



12 Tipps, wie man Versuchungen widerstehen kann

von Doug Batchelor

Amazing Fact: Eine Teenagerin aus Virginia, USA, war schockiert, als sie hinter ihrem Haus eine zweiköpfige Schildkröte fand. Sie fing das arme Geschöpf ein und gab ihm etwas zu essen, doch die beiden Köpfe fingen sofort an, sich um das Stück zu streiten.

Zweiköpfigkeit kann laut der Wissenschaft bei allen Tierarten auftreten, die Lebensdauer ist normalerweise ziemlich kurz. Das kommt daher, dass die beiden unterschiedlichen Köpfe dazu tendieren, unabhängig von dem Anderen den Körper zu kontrollieren, was zu Uneinigkeit, Verwirrung und Frust führt. Falls nicht einer der beiden die Führungsrolle übernimmt, wird das Tier bald durch die Folgen von Unentschlossenheit oder Hunger zu Grunde gehen.

Seit dem die Sünde in die Welt kam, tobt in dem Herzen eines jeden Menschen ein Kampf zwischen dem Geist und dem Fleisch. Satan ist beständig darauf bedacht, unsere physischen und emotionalen Verlangen zu benutzen, um uns von Gott zu trennen.

„Eure Verschuldungen scheiden euch von eurem Gott, und eure Sünden verbergen sein Angesicht vor euch, dass ihr nicht gehört werdet.“ (Jesaja 59,2 Luther)

Als die Menschheit nach der ersten Versuchung fiel, verlor sie ihre reinen und von Liebe durchdrungenen Beweggründe, mit denen sie bei der Schöpfung ursprünglich ausgestattet worden war. Der Egoismus nahm stattdessen diese Stellung ein, mit zerstörerischem Resultaten: Tod, Leiden, Krieg, Verbrechen, Schmerzen, um nur einige aufzuzählen.

Gott ruft uns auf zur Heiligkeit. „Sondern wie der, der euch berufen hat, heilig ist, sollt auch ihr heilig sein in eurem ganzen Wandel. Denn es steht geschrieben Ihr sollt heilig sein, denn ich bin heilig“ (1. Petrus 1,15.16). Aber ohne übernatürliche Hilfe ist es sowohl Männern als auch Frauen unmöglich, den bösen Begierden des fleischlichen Herzens zu widerstehen.

Der Herr hat seine rebellischen Geschöpfe in diesem Punkt nicht verworfen; er hat dafür gesorgt, dass diese komplett wiederhergestellt werden können. Das Ziel seines

Erlösungsplanes ist, dass Bild von Christus in uns wiederherzustellen, damit wir Kinder Gottes genannt werden können.

„Alles, was zum Leben und zur Frömmigkeit dient, hat uns seine göttliche Kraft geschenkt durch die Erkenntnis dessen, der uns berufen hat durch seine Herrlichkeit und Kraft. Durch sie sind uns die teuren und allergrößten Verheißungen geschenkt, damit ihr dadurch Anteil bekommt an der göttlichen Natur, die ihr entronnen seid der verderblichen Begierde in der Welt.“ (2. Petrus 1,3.4)

Viele Menschen glauben, dass es eine Sünde ist, versucht zu werden. Das ist nicht richtig. In der Bibel steht, dass wir einen Hohepriester haben, der „versucht worden ist in allem wie wir, doch ohne Sünde“ (Hebräer 4,15). Jesus wurde in der Wüste versucht, also kann es unmöglich eine Sünde sein, versucht zu werden. Wenn man dagegen der Versuchung *erliegt*, ist es eine Sünde. Christen dürfen ihrer fleischlichen Natur nicht erlauben, ihre Handlungsweise zu bestimmen, stattdessen sollen sie dem Geist die Vollmacht über ihr Handeln geben.

