen – Versuche, ein heiliges Leben zu führen, obwohl meine mensch-

lichen Anstrengungen immer zum Scheitern führten – was mir das Gefühl gab, für Gott noch unannehmbarer zu sein. Dieser Teufelskreis aus eigener Anstrengung, Versagen, Sünde und Schuldgefühl verhinderte, dass ich in meiner Beziehung zu Gott wirklich Vergebung, Freiheit und Freude erlebte.

In meinen Beziehungen zu Menschen wollte ich Anerkennung und Annahme finden, indem ich mich darum bemühte, sie glücklich zu machen. Ich versuchte, es allen recht zu machen, und sagte zu allem ›Ja‹. Andere Menschen glücklich zu machen, war für mein Selbstwertgefühl von entscheidender Bedeutung. Meine Beziehungen waren von Unehrlichkeit geprägt, da ich darauf bedacht war, Konfrontationen oder Enttäuschungen zu vermeiden. Ich trug sozusagen eine Maske, um meine wahren Gefühle zu verbergen, weil ich niemanden mit meinen Problemen belasten wollte. Ich fühlte mich sehr einsam, weil niemand mich wirklich kannte, und ich wurde verbittert und frustriert gegenüber den Menschen, die mich ›ausnutzten‹ (obwohl ich selbst sie durch mein Verhalten gewissermaßen genau dazu aufgefordert hatte).

Persönliche Grenzen konnte ich überhaupt nicht akzeptieren. Jeden Fehler oder jedes Versagen betrachtete ich als Beweis dafür, dass ich wertlos war. Ich setzte mir ständig Ziele, die zu hoch waren, um sie zu erreichen – und scheiterte unweigerlich. Ich verlangte von mir selbst absolute Perfektion, und wenn ich diese nicht erreichen konnte, kritisierte ich mich gnadenlos. Der selbst auferlegte Druck, unter dem ich lebte, wurde so unerträglich, dass ich mit etwa 35 Jahren Depressionen bekam.

Vor ein paar Monaten erkannte ich, dass ich versklavt war und von der Tyrannei der Lügen, die ich glaubte, befreit werden musste. Aber ich zögerte immer noch, Gott um Hilfe anzurufen, denn tief in meinem Inneren hatte ich das Gefühl, dass er mich zurückweisen würde, wenn ich meinen schwachen und sündigen Zustand eingestehen würde.«

Dann besuchte »Shondra« eine Konferenz, auf der ich über die Kraft der Wahrheit sprach, die uns befreit. Da war es, als ob ihr innerlich ein Licht aufginge. Zum ersten Mal fing sie an, Hoffnung zu schöpfen:

> »Während der Konferenz überführte mich der Heilige Geist zutiefst wegen meiner Vernachlässigung von Gottes Wort. Sein Wort ist Wahrheit, und wenn ich die Festung der Lügen Satans in meinem Leben zerstören will, muss Gottes Wort mein Leben ganz bestimmen und prägen. Ich glaube wirklich, dass dies meine einzige Hoffnung ist. Ich schaffe es nicht, ohne dass ich mir regelmäßig die nötige Zeit nehme, um meinen Verstand und mein Herz der Wahrheit von Gottes Wort auszusetzen. Ich habe mir vorgenommen, jeden Tag Zeit damit zu verbringen, Gottes Wahrheit zu lesen und darüber nachzudenken. Mir ist klar geworden, dass die Erneuerung meines Denkens ein Prozess sein wird, in dem ich mich beständig den Lügen stellen und sie mit Gottes Wort widerlegen muss. Ich weiß, dass die Bibel übernatürliche Kraft hat, und ich berufe mich auf Gottes Verheißung, dass die Wahrheit mich frei machen wird!«

Hast du beim Lesen dieses Buches einen oder mehrere bestimmte Bereiche erkannt, in denen du auf Lügen gehört, sie geglaubt und ihnen entsprechend gehandelt hast? Gibt es Bereiche geistlicher Knechtschaft in deinem Leben – Bereiche, in denen du nicht in Freiheit vor Gott wandelst? Das können große, tief verwurzelte Probleme sein oder auch Dinge, die relativ unbedeutend erscheinen. Vielleicht hast du in bestimmten Bereichen seit Jahren immer wieder versagt und Gott um Befreiung angerufen. Oder es können Probleme sein, die du gerade erst zum ersten Mal erkennst.

Wie auch immer es sein mag: Wie wir gesehen haben, besteht der Weg aus der Gefangenschaft in die Freiheit aus mindestens drei Schritten:

1. Erkenne den oder die Bereiche der geistlichen Knechtschaft oder des sündigen Verhaltens.
2. Erkenne die Lüge(n), die dieser Knechtschaft oder diesem sündigen Verhalten zugrunde liegen.
3. Ersetze die Lüge(n) durch die Wahrheit.

Die Wahrheit hat die Kraft, jede Lüge zu überwinden. Das will der Teufel uns nicht erkennen lassen. Solange du seinen Lügen glaubst, kann er dich in Knechtschaft halten. Aber sobald du die Wahrheit kennst und anfängst, an sie zu glauben und ihr entsprechend zu handeln, werden sich die Gefängnistüren öffnen und du wirst frei werden.

Die Wahrheit hat die Kraft, uns frei zu machen (vgl. Johannes 8,32) und unseren Verstand und unser Herz vor trügerischen Gefühlen und Gedanken zu schützen. Es gibt Zeiten, da komme ich mir regelrecht belagert vor von Gefühlen oder Gedanken, von denen ich weiß, dass sie nicht von Gott stammen – von wütenden, irrationalen, ängstlichen, kontrollierenden oder nachtragenden Gedanken. Dann muss ich schnell zur Wahrheit fliehen, um Zuflucht zu finden. Gott verspricht uns in seinem Wort: *»Mit seinen Fittichen wird er dich decken, und du wirst Zuflucht finden unter seinen Flügeln; Schild und Schutz ist seine Wahrheit«* (Psalm 91,4).

Die Wahrheit hat die Macht, uns zu heiligen – unseren Verstand, unser Herz und unseren Geist zu reinigen. Kurz bevor er zur Kreuzigung ging, hat Jesus seine Jünger noch an die reinigende Kraft seines Wortes erinnert (vgl. Johannes 15,3). Zwei Kapitel später betete er zum Vater: *»Heilige sie durch die Wahrheit: Dein Wort ist Wahrheit«* (Johannes 17,17). Oft, wenn ich in der Bibel lesen will, bete ich: »Vater, bitte reinige mich mit deinem Wort. Dein Wort ist Wahrheit. Gebrauche die Wahrheit, um mein Herz zu reinigen, meinen Verstand zu läutern, mich in deinem Wort zu baden.«

Jedes Mal, wenn der Teufel uns mit Lügen bombardiert, müssen wir lernen, unser Herz wieder an die Wahrheit zu erinnern und der Wahrheit entsprechend zu handeln – unabhängig davon, was unser menschlicher Verstand oder unsere Gefühle uns sagen.

Wenn ich merke, dass ich dabei bin, der Müdigkeit, der Frustration oder meinem Fleisch nachzugeben, oder wenn mein Verstand und meine Gefühle voll sind mit Dingen, von denen ich weiß, dass sie nicht wahr sind, dann versuche ich, innezuhalten und die Wahrheit zu erkennen, die diesen Lügen entgegenwirkt.

