

Halte deine
Gefühle
im Zaum

Andrew Wommack



Originally published in the USA by



Harnessing Your Emotions

Copyright © 2025, 2009 Andrew Wommack

Die englischsprachige Originalausgabe erschien im Verlag *Harrison House Publishers* unter dem Titel *Harnessing Your Emotions* © 2025, 2009 by Andrew Wommack.

This translation of *Harnessing your emotions* is published by arrangement with Harrison House. All rights reserved.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Bibelzitate, sofern nicht anders angegeben, wurden der Schlachter Bibelübersetzung entnommen. Bibeltext der Schlachter, © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. Alle Bibelübersetzungen wurden mit freundlicher Genehmigung der Verlage verwendet.

AMP *Amplified Bible, Classic Edition*, © 1987 The Lockman Foundation. www.lockman.org

ELB *Revidierte Elberfelder Bibel*, © 2006 SCM R.Brockhaus, Witten.

EÜ *Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift*, © 2016 Kath. Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

GNB *Gute Nachricht Bibel*, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

KJV *King James Version*.

LUT *Lutherbibel*, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

NGÜ *Neue Genfer Übersetzung*, © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

NLB *Neues Leben Bibel*, © 2017 SCM R.Brockhaus, Witten.

Umschlaggestaltung: Harrison House Publishers

Corporate Design: spoon design, Olaf Johannson

Übersetzung: Anastasia, Barbara und Josua Doering

Lektorat: Gabriele Kohlmann

Satz: Grace today Verlag

Druck: CPI Clausen & Bosse GmbH, Birkstr. 10, 25917 Leck

Printed in Germany

4. Gesamtauflage 2025

© 2025 Grace today Verlag, 63679 Schotten, Deutschland, mail@gracetoday.de

Paperback: ISBN 978-3-95933-422-8, Bestellnummer 372422

E-Book: ISBN 978-3-95933-423-5, Bestellnummer 372423

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

www.gracetoday.de

INHALT

Einleitung	7
Kapitel 1 Gottes Einstellung zu Gefühlen	9
Kapitel 2 Aus Glauben leben, nicht nach Gefühlen	32
Kapitel 3 Gedanken und Gefühle	45
Kapitel 4 Zwei Schwachpunkte der Psychologie	68
Kapitel 5 Ein neuer Mensch	93
Kapitel 6 Die Denkweise erneuern	117
Kapitel 7 Wer bist du?	131
Kapitel 8 Deine erneuerte Denkweise	153
Kapitel 9 Im Geist leben	166
Schlusswort	184
Empfange den Heiligen Geist	188
Über den Autor	190

EINLEITUNG

In meiner Kindheit und Jugend war ich furchtbar schüchtern, befangen und ängstlich. Das sind alles negative Emotionen, von denen ich frei werden musste. Trotz emotionaler Probleme litt ich allerdings nie an ernstesten Depressionen. Ich habe nie solche Extreme empfunden, wie sie von manchen Menschen geschildert werden.

Am 23. März 1968 hatte ich eine persönliche Begegnung mit dem Herrn. Mit acht Jahren wurde ich zwar von Neuem geboren, aber erst mit 18 hatte ich eine Begegnung mit Gott, bei der er mich mit seiner Liebe auf so deutlich spürbare Weise überschüttete, dass sich mein Leben schlagartig änderte. Viereinhalb Monate lang war ich von der Gegenwart Gottes, seiner Liebe zu mir und seiner Annahme so sehr ergriffen, dass ich völlig überwältigt war. Diese radikale, fantastische Erfahrung hat für mich alles komplett verändert. Die meisten würden nun denken: *Prima, danach hast du bestimmt für immer glücklich weitergelebt!*

Ja, es war eine wunderbare Erfahrung, doch der Eindruck verblasste. Nach viereinhalb Monaten verließ mich dieses Gefühl – diese spürbare Gegenwart Gottes mit seiner beständigen Liebe. Danach ging ich durch eine Phase der Entmutigung, die schlimmer war als alles, was ich jemals zuvor erlebt hatte. Als mein Vater starb, war ich noch ein Kind. Und es gab noch viele andere negative Dinge, die ich in jungen Jahren erlebt habe. Aber all dies war nichts gegen das, was ich durchmachte, als ich das Gefühl von Gottes Liebe und Nähe verlor.