Wenn wir Jesus nachfolgen wollen, können wir uns dazu entschließen, Gedanken und Handlungen, die nicht seinem Willen entsprechen, keinen Platz in unserem Leben einzuräumen. In seiner Gnade hat Gott schon für alles gesorgt, was wir brauchen, um dem Bösen erfolgreich zu widerstehen, um „Überwinder“ zu werden. Vielleicht fragst du dich, „Ich bin ein Nachfolger Jesu. Was hat *er* getan, um der Versuchung zu widerstehen?“

1. Jesus zitierte die Bibel. Bibelkenntnis ist die erste und zugleich beste Verteidigung gegen Versuchungen. „Ich behalte dein Wort in meinem Herzen, damit ich nicht wider dich sündige“ (Psalm 119,11).
2. Jesus betete. „Wachet und betet, daß ihr nicht in Versuchung fallt! Der Geist ist willig; aber das Fleisch ist schwach.“ (Markus 14, 38).

Diese beiden Punkte alleine bieten genug Stoff für meinen Artikel. Allerdings will ich diese Grundsätze nur als eine Basis nehmen, um zwölf praktische Tipps zu geben, wie man Versuchungen widerstehen kann.

#1 Denke an die himmlische Belohnung

Ich bin überzeugt davon, dass viele Christen deshalb so leicht von Versuchungen überwunden werden, weil sie ihre Aussicht auf die himmlische Belohnung aus den Augen verlieren. Stell dir vor, ein strahlender Engel würde plötzlich direkt neben dir erscheinen und „Bereue! Jesus kommt bald“ sagen; wäre es leichter für dich, der Versuchung, zumindest für den restlichen Tag, zu widerstehen? Ich denke ja, denn dein Glaube an eine baldige und reale Belohnung wäre gestärkt. Wenn man wirklich daran glaubt, errettet zu sein, ist es bedeutend einfacher, der Versuchung zu widerstehen. Wer fälschlicherweise denkt, sich die Erlösung erarbeiten zu können, verliert die Kraft zum Widerstehen.

In Hebräer 11,24-26 steht: „Durch den Glauben wollte Mose, als er groß geworden war, nicht mehr als Sohn der Tochter des Pharao gelten, sondern wollte viel lieber mit dem Volk Gottes zusammen misshandelt werden, als eine Zeitlang den Genuss der Sünde haben, und hielt die Schmach Christi für größeren Reichtum als die Schätze Ägyptens; denn er sah auf die Belohnung.“ Mose war drauf und dran, Ägypten zu regieren, zu dem Zeitpunkt, an dem das Reich sich auf dem Höhepunkt seines Wohlstandes und seiner Macht befand. Eine so einflussreiche Position einzunehmen wäre für jeden Menschen eine Versuchung. Aber Mose schaute auf die himmlische Belohnung und widerstand den vom Teufel angebotenen irdischen, temporären Schätzen.

Vergiss niemals, welche Herrlichkeit Gott für dich vorbereitet hat. „Was kein Auge gesehen hat und kein Ohr gehört hat und in keines Menschen Herz gekommen ist, was Gott bereitet hat denen, die ihn lieben.“ (1. Korinther 2,9). Wenn du weißt, dass du auf dem Weg zu einem Festessen bist, fällt es leichter, auf eine Schokolade zu verzichten!

#2 Denke daran, wie schlecht die Sünde ist

Ob mit oder ohne Belohnung – denke daran, wie schlecht die Sünde ist. Paulus sagt „Damit die Sünde überaus sündig werde durchs Gebot“ (Römer 7,13). Dir muss die Schrecklichkeit der Sünde vollkommen bewusst sein; falls du eine Denkstütze brauchst, dann denke daran, was die Sünde vor 2000 Jahren Jesus angetan hat. Als Christen können wir die Sünde nicht gutheißen, weil sie schmutzig, hässlich und verheerend ist. Sünde verursachte den Tod unseres geliebten Erlösers Jesus Christus.

Die Bibel sagt „Es war ein Mann im Lande Uz, der hieß Hiob. Der war fromm und rechtschaffen, gottesfürchtig und mied das Böse“ (Hiob 1,1). Wir müssen weitergehen als Gott nur emotional zu lieben. Ein Bestandteil der Liebe zu Gott ist, das Böse zu hassen, wie Hiob es tat. Gott möchte, dass wir die Sünde hassen, weil Er die Sünde hasst. „Dein Wort macht mich klug; darum hasse ich alle falschen Wege“ (Psalm 119,104).