Ich sage mir selbst die Wahrheit – manchmal laut und, wenn nötig, immer und immer wieder –, bis die Wahrheit die Lügen, die ich da geglaubt habe, verdrängt und ersetzt. Ich rufe Gott um Gnade an, um nach dem handeln zu können, was ich als wahr erkannt habe. Immer und immer wieder staune ich über die Kraft der Wahrheit, meine aufgewühlten Gefühle zu beruhigen und meinen verwirrten Gedanken wieder Ausgeglichenheit und Klarheit zu verschaffen.

Obwohl es schon einige Jahre her ist, erinnere ich mich noch gut daran, wie ich einmal in einer Besprechung saß, in der einige Probleme aufbrachen, die schon lange unter der Decke geschwelt hatten. Im Laufe der Diskussion machte eine Person einige Bemerkungen über mich, die aus meiner Sicht unbegründet und äußerst verletzend waren. Ich war am Boden zerstört.

In den darauffolgenden Stunden fing der Teufel an, in meinem Geist und meinen Gefühlen ein Chaos anzurichten. Ich konnte an nichts anderes denken als daran, wie sehr diese Person im Unrecht war und wie tief ich verletzt worden war. Ich ließ zu, dass sich nachtragende Gedanken in meinem Geist festsetzten, und war besessen davon, herauszufinden, wie ich mich rechtfertigen und meine Unschuld beweisen könnte. Meine Gefühle gerieten außer Kontrolle, und ich stürzte in eine Abwärtsspirale aus Wut und Selbstmitleid hinein.

Wenn ich jetzt zurückblicke, wird mir klar, dass ich auf eine Reihe von Lügen gehört und sie geglaubt hatte – zum Beispiel:

- »X« wollte mich verletzen.
- Ich verdiene es, besser behandelt zu werden. Es ist nicht richtig, dass ich das durchmachen muss.
- Die andere Person war zu 100 Prozent schuld. Ich war völlig unschuldig.
- Der Schaden kann nicht wiedergutgemacht werden.
- »X« hat mich wütend gemacht.
- Ich habe das Recht, wütend zu sein.
- Ich habe das Recht, mich zu verteidigen und dafür zu sorgen, dass andere die Wahrheit erfahren.
- Ich kann das nicht auf sich beruhen lassen. Ich kann nichts dafür, dass ich so fühle.

Diese Lügen zu glauben, führte zu stundenlangem innerem Aufruhr und inneren Kämpfen.

Als ich am nächsten Morgen die Bibel aufschlug und dort weiterlas, wo ich am Vortag aufgehört hatte, fand ich mich in den Kapiteln 5 und 6 des Matthäusevangeliums wieder. Da traf mich Gottes Wahrheit mit voller Wucht:

»Glückselig [sind] die Sanftmütigen […].
Glückselig [sind] die Barmherzigen […].
Glückselig [sind] die Friedensstifter […].«
(Matthäus 5,5+7+9)

»Ich aber sage euch: Widersteht nicht dem Bösen,
sondern wer dich auf deine rechte Wange schlägt,
dem halte auch die andere hin […]. Liebt eure Feinde
und betet für die, die euch verfolgen […].«
(Matthäus 5,39+44)

»Denn wenn ihr den Menschen ihre Vergehungen vergebt, wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben; wenn ihr aber den Menschen ihre Vergehungen nicht vergebt, wird euer Vater auch eure Vergehungen nicht vergeben.«
(Matthäus 6,14-15)

Nun stand ich vor der Wahl. Wollte ich weiterhin die Lügen glauben – oder wollte ich die Wahrheit annehmen? Meine Gefühle wollten an dem Gekränktsein festhalten. Ich wollte den Groll hegen. Ich wollte wütend bleiben. Ich wollte der Person, die mich verletzt hatte, irgendwie wehtun. Aber in meinem Herzen wusste ich, dass diese Wahl nicht zur Freiheit führen würde.

Als ich vor Gott kniete, die offene Bibel vor mir, wusste ich, dass ich vergeben musste und dass ich auf jegliches Recht verzichten musste, mich zu rächen oder dieser Person meine Liebe vorzuenthalten.

Ich fing an, mir selbst die Wahrheit vorzusagen – meinem Herzen wahrheitsgemäßen Rat zu geben. Ich erinnerte mich an die Folgen, die es gibt, wenn man nicht vergeben will. An die Barmherzigkeit, die ich nicht bekommen würde, wenn ich mich weigere, anderen Barmherzigkeit zu erweisen. An all die Segnungen, die ich empfangen würde, wenn ich bereit wäre, Gottes Geboten zu gehorchen.

Ich wusste, dass ich Vergebung nicht aus mir selbst hervorzwingen oder mich durch Selbstüberzeugung zu einer heiligen Reaktion auf den Menschen bringen konnte, der mich verletzt hatte. Aber ich konnte meinen Blick von meinem eigenen »Leiden« abwenden und ihn auf den richten, der *»unsere Leiden getragen«* und *»unsere Schmerzen […] auf sich geladen«* hat (Jesaja 53,4). Ich konnte meine Gefühle dem Willen des Vaters übergeben – denn Jesus tat dasselbe. Ich konnte demjenigen vergeben, der mich verletzt hatte – denn Christus vergab mir meine Vergehen gegen ihn. Ich konnte meinen Wunsch ablegen, den anderen bestraft zu sehen

– denn Christus ging ans Kreuz, um meine Strafe auf sich zu nehmen und mir Gnade zu erweisen.

Ich musste *mich entscheiden*, Gott zu gehorchen und dem anderen zu vergeben – meine Gefühle würden dann schon irgendwann nachkommen. Dort auf meinen Knien hisste ich schließlich die weiße Fahne der Kapitulation. Ich vertraute mich selbst und das ganze Problem Gott an und erklärte mich bereit, bewusst und willentlich dem Menschen zu vergeben, der mich verletzt hatte.

Die emotionale Erleichterung stellte sich nicht sofort ein. Eine Zeit lang war ich immer noch versucht, dem Groll nachzugeben oder auf subtile Weise Vergeltung zu üben. Aber durch Gottes Gnade konnte ich meinem Herzen immer wieder die Wahrheit vorsagen und die Wahl treffen, nach der Wahrheit zu handeln. Ich begann, nach Möglichkeiten zu suchen, die Beziehung wiederaufzubauen und in den Menschen, der mich gekränkt hatte, zu investieren.

In den darauffolgenden Wochen folgten meine Gefühle nach und nach meinem Willen. Und mit der Zeit machte Gott mir klar, warum ich so reagiert hatte, und zeigte mir einige Dinge in meinem Herzen auf, bei denen ich bis dahin nicht gewusst hatte, dass sie angegangen werden mussten. Ich bin so dankbar, dass Gott mich so sehr liebt, dass er solche Umstände und Erfahrungen herbeigeführt und gebraucht hat, um mich Jesus ähnlicher zu machen.