Zu jenem Zeitpunkt war ich gerade in Vietnam und sah mich von negativen Umständen umgeben. Ich sehnte mich so sehr danach, Gottes Gegenwart wieder zu spüren, dass ich Gott über mehrere Monate hinweg bat, mich zu töten – nicht etwa, weil ich in Sünde gelebt oder gesundheitliche Probleme gehabt hätte, sondern weil ich ohne diese tiefe Liebe und Gemeinschaft mit Gott, die ich erfahren hatte, einfach nicht mehr leben konnte. Ich erlebte ein derartiges Hochgefühl, sodass ich mich fragte, als es vorbei war, ob ich mit einem normalen Leben je wieder zufrieden sein könnte.

Ich will damit sagen, dass die schwerste Depression meines Lebens nicht von Sünde oder von äußeren, natürlichen Problemen verursacht wurde, sondern durch mein Verlangen nach Gott, das ich nicht länger stillen konnte.

Einige Menschen werden depressiv und mutlos, weil sie in den Sorgen der Welt gefangen sind. Sie beschäftigen sich intensiv mit Dingen, über die sie besser gar nicht nachdenken sollten, oder sie erkennen nicht, wie wichtig es ist, Gott in ihrem Leben Priorität einzuräumen. Doch das ist nicht der einzige Grund für emotionale Probleme. Auch von Neuem geborene Christen, die mit dem Geist Gottes erfüllt sind und versuchen, ein gottgefälliges Leben zu führen, können emotionale Probleme haben.

Wir werden uns damit beschäftigen, warum solche emotionalen Probleme auftreten, welche Lösungen die Welt anbietet im Gegensatz zu dem, was das Wort Gottes sagt, und warum Gottes Antworten zu bleibenden Erfolgen führen. Gott hat uns mit seinem Wort ausgerüstet, damit wir in der Lage sind, unsere Gefühle – gute und schlechte – zu kontrollieren. Wir können an jedem Tag unseres Lebens emotionale Stabilität erfahren, wenn wir unseren Glauben und unser Vertrauen auf ihn setzen.

KAPITEL 1

Gottes Einstellung zu Gefühlen

»Im Zaum halten« bedeutet nach einer Wörterbuchdefinition »unter Kontrolle bringen« oder »eine Kraft in die richtige Richtung lenken«. Meiner Meinung nach beschreibt dies gut die Art und Weise, wie der Herr möchte, dass wir mit unseren Gefühlen umgehen. Er will, dass wir die Kraft unserer Gefühle im Zaum halten, das heißt, sie unter Kontrolle bringen und in die richtige Richtung lenken.

Wir können nicht leugnen, dass Gefühle existieren, und doch gehen manche Menschen aufgrund ihrer negativen Erfahrungen mit ihren Gefühlen ins Extreme und versuchen, emotionslos zu werden. Sie versuchen, einfach nichts mehr zu fühlen. Oft erlebe ich das bei Pastoren, die eine enge Beziehung zu jemandem in ihrer Gemeinde hatten und verletzt wurden, weil diese Person sich von ihnen abgewandt oder gegen sie gestellt hat, was sehr häufig vorkommt. Ich behaupte, dass sich ein Großteil der Pastoren wegen solcher negativen emotionalen Erfahrungen einfach zurückzieht und niemanden mehr näher an sich heranlässt. Aus Angst, verletzt zu werden, bauen sie keine engen Freundschaften auf. Sie mögen so vielleicht einige Verletzungen vermeiden, jedoch entgeht ihnen auch eine der größten Segnungen Gottes.