Der Teufel ist ein Meister seines Fachs, wenn es darum geht, sündige, schmutzige und betrügerische Dinge attraktiv, vorteilhaft und harmlos aussehen zu lassen. Lass’ dich von dem schönen Bild nicht irreführen, letztendlich wird es führt es zum Tod.

Wir müssen zu dem Punkt kommen, Gott so sehr zu lieben, dass wir lieber sterben würden, als freiwillig zu sündigen oder ihn zu betrüben.

#3 Diene nicht dem Geld

Ich könnte hier eine lange Liste von verschiedenen Versuchungen aufstellen, aber ich entschied mich dazu, die Liebe zum Geld besonders hervorzuheben, die neben dem Stolz *die* große Versuchung ist. Dabei will ich weniger auf die Anziehungskraft eingehen, die aus Euro-Scheinen hervorgeht, als auf die Trugbilder des Materialismus und der Macht. Meiner Meinung nach sollten Christen fleißig arbeiten und so viel verdienen, sparen und *geben* wie sie können. Trotzdem bleibt die Gefahr, dass das Geld zu unserem Gott wird.

„Denn die reich werden wollen, die fallen in Versuchung und Verstrickung und in viele törichte und schädliche Begierden, welche die Menschen versinken lassen in Verderben und Verdammnis“ (1. Timotheus 6,9). Ich habe beobachtet, wie Leute, um schnell reich zu werden, ihre gesamten Ersparnisse in so sinnlosen Dingen wie dem Glücksspiel verloren. Sie hören nicht auf damit, den Spielautomaten zu bedienen, während ihnen der Teufel einredet, dass sie ganz bestimmt einen Volltreffer landen, wenn sie noch einen weiteren Euro einwerfen. Sie werfen Geld weg, das, nebenbei bemerkt, zur Rettung vieler Seelen eingesetzt werden könnte.

„Niemand kann zwei Herren dienen: entweder er wird den einen hassen und den andern lieben, oder er wird an dem einen hängen und den andern verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon“ (Matthäus 6,24). Gleichzeitig einerseits Gott zu dienen und andererseits dem Gelderwerb ist nicht möglich. Geld ist Macht, wobei es nicht unbedingt eine schlechte Macht sein muss. Wie ein zweischneidiges Schwert kann es entweder dem Guten oder dem Bösen dienen. In der Kirche bitten wir Gott darum, uns auch finanziell zu segnen, allerdings wollen wir nicht sklavisches Geld lieben. Wenn du dein Herz an dein Geld hängst, kann es nicht bei Gott sein (Matthäus 6,21).

#4 Mach dich bereit zur Flucht

Auf der Flucht vor Versuchungen werden selten Geschwindigkeitsrekorde gebrochen. In den meisten Fällen wird im Kriechtempo geflohen, still hoffend, dass die Versuchung hinterherkommt. Manchmal kommt die Versuchung sogar durch eine Türe, die wir freiwillig offenließen. Nehmen wir einmal an, du hättest dich versehentlich mit Benzin übergossen und in deiner Nähe würde jemand gerade ein Streichholz anzünden. Wohin würdest du gehen? Höchstwahrscheinlich möglichst weit weg – *und zwar so schnell wie möglich*. Genau so sollte sich jeder Christ verhalten, wenn er es mit Versuchungen zu tun hat. Paulus sagt: „Flieht die Hurerei“ und „flieht den Götzendienst“ (1. Korinther 6,18, 10,14).

Also: Fliehe der Sünde, ohne Angabe einer Nachsendeadresse. „Naht euch zu Gott, so naht Er sich zu euch“ (Jakobs 4,8).

Vergiss nicht: Wenn du vor Versuchungen fliehst, rennst du direkt auf Gott zu. Wenn man erkennt, dass eine Sache Sünde ist, so sollte man sich weder durch Diskussionen noch scherzhaft auf den Teufel einlassen, denn er ist ein Meister darin, Dinge kleinzureden – auf diese Art und Weise wurde auch Eva verführt! Es bricht mir das Herz, zu hören, wie Christen ihre Sünden rechtfertigen. Der Teufel verfügt über Argumente grenzenlosen Ausmaßes. Sobald du erkennst, dass etwas falsch ist, *fliehe!* Ein mutiger Mensch flieht der Versuchung, ein Tor flirtet mit ihr. Es wäre auch nicht ratsam, zu warten, bis man alt ist, alle falschen Begierden von selbst verschwinden und man fälschlicherweise denkt, den Sieg errungen zu haben. „Deine Lebenslust schwindet. Dann trägt man dich in deine ewige Wohnung“ (Prediger 12,5 HfA). Dein Herz könnte immer noch verdorben sein.