Die verwandelnde Kraft der Wahrheit

Wer Gottes Wahrheit erkennt, sie glaubt und nach ihr handelt, wird die süße Frucht der geistlichen Freiheit ernten. Und wie können wir die Wahrheit erkennen? Dazu müssen wir uns daran erinnern, dass Gottes Wahrheit nicht bloß eine Idee oder eine Philosophie ist. Gottes Wahrheit ist eine Person – der Herr Jesus Christus. Er hat von sich selbst gesagt: *»Ich bin […] die Wahrheit«* (Johannes 14,6). Jesus wies die Menschen nicht auf ein religiöses

System hin – er wies sie auf sich selbst hin. Denen, die sich als seine Nachfolger betrachteten, sagte er:

»Wenn ihr in meinem Wort bleibt, seid ihr wahrhaft meine Jünger; und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen. […] Wenn nun der Sohn euch frei macht, werdet ihr wirklich frei sein.«
(Johannes 8,31-32+36)

Lügen hinter sich zu lassen und in der Wahrheit zu wandeln, ist kein formelhafter, mechanischer Selbsthilfeprozess. Wir können nicht einfach unsere Meinung ändern, ein paar Worte aufsagen und uns plötzlich in der Freiheit wiederfinden. Wegen der alles durchdringenden und zerstörerischen Natur der Lügen des Teufels sind wir alle tief durch die Sünde zerbrochen und auf den Heiligen Geist und Gottes Wort angewiesen, um unser Denken zu verändern.

Das Kreuz steht als Denkmal der Freiheit für Sünder aller Zeiten. Dort nahm Jesus unsere Schuld auf sich und ertrug den Schmerz des Kreuzes, damit wir wirklich frei sein können.

»Für die Freiheit hat Christus uns frei gemacht; steht nun fest und lasst euch nicht wieder unter einem Joch der Knechtschaft halten.« (Galater 5,1)

Auch wenn es zunächst einfach klingen mag, ist es eine revolutionäre, befreiende Wahrheit: Weil Christus uns frei gemacht hat, können wir frei *leben*. Er hat die schwere Last auf sich genommen, um das Joch der Sünde von unseren Schultern zu nehmen. Wegen des Kreuzes ist Freiheit wirklich möglich!

Das bedeutet nicht, dass von unserer Seite kein Einsatz erforderlich wäre, um wirklich in Freiheit zu wandeln. Wir müssen täglich unseren Sinn erneuern (siehe Römer 12,2) und *»den guten Kampf des Glaubens«* kämpfen, indem wir *»das ewige Leben*

[ergreifen], zu dem [wir] berufen worden« sind (1. Timotheus 6,12). Aber selbst unser eigener Einsatz geht von Gott aus, hängt von seiner Gnade und Kraft ab, wird durch seinen Geist belebt und in uns durch die Kraft des Kreuzes bewirkt. In Freiheit zu leben, ist keine Frage der Verhaltensänderung, sondern es geht darum, Christus unser Leben sein zu lassen – ihm Augenblick für Augenblick zu vertrauen, sich auf ihn zu verlassen und auf das Wirken seines Geistes in unserem Leben zu reagieren.

Wahre Freiheit findet man nur in einer lebendigen, wachsenden Beziehung zum Herrn Jesus, der sich selbst in der Bibel offenbart hat. Wenn wir ihn kennenlernen wollen, wenn wir die Wahrheit erkennen wollen, müssen wir Gottes Wort lesen, studieren und über es nachdenken. Dafür gibt es keinen Ersatz und keine Abkürzungen. Der Teufel konfrontiert uns ständig mit seinen Lügen. Damit wir uns gegen seinen Betrug wehren können, müssen unser Verstand und unser Herz mit Christus erfüllt und von Gottes Wort durchdrungen sein.

Aber die Wahrheit zu wissen, reicht nicht aus. Wir müssen uns der Wahrheit auch *unterwerfen*. Das bedeutet: Wir müssen bereit sein, unser Denken oder unsere Lebensweise in allen Bereichen zu ändern, in denen sie nicht mit Gottes Wort übereinstimmen.

Wir können nicht davon ausgehen, dass eine bestimmte Sichtweise richtig und wahr ist, nur weil alle anderen so denken – oder weil wir das schon immer geglaubt haben – oder weil ein bekannter christlicher Autor diese Position vertritt – oder weil ein wohlmeinender Freund oder Seelsorger erklärt, sie sei wahr. Alles, was wir glauben, und alles, was wir tun, muss im Licht der Bibel beurteilt werden. Sie ist unsere einzige absolute Autorität.

Nach der Wahrheit zu leben, bedeutet, dass wir uns bewusst entscheiden, Lügen zurückzuweisen und die Wahrheit anzunehmen. Darum betet der Psalmdichter: »*Halte fern von mir den Weg der Lüge und gib mir in Gnaden dein Gesetz. Ich habe erwählt den Weg der Wahrheit, deine Weisungen hab ich vor mich gestellt*« (Psalm 119,29-30 [Luther 1984]).

Jedes Mal, wenn wir die Bibel aufschlagen oder eine Predigt oder Auslegung hören, sollten wir dafür beten, dass Gott uns die Augen öffnet, damit wir alle Bereiche erkennen, in denen wir getäuscht worden sind und Lügen geglaubt haben. Dieses Gebet sollte mit einer Herzenshaltung geschehen, die zum Ausdruck bringt: »Herr, dein Wort ist Wahrheit. Ich will mich allem unterwerfen, was du sagst. Ob es mir gefällt oder nicht, ob ich Lust dazu habe oder nicht, ob ich damit einverstanden bin oder nicht, ob es für mich Sinn ergibt oder nicht: Ich entscheide mich, mein Leben unter die Autorität deines Wortes zu stellen – ich werde gehorchen.«

Sobald wir die Wahrheit kennen und entsprechend der Wahrheit leben, die wir erkannt haben, möchte Gott uns zu seinen Werkzeugen machen, um andere auf die Wahrheit hinzuweisen.

»[…] die Wahrheit festhaltend in Liebe, lasst uns in allem heranwachsen zu ihm hin, der das Haupt ist, der Christus […]. Deshalb, da ihr die Lüge abgelegt habt, redet Wahrheit, jeder mit seinem Nächsten, denn wir sind Glieder voneinander.«
(Epheser 4,15+25)

Wie ich in der Einleitung bereits erwähnt habe, ist dieses Buch aus dem innigen Wunsch entstanden, dass Frauen durch die Wahrheit frei werden. Dieser Wunsch kommt auch in den letzten Versen des Jakobusbriefs zum Ausdruck:

»Meine Brüder, wenn jemand unter euch von der Wahrheit abirrt, und es führt ihn jemand zurück, so wisse er, dass der, der einen Sünder von der Verirrung seines Weges zurückführt, eine Seele vom Tod erretten und eine Menge von Sünden bedecken wird.« (Jakobus 5,19-20)

Der Gedanke, jemanden »zurückzuführen«, der von der Wahrheit abgeirrt ist, liegt heutzutage den meisten von uns fern. Da Lügen

unsere Kultur überschwemmt haben, fürchten viele Gläubige, als intolerant oder engstirnig abgestempelt zu werden. Wir wollen keine Unruhe stiften und nicht als urteilend wahrgenommen werden. Es scheint einfacher zu sein, jeden seinen Weg gehen zu lassen – nach dem Motto »Leben und leben lassen«.