Gott hat uns mit Gefühlen erschaffen, und es ist falsch, wenn wir emotionslos werden und uns so weit zurückziehen wollen, dass uns nichts mehr berühren kann – ein Zustand der Taubheit

sozusagen. Das ist mit Sicherheit nicht das, was Gott will. Wir sind mit Gefühlen geschaffen worden und wir sollten sie genießen.

Gott selbst ist ein Gott der Gefühle. In 1. Johannes 4,8 lesen wir, dass Gott Liebe ist; Liebe ist ein Gefühl – oder besser gesagt, mehr als ein Gefühl, aber sie schließt Gefühle mit ein. Die Bibel erwähnt außerdem an vielen verschiedenen Stellen, dass der Herr ein eifersüchtiger Gott ist und zornig werden kann. In Epheser 4,30 heißt es, dass wir den Heiligen Geist bekümmern können. Das alles sind Gefühle.

Gefühle sind zur Freude gedacht

Meiner Meinung nach ist es falsch, jede Art emotionaler Beziehung mit anderen zu vermeiden, nur weil wir Angst vor möglichem Schaden haben. Das ist nichts anderes als der Versuch, Gefühle zu leugnen bzw. ihre Existenz zu verneinen. Ich bin mir sicher, dies widerspricht dem Schöpfungsplan Gottes.

Wir wurden im Ebenbild Gottes geschaffen und dazu gehört auch unsere Gefühlswelt. Gott hat sie uns gegeben, damit wir uns an ihr erfreuen. Als Gott die Welt schuf, sah er alles, was er gemacht hatte »und siehe, es war sehr gut« (1Mo 1,31). Gott hat Gefühle als etwas Gutes für uns geschaffen. Sie verleihen dem Leben Würze und machen es lebenswert. Wenn es keine Liebe in unserem Leben gäbe und keine Freude, was würde es dann lebenswert machen? Stell dir vor, wie das Leben wäre, wenn wir jede Erinnerung an schöne Gefühle vergessen müssten, ebenso wie die Erinnerungen an großartige Dinge, die wir erlebt haben! Unser Dasein würde sich radikal ändern.

Obwohl Gefühle eigentlich gut sind und zu unserer Freude dienen sollten, stellen viele Menschen jedoch fest, dass ihr Gefühls-

leben außer Kontrolle ist. Anstatt ihre Gefühle zu beherrschen, werden sie von ihren Gefühlen beherrscht. Auch wenn Emotionen als etwas Gutes beabsichtigt waren, können sie Menschen dennoch in Depressionen treiben. Die Folge sind alle möglichen Probleme wie Ehescheidung, Ärger, Bitterkeit, verletzte Gefühle und sogar Selbstmord.

Du kannst hoffen, emotional stabil zu werden

Meiner Ansicht nach ist die Welt im Grunde ohne Hoffnung, was den Bereich der Gefühle anbelangt. Und weil sie keine echte Hoffnung anzubieten haben, versuchen viele weltliche Psychologen den Menschen einfach ein besseres Gefühl zu geben, indem sie ihnen sagen, sie sollten sich keine Gedanken über ihre emotionale Instabilität machen. Sie sollten sich selbst nicht als außerhalb der Norm betrachten, weil es allen anderen schließlich auch nicht besser geht. Das ist wohl kaum eine zufriedenstellende Antwort.

Es ist schon überraschend, dass es in der Gemeinde, dem Leib Christi, kaum eine Lehre über das Thema emotionale Stabilität gibt. Ich erlebe, dass meistens nur darüber gelehrt wird, wie man mit seinen Gefühlen *fertig werden kann*, statt darüber, wie man sie *beherrscht*. Anstatt die Menschen zu lehren, wie sie in diesem Bereich den Sieg erringen können, bringt man ihnen in der Gemeinde bei, »die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen« und von ihren Gefühlen »zu lernen«. Es mag ein geringer Nutzen darin liegen, aber kein dauerhafter. Mit Gottes Hilfe können Menschen nicht einfach nur lernen, mit ihren Gefühlen fertig zu werden und zu überleben, sondern sie können lernen, Hoffnung zu haben und sich in diesem Bereich richtig gut zu entwickeln.