Deshalb, zögere nicht länger und fliehe jetzt. Du musst dich Gott übergeben, solange du noch erleben kannst, wie er durch seine Gnade erneuert. Selbst der stark angefochtenen Jugend kann Jesus genügend Kraft verleihen. Als Josef versucht wurde, floh er von Potiphars Frau (1. Mose 39,12).

#5 Folge nicht der Menge

Ein Hauptargument, wieso Christen leicht Versuchungen nachgeben, ist: „Jeder tut es, deshalb ist es in Ordnung“. Diese lemminghafte Argumentationsweise benutzt der Teufel besonders gerne. Aus dem selben Grund hat Petrus Jesus verleugnet. Nur einige Stunden vor seinem Verrat, sagte er: „Und wenn ich mit dir sterben müßte, will ich dich nicht verleugnen“ (Matthäus 26,35). Petrus war sich seiner Sache sicher. Als Jesus allerdings in den Gerichtssaal gebracht wurde, war es nicht mehr gut angesehen, zu Ihm zu gehören. Petrus versammelte sich mit Leuten, die sich über Jesus lustig machten, um ein Feuer und je länger er blieb, desto einfacher wurde es für ihn, in der selben Art und Weise wie Jesu Feinde zu reden und zu handeln. Wenn wir es zulassen, dass die Menge unsere Werte dirigiert, werden wir ihr zwangsläufig ähnlicher. Außerdem sagt die Bibel, dass die Menge meistens Unrecht hat. „Geht hinein durch die enge Pforte. Denn die Pforte ist weit, und der Weg ist breit, der zur Verdammnis führt, und viele sind's, die auf ihm hineingehen“ (Mathhäus 7,13). Christen müssen selbstständig denken. Sie müssen dem Gruppenzwang widerstehen und bewusst anders handeln. Selbst wenn eine Milliarde Menschen eine Lüge glauben, bleibt es eine Lüge.

In der Endzeit wird es nur noch zwei religiöse Gruppen geben – die einen mit dem Malzeichen des Tieres, die anderen mit dem Siegel Gottes. Erstere wird die größere Gruppe sein. Doch auch eine große Gruppe, die religiös ist, muss deshalb nicht von Gott sein. In den meisten Fällen, die wir in der Bibel finden, stehen Männer und Frauen für die Wahrheit ein, während alle anderen einer falschen Sache nachlaufen.

#6 Sei fleißig

Ein italienisches Sprichwort sagt: „Einer, der arbeitet wird von einem Teufel versucht, einer, der nichts tut, von tausenden.“ Weil Gott hat uns dazu geschaffen, aktiv zu bleiben, ist es vielen Menschen unangenehm, nichts zu tun. Ein anderes Sprichwort sagt: „Müßiggang ist aller Laster Anfang“. Auch wenn das kein Bibelzitat ist, so meinen doch die Verse 49 und 50 aus Hesekiel 16 in etwa das Selbe: „Siehe, das war die Schuld deiner Schwester Sodom: Hoffart und alles in Fülle und sichere Ruhe hatte sie mit ihren Töchtern ... Darum habe ich sie auch hinweggetan, wie du gesehen hast.“

Die Sünde Sodom und Gomorrahs bestand nicht nur in Perversion und sexueller Ausschweifung. Das Tal Sodom war über die Maßen fruchtbar, reich an Nahrung und bot seinen Einwohnern ein bequemes Leben. Die Aussicht auf das Selbe zog sogar Lot nach Sodom. Wer nichts zu tun hat, ist allerdings ein leichtes Opfer der Einflüsterungen Satans, die darauf abzielen, dass fleischliche Herz dazu zu bringen, verwerfliche Pläne zu schmieden. Man kann fast sagen, dass ein müßiger Mensch den Teufel versucht, ihn zu versuchen. „So seht nun sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht als Unweise, sondern als Weise, und kauft die Zeit aus; denn es ist böse Zeit“ (Epheser 5,15.16).