Aber in Christus und in Gottes Wort haben wir die Wahrheit, die uns frei macht. Das ist eine »gute Nachricht«! Und es gibt keinen anderen Weg, wie diejenigen, die wir kennen und lieben, aus Finsternis, Täuschung und Tod befreit werden können. Wenn sie uns wirklich am Herzen liegen, werden wir mit viel Gebet und engagiert und aktiv danach streben, sie wieder zu Gottes Denkweise zurückzuführen.

Lasst uns Gottes Wahrheit lernen, sie glauben, uns ihr unterwerfen und nach ihr leben – auch wenn sie unserer Gesellschaft zuwiderläuft. Dann lasst uns die Wahrheit kühn und mutig, voller Überzeugung und mit viel Mitgefühl verkünden und danach streben, die von der Wahrheit Abgeirrten zurückzuführen zu Christus.

KAPITEL 12

Die Wahrheit, die uns frei macht

Während meiner Arbeit an diesem Buch hat es Zeiten gegeben, in denen ich mich dabei ertappte, genau jene Lügen zu glauben und ihnen entsprechend zu handeln, von denen ich gerade schrieb: »Ich habe keine Zeit, um alles zu tun, was ich tun sollte.« »Heute Morgen kann ich mir leisten, meine Zeit mit dem Herrn zu verkürzen.« »Ich kann meine Gefühle nicht kontrollieren.« »Ich verhalte mich so, weil ich so müde bin … weil man mich so oft unterbrochen hat … weil ich so viel zu tun habe …« Und: »Ich halte das einfach nicht mehr aus!«

Wenn es hektisch zuging, ich durch stressige Zeiten ging oder ich verletzt war, hat Gott mein Herz immer wieder zur Wahrheit zurückgeführt. Wenn ich auf die Wahrheit höre, über sie nachdenke, sie glaube und mich ihr unterwerfe, macht Gottes Geist mich frei: Mein Verstand und meine Gefühle werden wieder stabil, und ich kann meine Situation aus Gottes Perspektive betrachten. Je länger ich mit Gott lebe, umso ehrfurchtsvoller staune ich über die Kraft der Wahrheit!

Wir haben bereits viele Lügen Satans betrachtet und auch jeweils die entsprechende Wahrheit, die jeder Lüge entgegenwirkt. In diesem letzten Kapitel möchte ich 21 Wahrheiten hervorheben, von denen ich gemerkt habe, dass ich immer wieder auf sie zurückkomme. Sie sind eine solide Grundlage und eine starke, schützende Festung für meinen Verstand, meinen Willen und

meine Gefühle. Das ist die Wahrheit, die mich frei macht – und diese Wahrheit wird auch dich frei machen.

Ich möchte dich ermutigen, dieses Kapitel nicht nur zu überfliegen, sondern dir Zeit zu nehmen, um diesen befreienden, lebensverändernden Wahrheiten nachzuspüren. Denke über sie nach. Lies dir jede dieser Wahrheiten laut vor, immer wieder, bis dein Denken mit Gottes Denken übereinstimmt. Vielleicht möchtest du diese Liste sogar zusammen mit den entsprechenden Bibelstellen, die zu jeder Wahrheit gehören, auswendig lernen.

Wenn du in den kommenden Tagen merkst, dass du Lügen glaubst, dann nimm dieses Buch zur Hand und schau dir diese Liste noch einmal an. Erneuere deinen Sinn und korrigiere dein Herz immer wieder mit diesen Wahrheiten.

1. *Gott ist gut* (Psalm 119,68; 136,1).

Wenn die Sonne scheint und du Geld auf dem Konto hast, du gesund bist und alle dich wunderbar finden, ist es nicht schwer zu glauben, dass Gott gut ist. Aber wenn du deine Arbeitsstelle verlierst oder ein lieber Angehöriger eine tödliche Krankheit bekommt oder deine Gemeinde eine Spaltung mit hässlichen Streitereien durchmacht oder dein Mann dir eröffnet, dass er sich von dir trennen will, dann kann der Teufel auf dich einwirken und dich dazu bringen, Gottes Güte infrage zu stellen.

Die Wahrheit ist: Ganz gleich, wie unsere Lage ist, was wir fühlen und was wir denken: Gott *ist* gut, und alles, was er tut, ist ebenfalls gut.

2. *Gott liebt mich und möchte, dass ich das Beste von ihm erhalte* (Römer 8,32+38-39).

Gott liebt uns nicht, weil wir liebenswert oder würdig wären, sondern weil er die Liebe ist. Es gibt absolut nichts, was wir tun kön-

nen, um seine Liebe zu verdienen. Wir können eine solche bedingungslose Liebe nicht begreifen. Aber wenn wir an sie glauben und sie annehmen, wird seine Liebe unser Leben verändern.

Weil Gott gut ist und uns vollkommen liebt, können wir darauf vertrauen, dass er sich danach sehnt, dass wir all die Freude im Leben erfahren, für die er uns geschaffen hat. Er weiß, dass wir diese wahre, bleibende Freude und Erfüllung nur in ihm finden werden. Er liebt uns so sehr, dass er darauf besteht, dass wir zu ihm kommen, der einzigen Quelle vollkommener Zufriedenheit.

3. *In Christus bin ich vollkommen und angenommen* (Epheser 1,4-6).

Vielleicht wurdest du von einem Elternteil, einem Partner, einem Freund oder einem Kind abgelehnt. Aber wenn du in Christus bist, bist du in ihm angenommen. Wir müssen nicht etwas leisten, damit wir für ihn annehmbar werden. Wir müssen keine geistlichen Hürden nehmen. Es gibt tatsächlich nichts, was wir tun können, um uns für einen heiligen Gott annehmbar zu machen. Und doch können wir – gefallene, verdammte, unwürdige Sünder – rein und ohne Scham vor Gott stehen, annehmbar in Gottes Augen. Wie? Weil Jesus – der reine, sündlose Sohn Gottes – für Gott annehmbar ist und wir in ihm stehen.

4. *Gott ist genug* (Psalm 23,1).

»*Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.*« Diesen Vers kennst du wahrscheinlich seit deiner frühesten Kindheit. Aber glaubst du daran? Glaubst du wirklich, dass er *dein* Hirte ist? Die Wahrheit ist: Wenn wir Gott haben, haben wir alles, was wir für unseren Frieden und unser Glück brauchen – jetzt und für immer.

5. *Auf Gott kann man vertrauen* (Jesaja 26,3-4).

Gott hält, was er verspricht. Er hat versprochen, uns niemals zu verlassen oder im Stich zu lassen (Hebräer 13,5). Er hat versprochen, dass diejenigen, die auf ihn vertrauen, niemals enttäuscht werden. Wenn du versucht bist, daran zu zweifeln, kann es helfen, dich daran zu erinnern: »Gott hat mich noch kein einziges Mal im Stich gelassen – und auch jetzt wird er nicht damit anfangen!«

6. *Gott macht keine Fehler* (Jesaja 46,10).