In meinem Reisedienst lehre ich auch viel über Gefühle. In den Versammlungen mache ich oft einen Gebetsaufruf für diejenigen, die erfolglos gegen Depression ankämpfen. Nicht selten stehen fast achtzig Prozent der Christen in diesen Versammlungen auf, um Gebet zu empfangen; oft sind es sogar an die neunzig Prozent. Manchmal scheint die ganze Gemeinde zu stehen!

Bitte versteh mich nicht falsch! Ich verurteile diese Menschen nicht. Ich verstehe ihren Kampf und ich habe Mitgefühl für sie. Ich bete für sie, denn ich weiß, dass das *nicht* die Art ist, wie Jesus das Leben für uns vorgesehen hat. Der Herr kam nicht nur, um den ewigen Geist in uns zu erlösen, sondern auch, um unsere Seele, unsere emotionale Welt, freizusetzen. Hierfür hat Jesus am Kreuz bezahlt.

Geistige und emotionale Gesundheit ist Teil der Erlösung durch Jesus. In Gottes Wort befinden sich Wahrheiten und Anleitungen, welche dir ohne Wenn und Aber ein emotional stabiles Leben garantieren, wenn du sie befolgst und anwendest.

Du bist dieser emotionalen Achterbahnfahrt nicht hilflos ausgeliefert. Du kannst stattdessen auf einem ausgeglichenen Niveau anhaltender Freude und dauerhaften Friedens leben. In Jesaja 26,3 lesen wir, dass der Herr denjenigen, der seine Gedanken auf ihn gerichtet hält und ihm vertraut, mit vollkommenem Frieden umgeben will. Friede ist ein Gefühl und du kannst in einem Zustand des vollkommenen emotionalen Friedens leben.

Verantwortlichkeit für Gefühle

Und alle diese Flüche werden über dich kommen und dich verfolgen und einholen, bis du vertilgt sein wirst, weil du der Stimme des HERRN, deines Gottes, nicht gehorsam gewesen

bist, seine Gebote und Satzungen zu befolgen, die er dir geboten hat; und sie werden als Zeichen und Wunder an dir haften und an deinem Samen ewiglich. Dafür, dass du dem HERRN, deinem Gott, nicht gedient hast mit fröhlichem und bereitwilligem Herzen, als du an allem Überfluss hattest, musst du deinen Feinden, die der HERR gegen dich senden wird, dienen in Hunger und Durst, in Blöße und in Mangel an allem; und er wird ein eisernes Joch auf deinen Hals legen, bis er dich vertilgt hat. — 5. Mose 28,45–48

Hier ist eine Bibelstelle, von der die meisten Menschen entweder nichts wissen oder die sie noch nie auf den Bereich der Gefühle bezogen haben. In diesem Abschnitt sprach der Herr zum Volk Israel, dass er Gericht über es bringen werde, weil es bestimmte Dinge nicht getan habe. Dieses Gericht war die Folge seiner sündigen Taten.

Im Alten Testament verurteilte Gott Sünde streng. Im Neuen Testament wurde unsere Verurteilung auf Jesus übertragen, deshalb richtet uns Gott nicht mehr, auch wenn wir nicht immer das tun, was wir sollten. Trotzdem können wir auch heute noch davon profitieren, wenn wir uns anschauen, was der Herr als falsches Verhalten verurteilt hat.