Die Sünde beginnt in unserem Verstand, der wiederum darauf ausgelegt ist, sich nur auf eine Sache zur selben Zeit zu konzentrieren. Wenn wir also stets aktiv bleiben, besonders, wenn wir gute Dinge tun wie Zeugnis geben oder den Bedürftigen helfen, kommen wir gar nicht dazu, über das Böse nachzudenken. Jemand schrieb einmal: „Stärke, der Versuchung zu widerstehen, bekommt man am Besten durch unaufhörlichen Dienst.“ Eine Möglichkeit, sich der Versuchung aus dem Weg zu gehen, ist mit aller Hingabe Jesus zu dienen. Als Gott zu Adam nach dem Sündenfall sagte „Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen“ (1. Mose 3,19), war es als ein Segen für die Menschheit gemeint, durch ständige Beschäftigung Schwierigkeiten von vornherein aus dem Weg zu gehen.

#7 Habe einen Plan

Manchmal stolpern wir geradezu in eine Versuchung, die sich uns gerade nähert, weil wir sehen wollen, was passiert, wenn sie ankommt. Viel besser ist es, schon im Vorhinein Vorbereitungen getroffen zu haben. Sprüche 22, 3 gibt den Ratschlag „Der Kluge sieht das Unglück kommen und verbirgt sich; die Unverständigen laufen weiter und leiden Schaden.“ Ein weiser Mensch hält auf seinem Weg Ausschau nach potentiellen Dieben. Wenn er eine Räuberbande ausmacht, sagt er sich: „Ich sollte mich besser verstecken oder einen Umweg einschlagen, anstatt ausgeraubt zu werden!“ Ein dummer Mensch sagt: „Cool, es scheint als wären am Ende der Straße Gangster unterwegs. Mal schauen, was mit mir passiert, wenn ich dort ankomme.“

Christen verhalten sich oft auf die selbe Weise gegenüber Versuchungen. Wir sagen uns: „Mal schauen, ob ich in Versuchung komme, wenn ich mir diese Serie anschau / diese Zeitschrift lese / diese Zeug trinke.“ Jesus dagegen sagte: „Wenn dich aber dein rechtes Auge zum Abfall verführt, so reiße es aus und wirf's von dir. Es ist besser für dich, daß eins deiner Glieder verderbe und nicht der ganze Leib in die Hölle geworfen werde“ (Matthäus 2,29).

Falls du eine Schwäche hast, und weißt, auf welchem Gebiet du leicht in Versuchung fallen könntest, dann unternimm schon *im Vorhinein* alles, was du kannst, und unterlasse keinen Versuch, egal, wie verzweifelt er scheint, und du wirst nicht überwunden werden.

Wenn du versuchst, mit dem Rauchen aufzuhören, dann vermeide Freunde, die Rauchen und Orte, an denen du leicht versucht werden kannst. Und entwirf auf alle Fälle einen Fluchtplan!

Wenn deine Versuchung darin liegt, zuviel zu essen, mache Folgendes: Mach' dir im Vorhinein einen Teller mit einer angemessenen Menge an Nahrung bereit und nimm' dir vor, nicht nachzunehmen. Millionen von Menschen kommen der Sünde deshalb immer näher, weil sie nicht vordenken. Das führt zu dem nächsten Punkt ...

#8 Sei ehrlich mit dir selbst

Ein spanisches Sprichwort lautet übersetzt folgendermaßen: „Wenn dein Kopf aus Butter ist, solltest du kein Bäcker werden.“ Man muss es sich zuvor *eingestehen*, Alkoholiker zu sein, bevor man zu den Anonymen Alkoholikern gehen kann. Es kann sein, dass solch ein Eingeständnis einen gewaltigen emotionalen Schlag darstellt, weil es dazu führt, sich seiner eigenen Schwäche bewusst zu sein. Gleichermäßen ist es einer der ersten Schritte eines Christen, zuzugeben, dass man der Sünde verfallen ist wie ein Alkoholiker süchtig nach Alkohol ist.