Andere Menschen mögen schwerwiegende Fehler begehen, die unser Leben beeinflussen. Aber Gott verwirklicht immer seine ewigen Absichten, und diese können durch kein menschliches Versagen vereitelt werden. Wenn wir in Christus sind, liegt unser Leben in seiner Hand und kann uns nichts begegnen, was nicht zuvor »durch seine Finger der Liebe gefiltert« wurde. Gott macht keine Fehler im Leben seiner Kinder. Jemand hat einmal gesagt: »Gottes Wille ist genau das, was wir wählen würden, wenn wir wüssten, was Gott weiß.« Wenn wir später in der Ewigkeit auf dieses Leben auf der Erde zurückblicken, werden wir mit eigenen Augen erkennen, was wir jetzt nur im Glauben sehen können: Er hat alles gut gemacht.

7. *Gottes Gnade genügt mir* (2. Korinther 12,9).

Als Kinder Gottes werden wir niemals mit einer Situation konfrontiert sein, die Gottes Gnade übersteigt. Wo die Sünde überreichlich ist, ist die Gnade noch überreichlicher (Römer 5,20). Wenn wir schwach sind, ist Gott stark. Wenn wir leer sind, ist Gott voll. Wenn wir keine eigenen Ressourcen mehr haben, sind Gottes Ressourcen noch nicht einmal ansatzweise erschöpft.

Was auch immer du gerade durchmachst: Seine Gnade genügt

dir. Was auch immer du morgen durchmachen wirst – oder nächstes Jahr oder in fünfzig Jahren –: Seine Gnade wird auch dann dir genügen.

Seine Gnade genügt, um mit den Erinnerungen, den Verletzungen und den Fehlern der von stärksten Narben gezeichneten, schmutzigsten Vergangenheit fertigzuwerden. Seine Gnade genügt für ein Leben als Single oder für ein halbes Jahrhundert Ehe mit einem schwierigen Mann. Seine Gnade genügt für die alleinerziehende Mutter, die versucht, vier Kinder großzuziehen. Seine Gnade genügt für die Mutter von drei Kleinkindern – oder von drei Teenagern – und für die Frau, die sich danach sehnt, Mama zu werden. Sie genügt für die Frau, die ihre alten Eltern pflegt, für die Frau, deren Kinder schon von zu Hause ausgezogen sind, für die Frau in den Wechseljahren, für die Witwe, die von Sozialhilfe lebt, und für die pflegebedürftige Frau im Pflegeheim.

Wir müssen uns selbst diese Wahrheit sagen. Wir müssen sie auch einander sagen. In jeder Lebensphase, in jeder Lage *genügt* Gottes Gnade. Sie genügt mir, und sie genügt dir.

8. *Das Blut Christi reicht aus, um all meine Sünden zu bedecken* (1. Johannes 1,7).

Es gibt keine Sünde, die du oder ich jemals begangen haben oder jemals begehen könnten, die nicht durch das allumfassende Opfer des Blutes Jesu vergeben und bedeckt werden könnte. Das sollte uns nicht dazu verleiten, die Sünde auf die leichte Schulter zu nehmen. Im Gegenteil: Die Erkenntnis, dass unsere Sünde das Lebensblut des Herrn Jesus erforderte, sollte uns mit einem zerbrochenen und demütigen Geist zurücklassen – entschlossen, durch die Kraft seines in uns wohnenden Heiligen Geistes den Weg des Gehorsams zu wählen. Wie der Psalmist erkannte: »*Wenn du, Jah, auf die Ungerechtigkeiten achtest: Herr, wer wird bestehen? Doch bei dir ist Vergebung, damit du gefürchtet werdest*« (Psalm 130,3-4).

9. *Das Kreuz Christi reicht aus, um mein sündiges Fleisch zu überwinden* (Römer 6,6-7).

Weil Christus gestorben ist und wir mit ihm vereinigt sind, sind du und ich jetzt frei von der Herrschaft und Macht der Sünde. Wir sind nicht länger Sklaven der Sünde. Wenn wir sündigen, dann tun wir das nicht, weil wir dies nicht ändern konnten, sondern weil wir uns entschieden haben, unserem alten Herrn nachzugeben. Die Wahrheit ist: Wir müssen nicht sündigen (Römer 6,14).

10. *Meine Vergangenheit braucht mich nicht zu belasten* (1. Korinther 6,9-11).

Paulus machte dies den Gläubigen in der Gemeinde von Korinth deutlich, von denen einige eine recht bewegte Vergangenheit hatten. Er erinnerte sie daran, dass uns die Sünde zwar von Gott trennt, aber durch Christus selbst der schlimmste Sünder rein und neu gemacht werden kann.

Vielleicht warst du eine Ehebrecherin, eine Mörderin, eine Alkoholikerin oder eine Lesbe. Vielleicht hast du ein Kind abtreiben lassen oder sexuelle Kontakte zu mehr als einem Mann oder sogar zu vielen Männern gehabt. Vielleicht warst du ein Sklave der Lust, des Zorns, des Essens oder des Stolzes. Aber wenn du in Christus bist, ist das nicht mehr deine Identität. Du bist nicht mehr die, die du früher einmal warst. Du bist nicht mehr dieselbe Person. Du bist durch das Blut Jesu gereinigt, abgesondert für seine heiligen Zwecke und in Gottes Augen für gerecht erklärt worden.

Die Wahrheit ist: Was in unserer Vergangenheit geschehen ist – unsere Erziehung, das Unrecht, das uns angetan wurde, das Unrecht, das wir anderen angetan haben –, muss kein Hindernis für uns sein. Im Gegenteil: Durch Gottes Gnade können genau

diese Dinge zu Sprungbrettern werden, die uns zu größerem Sieg und größerer Fruchtbarkeit führen.

11. *Gottes Wort reicht aus, um mich zu führen, zu lehren und zu heilen* (Psalm 19,8; 107,20; 119,105).

Es scheint, als hätten heutzutage nur wenige Menschen wirklich Vertrauen in die Kraft des Wortes Gottes – in seine Fähigkeit, ein Leben grundlegend und dauerhaft zu verändern, Menschen aus der Knechtschaft zu befreien und uns Gottes Willen für unser Leben zu offenbaren. Allzu oft wird die Bibel als eine von vielen wertvollen Ressourcen oder als letzter Ausweg betrachtet, nachdem alles andere bereits versucht wurde.

Die Wahrheit ist: Das Wort Gottes ist lebendig und kraftvoll. Es ist Medizin für betrübte Herzen und Friedensbringer für geplagte Gemüter. Es ist Leuchte meinem Fuß und Licht für meinen Pfad. Was auch immer unsere Bedürfnisse sind, wie auch immer unsere Umstände aussehen mögen: Gottes Wort reicht aus, um unsere Bedürfnisse und die Bedürfnisse derer, die wir lieben, zu stillen.

Die Menschen um uns herum, die verletzt, beschämt, rebellisch oder verzweifelt sind, brauchen unsere Meinungen und Vorschläge nicht zu hören. Sie müssen erfahren, was Gott sagt. Sie müssen seine Gebote, seine Verheißungen und seine Ordnungen kennenlernen. Wenn wir Menschen wirklich helfen wollen und ihnen unsere Liebe zeigen wollen, müssen wir sie auf Gottes Wahrheit hinweisen und ihnen in Demut und Liebe zeigen, wie sie Gottes Wort auf ihre Situation anwenden können.