In dieser Textstelle macht Gott eine gewaltige Aussage. Er sagt, dass er Gericht über sein Volk bringen werde, weil es ihm nicht mit fröhlichem und dankbarem Herzen für den Überfluss an all den Dingen diene, den es von ihm bekommen hatte. Die meisten Menschen lesen das und sagen: »Ja, Gott hasst Sünde und hat sie deshalb verurteilt.« Diese Stelle zeigt jedoch, dass Gott nicht nur Sünde hasst, er hasst auch negative Emotionen. Er brachte Gericht über sein Volk, weil es ihm nicht mit seinen *Gefühlen* diene.

Nur sehr wenige Menschen betrachten Gefühle in diesem Licht. Sie sind der Meinung, keine Wahlmöglichkeit zu haben. Sie hätten gern positive Gefühle, aber sie fühlen sich nicht dafür verantwortlich, diese zu erzeugen. Ich kenne niemanden, der morgens aufsteht und betet: »O Gott, hilf mir, einen schlechten Tag zu haben. Ich will heute so griesgrämig und depressiv sein wie nur möglich.« Niemand wünscht sich das. Doch wenn bestimmte Dinge passieren und man anfängt, sich so schlecht zu *fühlen*, empfindet man deswegen keine Schuld. Wir meinen, nichts falsch gemacht zu haben. Im Gegenteil – wir fühlen uns sogar noch im Recht.

Wenn Menschen zu mir kommen, um nach Rat zu fragen, und ich ihnen dann erzähle, was Gott sich für sie wünscht, antworten sie sofort: »Aber sieh doch, was mir zugestoßen ist.« Sie berichten mir all ihre negativen Erfahrungen. Sie scheinen zu denken: *Es ist mein gutes Recht, angesichts meiner Umstände so zu empfinden. Wie sollte ich mich denn anders fühlen?*

Die meisten Menschen sind der Meinung, wenn etwas Negatives geschieht, muss auch ein entsprechendes negatives Gefühl folgen. Sie sehen Gefühle einfach als Reaktion, nicht als frei wählbare Entscheidung an. Für sie sind Emotionen außerhalb ihres Einflussbereichs, deshalb sind sie auch nicht für sie verantwortlich.

Gefühle entstehen einfach. Das ist die übliche Denkweise heutzutage. Doch das kann nicht wahr sein, sonst wäre Gott ungerecht gewesen, das Volk Israel zu richten, weil es ihm nicht mit seinen Gefühlen diene. Es wäre unfair von Gott, uns auf einem Gebiet, das nicht unserem Einfluss unterliegt, zur Verantwortung zu ziehen.

Euer Herz erschrecke nicht!

*Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott
und glaubt an mich! — Johannes 14,1*

In der Nacht vor seiner Kreuzigung sprach Jesus zu seinen Jüngern und befahl ihnen: »Euer Herz erschrecke nicht!« Das war kein Vorschlag, sondern ein Befehl. Jesus sprach zu diesen Männern nicht in einer Zeit des Wohlergehens und des Friedens, in der alles glattlief. Die meisten Menschen finden, dass sie Gott loben und in Freude und Frieden leben sollten, wenn alles wie am Schnürchen läuft. Wenn negative Dinge auf sie zukommen, sehen sie sich vielleicht noch in geringem Maße für ihre Emotionen verantwortlich, doch wenn große Probleme hereinbrechen, meinen sie, dies befreie sie von jeder Verantwortung für ihre Gefühle: *Das kann doch keiner von mir verlangen, in einer solchen Situation den Kopf über Wasser zu halten!*

Der Herr sprach diese Worte zu seinen Jüngern kurz vor einer schwierigen Prüfung. Er wusste, dass das, was ihnen bevorstand, alles Bisherige übertreffen würde. Ihm war bewusst, sie würden das, was ihr Leben ausmachte – ihre ganze Berufung und alles, wofür sie Opfer erbracht hatten –, gekreuzigt, zerstört und besiegt sehen. Er wusste, sie würden nicht verstehen können, was in dieser schrecklichen Zeit der Prüfung mit ihnen geschah. Dennoch befahl er ihnen: »Euer Herz erschrecke nicht!«