„Darum, wer meint, er stehe, mag zusehen, daß er nicht falle“ (1. Korinther 10,12). Die Bibel sagt, dass wir unserer eigenen Stärke nicht vertrauen dürfen. Es ist gefährlich, zu sagen, wir hätten eine bestimmte Sünde überwunden, oder zu behaupten: „Ich habe den Sieg über diese Versuchung überwunden. Sie wird mir nun nichts mehr anhaben können.“ Gerade dann stehen wir besonders in Gefahr, zu fallen. Es gibt Christen, die sogar stolz darauf sind, eine Sünde überwunden zu haben; dabei bieten sie dem Teufel gerade in diesem Zustand eine leichte Zielscheibe. In der Nacht, in der Jesus betrogen wurde, warnte er Petrus mit den Worten „Heute, in dieser Nacht, ehe der Hahn zweimal kräht, wirst du mich dreimal verleugnen“ (Markus 14,30). Jesus warnte Petrus davor, seine eigene Schwachheit nicht zu erkennen.

Selbst wenn du jemandem dabei hilfst, eine bestimmte Schwäche zu überwinden, musst du wissen, dass du leicht von der selben Versuchung übermannt werden kannst.

Bete für die Person. Und, wie eine Rettungskraft, die jemandem hilft, der in gefährliche Stromschnellen geraten ist, pass auf, dass du nicht selbst hineingezogen wirst. Wir müssen wachsam sein um unsere Schwächen zu erkennen.

„Liebe Brüder, wenn ein Mensch etwa von einer Verfehlung ereilt wird, so helft ihm wieder zurecht mit sanftmütigem Geist, ihr, die ihr geistlich seid; und sieh auf dich selbst, dass du nicht auch versucht werdest.“ (Galater 6,1)

#9 Überwinde das Böse mit Gutem

Wenn wir die Leere, die eine überwundene schlechte Gewohnheit hinterlässt, nicht mit etwas Anderem füllen, passiert es oft, dass wir Kompromisse mit der Sünde mit offenen Armen empfangen. Ich habe Menschen kennengelernt, die, nachdem sie eine Sucht losgeworden sind, sie durch eine andere ersetzt haben. Hätten sie einen positiven Ersatz gefunden, wäre das nicht passiert. „Wenn der unreine Geist von einem Menschen ausgefahren ist, so durchstreift er dürre Stätten, sucht Ruhe und findet sie nicht; dann spricht er: Ich will wieder zurückkehren in mein Haus, aus dem ich fortgegangen bin. Und wenn er kommt, so findet er's gekehrt und geschmückt. Dann geht er hin und nimmt sieben andre Geister mit sich, die böser sind als er selbst; und wenn sie hineinkommen, wohnen sie darin, und es wird mit diesem Menschen hernach ärger als zuvor.“

Wer mit falscher Ernährung oder Esssucht kämpft, kann nicht einfach das Essen ganz bleiben lassen. Das Geheimnis besteht darin, zu lernen, „Gutes [zu] essen“. (Jesaja 55,2)

Ein Beispiel: Du bist ständig dabei, Schokolade zu essen? Kaufe dir stattdessen frische Erdbeeren und Mandeln. Du hast deine Zigaretten soeben weggeworfen? Kaufe dir

stattdessen Zahnstocher oder Sonnenblumenkerne (bitte keine Schokolade). „Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.“ (Römer 12, 21)

Wenn dich jemand beleidigt oder hinterlistig ausgenutzt hat, zahle Böses nicht mit gleicher Münze zurück, sondern reagiere freundlich. Wenn ein Falke von Königstyranen attackiert wird, reagiert es nicht mit einer Gegenattacke, sondern kreist beständig höher, solange, bis die Raubvögel aufgeben. „Wenn deinen Feind hungert, gib ihm zu essen; dürstet ihn, gib ihm zu trinken.“ (Römer 12,20)

#10 Achte auf deine Gesundheit

Es ist eine Eigenschaft von Versuchungen, dass sie meistens dann kommen, wenn wir gerade schwach sind. Wenn wir am Ende unserer Stärke, unserer Geduld, unserer Liebe oder auch unserer Gesundheit sind, sind wir versucht, unchristlich zu reagieren.