12. *Durch die Kraft seines Heiligen Geistes wird Gott mich befähigen, alles zu tun, was er mir aufträgt* (1. Thessalonicher 5,24; Philipper 2,13).

Gott verlangt nichts von uns, wozu er uns nicht die Gnade gibt, es auch tun zu können, wenn wir auf ihn vertrauen. Das bedeutet zum Beispiel, dass

- es niemanden gibt, dem wir nicht vergeben könnten (Markus 11,25),
- es niemanden gibt, den wir nicht lieben könnten (Matthäus 5,44),
- wir in allen Dingen dankbar sein können (1. Thessalonicher 5,18),
- wir in jeder Lebenslage mit dem, was wir haben, zufrieden sein können (Hebräer 13,5).

Es ist nicht so, dass wir Gott nicht gehorchen *könnten* – dem Vater oder der Mutter nicht vergeben *könnten*, die uns so tief verletzt haben, den schwierigen Kollegen nicht lieben *könnten*, nicht mitten in schwierigen Umständen dankbar sein *könnten* oder uns mit unserem Ein-Zimmer-Appartement nicht zufriedengeben *könnten*. In Wirklichkeit *wollen* wir nicht vergeben. Wir sind *nicht bereit* zu lieben. Wir *weigern uns*, dankbar zu sein und mit dem, was Gott uns gibt, zufrieden zu sein.

Weil der Heilige Geist uns dazu fähig macht, können wir uns dafür *entscheiden*, zu vergeben, uns dafür *entscheiden*, dass er andere durch uns liebt, uns dafür *entscheiden*, in allen Dingen dankbar zu sein, und uns dafür *entscheiden*, zufrieden sein.

13. *Ich bin vor Gott für mein Verhalten, meine Reaktionen und meine Entscheidungen verantwortlich* (Hesekiel 18,19-22).

Wir können die Umstände, die in unser Leben treten, vielleicht nicht kontrollieren – wir konnten uns weder die Familie aussuchen, in die wir hineingeboren wurden, noch uns unser Aussehen im Großen und Ganzen, unsere Erziehung oder viele andere Faktoren, die unser Leben beeinflusst und geprägt haben, aussuchen. Doch durch Gottes Gnade müssen wir keine hilflosen Opfer sein. Wir können kontrollieren, wie wir auf die Umstände reagieren, die er in unserem Leben zugelassen hat.

Wenn wir anfangen, persönliche Verantwortung für unsere eigenen Entscheidungen zu übernehmen, und wenn wir aufhören, anderen Menschen oder Lebensumständen die Schuld für unser sündhaftes Verhalten oder für negative Denkmuster in unserem Leben zu geben, werden wir von dem Gefühl befreit, hilflose Opfer zu sein. Dann werden wir frei sein, Gott unabhängig von unseren Umständen zu gehorchen.

14. *Ich werde ernten, was ich säe* (Galater 6,7-8).

Die Entscheidungen, die du und ich heute treffen, werden Folgen für später haben. Jede egoistische, sündige oder lustgesteuerte Entscheidung, die wir heute treffen, sät einen Samen, der eine Ernte aus Sünde und Schmerz hervorbringen wird, nicht nur in unserem eigenen Leben, sondern auch im Leben anderer, möglicherweise über Generationen hinweg. Und jeder Gehorsamsschritt ist ein Samen, der eine vielfach vergrößerte Ernte des Segens hervorbringen wird. Die Ernte kommt selten sofort. Aber sie wird kommen.

15. *Der Weg zu wahrer Freude besteht darin, die Kontrolle abzugeben* (Matthäus 16,25; Lukas 1,38; 1. Petrus 5,7).

Der einzige Weg für jeden von uns, wahre Freiheit und Frieden zu erfahren, besteht darin, die Zügel loszulassen – die Kontrolle an Gott abzugeben und darauf zu vertrauen, dass er alles, was uns betrifft, in die richtigen Bahnen lenken wird.

Ich musste einmal gegen Groll ankämpfen, weil eine Kollegin mich enttäuscht hatte. Wie wir Frauen es manchmal tun, grübelte ich über die Situation nach – immer und immer wieder. Schließlich rief ich eine gute Freundin an und bat sie, für mich zu beten. Als wir schon auflegen wollten, sagte sie: »Nancy, ich weiß nicht recht, wie ich das sagen soll, aber denk daran: *Du bist nicht Gott*.« – Autsch!

Warum ist es so schwer, Gott Gott sein zu lassen? Warum ist es so schwer, ihm die Kontrolle über das Universum zu überlassen? Die Wahrheit ist: Er *hat* die Kontrolle. Er liebt uns, und er wird bei seiner Arbeit nicht einschlafen oder etwas übersehen. Der Weg zur Freiheit besteht darin, die Kontrolle über uns selbst und alle Umstände unseres Lebens an ihn abzugeben. Erst dann werden wir sehen, wie er das tut, was nur er tun kann.

16. *Die Unterordnung unter die von Gott eingesetzten Autoritäten ehrt Gott und bringt Segen* (Römer 13,1; 1. Petrus 3,1-6).

Wenn wir uns den von Gott eingesetzten Autoritäten unterordnen, offenbaren wir der Welt, wie gut die von Gott geschaffene Ordnung ist. Wir bringen dann zum Ausdruck, dass unsere Hoffnung auf Gott ruht, geben ihm Raum, im Leben derer zu wirken, die Autorität über uns haben, verkünden sein Recht, über das ganze Weltall zu herrschen.

17. *Persönliche Heiligung ist wichtiger als jedes vergängliche Vergnügen* (Epheser 5,26-27).

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung ist das Glück hier und jetzt nicht das höchste Gut.

Gott hat uns nicht gerettet, um uns in rein irdischer, zeitlicher Hinsicht glücklich zu machen. Er hat uns gerettet, *»damit er uns von aller Gesetzlosigkeit loskaufte und sich selbst ein Eigentumsvolk reinigte, das eifrig sei in guten Werken«* (Titus 2,14). Der Herr Jesus verließ sein Zuhause im Himmel, kam auf diese Erde herab und gab sein Leben – nicht, damit wir für uns selbst und unser eigenes Vergnügen leben könnten, sondern damit wir frei wären, für den zu leben, zu dessen Freude wir geschaffen wurden.

Wenn wir in der Heiligung leben wollen, heißt das manchmal, dass wir auf unseren persönlichen Komfort und unsere Bequemlichkeit verzichten müssen. Aber jedes Opfer, das wir bringen, ist zeitlich begrenzt und nicht zu vergleichen mit der Freude und Erfüllung, die wir in Zeit und Ewigkeit erlangen werden.

18. *Gott liegt mehr daran, mich zu verändern und sich selbst zu verherrlichen, als alle meine unmittelbaren Probleme zu lösen* (Römer 8,29).

Gott ist es am wichtigsten, dass jedes geschaffene Wesen seine Herrlichkeit widerspiegelt. Sein Ziel ist, alles Notwendige zu tun, um uns seinem Ebenbild gleichzugestalten. Manche der Probleme, die uns am meisten zu schaffen machen, sind in Wirklichkeit Werkzeuge, die er entworfen hat, um seine eigentliche Absicht in unserem Leben zu verwirklichen. Wenn wir eine Möglichkeit verlangen, von diesem unmöglichen Chef wegzukommen oder aus dieser schwierigen finanziellen Situation herauszukommen oder diese Krankheit oder diese chaotische Ehe loszuwerden, könnte dies dazu führen, dass wir damit ein weit höheres Gut aus-

schlagen, das er in unserem Leben bewirken möchte. Es ist unklug und kurzsichtig, sich gegen Probleme zu wehren, die vielleicht genau jene Mittel sind, die er vorgesehen hat, um uns nach dem Bild seines Sohnes zu formen.

19. *Wenn ich richtig darauf reagiere, wird das Leid süße Früchte in meinem Leben hervorbringen* (1. Petrus 5,10).

Leid bekommt ein ganz anderes Gesicht, wenn wir erkennen, dass es ein wesentliches Werkzeug in Gottes Hand ist, um uns zu heiligen und uns dem Ebenbild Jesu gleichzugestalten.

Im Buch Jeremia finden wir ein anschauliches Bild davon, was geschieht, wenn wir nicht zulassen, dass Leid sein reinigendes Werk in unserem Leben vollbringt:

> *»Sorglos war Moab von seiner Jugend an, und still lag es auf seinen Hefen und wurde nicht ausgeleert von Fass zu Fass, und in die Gefangenschaft ist es nie gezogen; daher ist ihm sein Geschmack geblieben und sein Geruch nicht verändert.«*
> (Jeremia 48,11)

Bei der Weinherstellung zu Jeremias Zeiten wurde der Saft der Trauben in einen Weinschlauch gegossen und mehrere Wochen lang stehen gelassen, bis die bitteren Bestandteile sich als Bodensatz absetzten. Dann wurde er in einen anderen Weinschlauch umgefüllt, damit sich weiterer Bodensatz absetzen konnte. Dieser Vorgang wurde mehrfach wiederholt, bis der gesamte Bodensatz entfernt war und der Wein rein und süß war.

Jeremia verwendete diesen Vorgang als Metapher für das Volk Moab, das eine Geschichte von relativer Leichtigkeit und Bequemlichkeit hinter sich hatte. Moab hatte den reinigenden Prozess, von einem Leid zum anderen »umgefüllt« zu werden, nicht durch-

laufen. So war der bittere Bodensatz der Sünde im Volk zurückgeblieben – die Moabiter blieben unverändert.

Leid ist Gottes Werkzeug, um uns von einem Gefäß in ein anderes zu gießen – also um uns aus der Ruhe zu bringen, aufzurütteln –, damit der Bodensatz von Egoismus und Sünde sich absetzen kann, bis nur noch der reine, süße Wein von Gottes Geist übrig bleibt.

20. *Mein Leid wird nicht ewig dauern* (2. Korinther 4,17-18).

Wenn es aussieht, als stünden wir dauernd im Kreuzfeuer oder würden immer wieder »von einem Gefäß ins andere umgeschüttet« werden, dann sagen uns unsere Gefühle, dass dies für immer so weitergehen würde. Dann müssen wir uns selbst an die Wahrheit erinnern: Gott hat ein bestimmtes Ziel für unser Leid im Sinn. Er weiß genau, welche Intensität und welche Dauer nötig sind, um seine Absichten zu verwirklichen. Er wird nicht zulassen, dass unser Leid länger andauert oder schwerwiegender ist, als es zur Erfüllung seines Willens notwendig ist.

Gott hat versprochen: Eines Tages wird *»der Tod […] nicht mehr sein noch Trauer noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein«* (Offenbarung 21,4). Darum, liebe Mitchristin, wenn deine Augen voller Tränen sind und du versucht bist, das Handtuch zu werfen, fasse Mut. Schau nach oben, flehe um Gnade, halte durch, sei dankbar und wisse, dass es nicht mehr lange dauern wird, bis dein Glaube belohnt wird und du den sehen wirst, der versprochen hat, bis zum Ende bei dir zu sein.

21. *Es geht nicht um mich; es geht in allem um Gott* (Kolosser 1,16-18; Offenbarung 4,11)!

Wir alle müssen regelmäßig daran erinnert werden, dass die Welt sich nicht um uns dreht! Das gesamte Universum – auch du und ich – wurde geschaffen, damit es sich um den Einen dreht, der hoch und erhaben ist und auf seinem Thron sitzt.

Bevor wir auf unsere Lebensumstände auf gottgefällige Weise reagieren können, müssen wir zuerst diese grundlegende Frage klären: Was ist mein Lebensziel? Wenn es unser Ziel ist, glücklich oder anerkannt oder geliebt oder in den Augen der anderen erfolgreich zu sein, dann wird alles, was unser Wohlbefinden gefährdet, zum Feind – es steht ja der Verwirklichung unseres Ziels im Weg.

Wenn wir andererseits Gott zustimmen, dass wir zu seiner Freude und seiner Ehre existieren, dann können wir alles, was uns in unserem Leben begegnet, als Teil seines souveränen Willens und Plans annehmen. Dann werden wir uns gegen die »Härten« in unserem Leben nicht sträuben oder ihnen widerstehen, sondern sie als Freunde begrüßen, die von Gott in seiner Souveränität so gestaltet wurden, dass sie uns Jesus ähnlich machen und ihm Ehre bringen. Dann werden wir ihm ins Gesicht blicken und sagen können: »Es geht nicht um mich. Es geht um dich. Wenn es dir gefällt, gefällt es auch mir. Alles, was zählt, ist, dass du geehrt wirst.«

NACHWORT

Liebes Tagebuch,

heute ist Kenan, einer von unseren Urenkeln, mit seiner Frau und zwei Töchtern vorbeigekommen, um uns frisches Obst und Gemüse aus ihrem Garten zu bringen. Unsere Familie ist so gut zu uns, besonders jetzt, wo wir älter sind und mehr körperliche Einschränkungen haben.

Meine Augen werden immer schlechter. Trotzdem glaube ich, in vielerlei Hinsicht, dass ich gerade erst anfange, wirklich zu sehen. Tatsache ist: Damals, als ich jung war und gute Augen hatte, war ich so blind. Ich habe nicht gesehen, wie dumm es war, der Schlange zu glauben. Ich habe nicht gesehen, wie viel Kummer diese eine falsche Entscheidung in unser Leben bringen würde. Ich habe nicht das Leid gesehen, das unsere Kinder ernten würden. Ich weiß zwar, dass Gott letztlich Adam für unsere erste Sünde und für den Fluch, der daraus folgte, verantwortlich macht, aber dass ich den Lügen der Schlange nachgegeben habe, belastet mich immer noch.

Damals konnte ich nur eines sehen: Da war etwas, was ich unbedingt haben wollte – ich dachte, ich würde das brauchen. Ich habe bekommen, was ich wollte, aber ich hätte mir nie vorstellen können, was das alles mit sich bringen würde. Dieser eine Augenblick des Nachgebens hat uns so viel Leid und Reue eingebracht.

Erst jetzt, nach Jahren des Weglaufens, Versteckens und Leidens, kann ich erkennen, wie sehr Gott uns liebt und dass er schon immer das Beste für uns im Sinn hatte. Jetzt sehe ich ganz klar, dass seine Gebote richtig sind und warum es so wichtig ist, auf ihn zu hören und die Dinge so zu tun, wie er es möchte. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel Zeit damit verschwendet, an Dinge zu glauben, die nicht wahr waren.