Jesus Versuchung begann nicht *vor*, sondern *nach* den 40 Tagen, an denen er fastete. Und Petrus verleugnete Jesus, als er müde war. Also sei auf der Hut!

Physische Dinge, angefangen bei mangelnder körperlicher Aktivität bis hin zu einem aus dem Gleichgewicht gebrachten Hormonhaushalt beeinflussen unsere Kraft, Versuchungen zu widerstehen. Wenn wir krank sind oder unsere Reserven aufgebraucht haben, reagieren wir negativ. Die meisten Ehestreits kommen am Ende des Tages auf, wenn ein Ehepartner oder beide müde und hungrig sind. Also: schlafe genug, iss gesund und zu geregelten Zeiten. Einer meiner Lieblingsautoren drückt es folgendermaßen aus: „Wer seinem fehlgeleitend Appetit nachgibt, verliert die Kraft zu widerstehen.“ Genuss von großen Mengen an Süßigkeiten mag kurzfristig gut schmecken, aber es folgen oft depressive Gedanken und man wird leicht reizbar.

Zwar ist es unmöglich, Hunger oder Müdigkeit komplett zu vermeiden, aber wie ein Soldat, der sich auf einem Minenfeld bewegt, solltest du dann auf jeden einzelnen deiner Schritte achten. Sensible Gespräche oder anspruchsvolle Aufgaben sollten dann vermieden werden. Jesus sagt: „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“ (Matthäus 26,41). Trotzdem kommen wir nicht umhin, nach besten Kräften unsere Gesundheit und damit unsere moralische Entschlossenheit zu stärken. Nach einer erholsamen Nacht, gefolgt von einer kurzen körperlichen Aktivität und einem nahrhaften Frühstück könnte ich es meinem Gefühl nach sogar mit Goliath aufnehmen.

#11 Achte auf den Notausgang

Wenn ich ein Flugzeug betrete, präge ich mir sofort ein, wo sich die Notausgänge befinden. Nicht, weil ich paranoid bin, sondern aus Vorsicht. Zu Erkennen, dass Gott für Jeden einen Fluchtweg bereithält, ist für mich ist eine der besten Methoden, Versuchungen zu widerstehen. Präge dir folgenden Text tief ein:

„Bisher hat euch nur menschliche Versuchung getroffen. Aber Gott ist treu, der euch nicht versuchen lässt über eure Kraft, sondern macht, dass die Versuchung so ein Ende nimmt, dass ihr's ertragen könnt.“ (1. Korinther 10,13)

Sind das nicht wunderbare Nachrichten? Nicht auf unseren wackligen Glauben, nein, auf Gott können wir uns verlassen, weil wir wissen dass Er treu ist!

Also, wenn du versucht wirst, kannst du Folgendes sagen: „Gott wägt genau ab, wie viel er dem Teufel erlauben kann, mich zu versuchen; durch seine Gnade werde ich es schaffen können.“ Du brauchst niemals Dinge sagen wie „Ich schaffe es nicht mehr, dem Teufel zu widerstehen.“ Damit würdest du Gott als Lügner bezeichnen.

Als die Israeliten auf der Flucht vor den Ägyptern waren, bemerkten sie, dass sich auf beiden Seiten Berge auftürmten und ein Meer ihren Fluchtweg versperrte. Nach menschlichem Ermessen befanden sie sich in einer ausweglosen Situation. Aber der Gott, der ihnen Treue versprochen hat, sorgte für einen „Notausgang“. Die Bibel ist voll von hoffnungslosen Situationen wie dieser, aber Gott war stets treu. Er wird dir manchmal auf einer Art und Weise helfen, die an Dramatik kaum zu überbieten ist. Als es so schien, dass die riesige Menschmenge, die Jesus folgte, hungern müsste, hat unser treuer Gott, genau wie bei Elia und den Israeliten, den Himmel geöffnet um für Nahrung zu sorgen. Bei jeder Versuchung, und mag sie noch so hart sein, erinnere dich an diese Geschichten, vertraue Gott und halte Ausschau nach einem Notausgang.

#12 Steh wieder auf!