Wenn ich zurückdenke, wundere ich mich, wie barmherzig Gott zu uns gewesen ist. Nach diesem schrecklichen Tag damals hätte er uns für immer abschreiben können. Aber er hat nie aufgehört, eine

Beziehung zu uns zu suchen. Nachdem wir unsere beiden Söhne verloren hatten, schenkte Gott uns Seth – und dann noch vier weitere Söhne und Töchter. Besonders Seth steht für die Wiederherstellung und die Freude, die Gott in unser Leben gebracht hat.

Gott hat sogar versprochen, dass es eines Tages einen weiteren Sohn geben wird. Den wird die Schlange auch angreifen und verwunden – so, wie sie es mit uns getan hat. Aber dann wird der Sohn zurückschlagen und der Schlange den letzten, tödlichen Schlag versetzen.

Ich als Frau habe damals, vor so langer Zeit, zusammen mit meinem Mann diesen gefallenen Zustand über uns alle gebracht. Den Schaden, den ich da angerichtet habe, kann ich nie wiedergutmachen. Aber – was für eine Gnade! – Gott hat gesagt, dass er eine Frau gebrauchen wird, um diesen Sohn in die Welt zu bringen. Durch ihn werden alle Folgen meiner Sünde rückgängig gemacht werden. Auch wenn ich mich Gottes Willen widersetzt habe, hat er mich nicht verworfen. Er hat dafür vorgesorgt, dass mir vergeben werden kann. Und er hat immer noch einen Plan, mein Leben zu gebrauchen und mich fruchtbar zu machen. Er ist wahrhaftig ein erlösender Gott.

Ich weiß nicht, wann und wie das alles in Erfüllung gehen wird, was er versprochen hat. Aber ich weiß, dass ich seinem Wort glaube. Die Zeit, die ich noch hier auf der Erde zu leben habe, will ich damit verbringen, in der Wahrheit zu wandeln, Gott zu gehorchen und diejenigen, die ich liebe, dazu zu bewegen, dasselbe zu tun.

Nur einmal an eine Lüge zu glauben, hat mich und meine Familie ins Verderben gestürzt.

Aber jetzt hat Gott mich durch die Kraft seiner Wahrheit frei gemacht!

DANK

Viele liebe Freunde und Kollegen (ebenfalls Freunde!) haben mit mir gemeinsam daran gearbeitet, dieses überarbeitete und erweiterte Buch Wirklichkeit werden zu lassen. Besonders dankbar bin ich:

Meinen Freunden bei Moody Publishers. Ihr hattet als Erste die Vision, diese Botschaft vor fast zwei Jahrzehnten zu veröffentlichen. Ohne eure Ermutigung wäre dieses Buch vielleicht nie geschrieben worden. Und ihr habt diese Botschaft weiterhin bewahrt. Mit über einer Million gedruckter Exemplare wird erst die Ewigkeit enthüllen, wie viele Frauen mithilfe dieses Buches durch die Wahrheit frei gemacht wurden. Besonderer Dank gilt Judy Dunagan, Connor Sterchi, Erik Peterson, Randall Payleitner und Ashley Torres dafür, dass ihr euch mit ganzer Kraft in die Arbeit an dieser neuen Ausgabe gestürzt habt.

Erin Davis. Du bist kopfüber in dieses Projekt gestürzt – hast ein Lektoratsteam zusammengestellt, deren Rückmeldungen zusammengetragen, das Buch in unzählige Teile zerlegt und dann heldenhaft selbst den ersten Versuch unternommen, alles wieder zusammenzufügen. Danke! Ich liebe dein Herz für diese Botschaft.

Dem Lektoratsteam. Erin Davis, Judy Dunagan, Dannah Gresh, Andrea Hogue, Mary Kassian und Carolyn McCulley – eure durchdachte, ehrliche und engagierte Kritik hat mein Leben für einige Monate erheblich schwerer, aber dieses Buch erheblich besser gemacht. Ich bin euch von Herzen dankbar.

Anne Buchanan. Du bist die Lektorin der Lektoren. Dass du dieses Manuskript in seiner Schlussphase mit deinem frischen Blick

und deinem scharfen Verstand begutachtet hast, war eine enorme Hilfe.

Dem Team von »Revive Our Hearts«. Ihr seid die Besten! Auf unzählige Weise, Tag für Tag, meist hinter den Kulissen, gebt ihr euch still hin, um Frauen zur Freiheit, Fülle und Fruchtbarkeit in Christus zu rufen. Besonderer Dank gilt Martin Jones, Mike Neises, Sandy Bixel und Hannah Kurtz für eure erstklassige administrative Unterstützung, die es mir ermöglicht, mich in diesen Schreibphasen wirklich ganz auf das Schreiben zu konzentrieren, und an Dawn Wilson für deine Unterstützung bei den Recherchen.

Erik Wolgemuth und das Team von Wolgemuth & Associates. Eure freundliche Unterstützung bei so vielen beweglichen Teilen dieses Projekts war ein großes Geschenk.

Meinen besten Freundinnen (ihr wisst, wer ihr seid), die ihr euch regelmäßig gemeldet habt, während ich im Lockdown war, gefragt habt, wie es mir geht, Lebensmittel und selbst gekochte Mahlzeiten vorbeigebracht habt, ermutigende Nachrichten und E-Mails geschickt habt und geduldig ertragen habt, dass Robert und ich eine Einladung nach der anderen ablehnen mussten. Wir freuen uns darauf, euch bald wiederzusehen!

Meinen lieben betenden Freunden. Was für ein Segen ihr seid! Danke, dass ihr Robert und mich in dieser Zeit des Schreibens umgeben und getragen habt, weil ihr an die Notwendigkeit dieser Botschaft glaubt. Eure Gebete waren Wind in unseren Segeln.

Meinem geliebten Ehemann. Was soll ich sagen? Den Sommer 2017 werden wir so schnell nicht vergessen – herrliches Wetter, der geheime Garten, Vogelchöre, das Zirpen der Zikaden, die Sonnenuntergänge über dem Fluss, wie wir Seite an Seite auf der Terrasse

arbeiten (die du mit deinen eigenen Händen gebaut hast), wie du »Lügen, die wir Männer glauben« geschrieben hast, während ich »Lügen, die wir Frauen glauben« überarbeitet habe. Du warst bei jedem Schritt dieser langen Reise an meiner Seite: Du hast morgens, mittags und abends für mich gebetet; du hast mir geholfen, die richtigen Worte zu finden; du hast die nächtlichen und wochenendlichen Schreibsitzungen mit Geduld ertragen; du hast mich auf »kleine Auszeiten« mitgenommen, wenn mein Gehirn Sauerstoff brauchte; du hast mich aufgerichtet, wenn mein Mut und meine Zuversicht zu schwinden begann; du hast mich bis zur Ziellinie angefeuert … Ich bin noch nie zuvor so geliebt worden.

Und schließlich: Die Ewigkeit wird nicht ausreichen, um dir, *Herr Jesus*, meinen Dank auszusprechen. Du bist die Wahrheit, die mich frei gemacht hat, und ich liebe dich von ganzem Herzen!