Meinen stärksten Punkt habe ich mir bis zu Letzt aufgehoben. Als Christen haben wir die stärkste Kraft, der Sünde zu widerstehen (Judas 1,24). In Ihm zu wohnen, bedeutet in Seinem Geist zu wohnen

In Galater 5,16 steht: „Lebt im Geist, so werdet ihr die Begierden des Fleisches nicht vollbringen.“ Noah, Henoch und Abraham wandelten mit Gott. Das selbe kannst du heute auch tun: Knie nieder und lege Gott deine Bitte um Stärke vor. Gott würde eher jeden Engel im Himmel senden, um dich von der Sünde zu retten, als sein um Hilfe flehendes Kind im Stich zu lassen. Es ist an uns, uns dazu zu entscheiden, Jesus nachzufolgen anstatt den Lügen des Teufels zu glauben. Gott hat uns den freien Willen gegeben, nicht mal der Teufel kann uns zur Sünde zwingen.

Also können wir durch Seine Gnade jeder Versuchung widerstehen.

Wenn du trotzdem fällst, steh wieder auf! Viele Christen, die hinfallen, bleiben liegen und denken sich „Okay, ich bin jetzt also verloren. Deshalb kann ich auch allen anderen Versuchungen nachgeben.“ Gott hilft dir, verlorenes Terrain wiederzugewinnen und rettet dich davor, in Zukunft wieder zu fallen. Vielleicht musst du drei volle Tage damit verbringen, voll Kummer nach Jesus zu suchen, wie Joseph und Maria es taten, als sie Jesus verloren haben. Aber er wartet auf dich im Haus seines Vaters.

Der Teufel wird versuchen, dich mit heimtückischen Einflüsterungen zu entmutigen: „Ich kenne dich genau! Ich habe dich versucht, und du hast nachgegeben. Du bist nicht heilig. Nenn’ dich ruhig Christ, du Heuchler. In Wirklichkeit bist du überhaupt nicht errettet!“

Ich bin der festen Meinung, dass das Leben eines Christen nie stillsteht. Die Bibel verspricht: „Meine Kinder, dies schreibe ich euch, damit ihr nicht sündigt. Und wenn jemand sündigt, so haben wir einen Fürsprecher bei dem Vater, Jesus Christus, der gerecht ist.“ (1. Johannes 2,1) Wenn du sündigst, und wir alle sündigen, dann gib nicht auf! Wenn der Teufel dich betrügt und du hinfällst, bleib nicht liegen. Lass es nicht zu, dass die Fehler der Vergangenheit als Ausrede dafür herhalten, Kompromisse mit der Sünde zu machen. Gott kann dir Stärke geben, um alles zu überwinden. Achte nur darauf, einen Schritt nach dem anderen zu gehen.

12 Steps in One

Eigentlich ist es sehr einfach, all diese Punkte zusammenzufassen. Kein Grund hilft dir besser, die Sünde zu überwinden, als die Tatsache, dass du Gott *liebst*. Weil du weißt, dass jede Sünde Gott schmerzt, solltest du in jeder Versuchung laut rufen: „Weil ich Gott liebe, kann ich das nicht tun.“

Erwin W. Lutzer sagte: „Unsere Antwort auf Versuchungen ist wie ein Barometer unserer Liebe zu Gott“. Je mehr du Jesus liebst, desto mehr verlieren die Vergnügen, die dir der

Teufel anbietet, an Attraktivität. Erinnere dich in jeder Versuchung daran, wie sehr Jesus dich liebt, indem du an seine Kreuzigung denkst und erwidere seine Liebe dadurch, dass du dem Bösen widerstehst.

Wir alle werden versucht, aber unser Herr hat versprochen, dass wir durch die „unvorstellbar großen und wertvollen Verheißungen“ der Bibel überwinden können.

Jesus lehrt uns, wie wir Überwinder werden. Weder konnte der Teufel Jesus zur Sünde zwingen, noch kann er das bei uns tun. Gott sei Ehre und Dank, dass er uns den Sieg schenkt durch unseren Herrn Jesus Christus (1. Korinther 15,57). Bitte ihn um Kraft zum Überwinden, und lass dich vom Lesen seines Wortes begeistern.