Jesus wäre ungerecht, würde er jemandem gebieten, etwas zu tun, was nicht in dessen Macht stünde. Die Jünger hatten die Macht, sich nicht zu erschrecken. Sie gebrauchten sie jedoch nicht, und so musste der Herr ihnen schließlich vergeben, ihnen dienen und sie trösten. Aber sein Bestes für sie wäre gewesen, dass sie ihm vertraut hätten und ihre Herzen nicht hätten erschrecken lassen.

Ich will niemanden verurteilen, dennoch muss ich ganz klar sagen, dass wir erst dann im Bereich unserer Gefühle Sieg erfahren können, wenn wir die Lüge, wir hätten keinen Einfluss auf unsere Gefühle, losgeworden sind. Gefühle entstehen nicht einfach wie eine chemische Reaktion, die wir nicht kontrollieren können. Wir sind nicht wie Tiere, die lediglich auf ihre Umwelt reagieren. Wir sind Menschen, im Ebenbild Gottes geschaffen, die einen freien Willen haben zu entscheiden (5Mo 30,19). Wir haben Autorität über unsere Gefühle durch Jesus Christus, und es ist an der Zeit, in dieser Autorität zu handeln und die Kontrolle über unsere Gefühle zu ergreifen.

Natürlich kontra übernatürlich

Wenn uns jemand mit Hass begegnet oder sich gegen uns stellt, ist es verständlich, sich verletzt und abgelehnt zu fühlen. Das ist eine natürliche, menschliche Reaktion. Aber wir müssen uns nicht dem Natürlichen fügen, wir können im Übernatürlichen leben.

Wenn du von Neuem geboren bist und Jesus Christus dein Inneres verändert hat, hast du die Fähigkeit, jenseits natürlicher Gesetze zu handeln. Du kannst deine Gefühle der geistlichen Herrschaft Christi unterstellen anstatt der physischen Herrschaft der Welt.

Ich glaube nicht, dass es nach Gottes Absicht ist, wenn wir uns von dem beherrschen lassen, was die natürliche Welt vorgibt. Das ist ein wesentlicher, fundamentaler Unterschied zwischen biblischer emotionaler Stabilität und säkularer psychologischer Stabilität. Psychologie macht die Rechnung ohne Gott. Der Begriff »Psychologie« hat seinen Ursprung in dem Wort *Psyche*, ursprünglich der Name einer griechischen Göttin – der Göttin der Seele.

Psychologie beschäftigt sich mit dem emotionalen und mentalen Bereich. Sie bezieht den menschlichen Geist nicht mit ein. Sie versucht, Probleme aus einer rein natürlichen, physischen Perspektive zu lösen, nicht vom Standpunkt der übernatürlichen Fähigkeit Gottes aus.

Ein anderes Wort für diesen Ansatz ist »Humanismus«. Anders ausgedrückt: Wir Menschen finden alle Antworten in uns selbst, wir brauchen keinen Gott. Gemäß humanistischer Philosophie finden wir die Antwort für unsere Probleme nicht im geistlichen Bereich unseres Seins, sondern im mentalen und emotionalen Bereich unserer Seele. Das ist absolut falsch! Gott schuf den Menschen in seinem Ebenbild, welches geistlich ist (1Mo 1,27). Gott hat uns für ein Leben in Abhängigkeit von ihm erschaffen. Er hat uns nicht dazu geschaffen, allein zurechtzukommen. Wir müssen in Beziehung mit ihm stehen und Gemeinschaft mit ihm haben, um geistlich gesund zu sein.

All unsere Probleme begannen, als wir uns von Gott losgelöst haben und anfangen, unser eigenes Ding zu machen und eigene Entscheidungen zu treffen. Dadurch kam all die Verdorbenheit in die Welt. Die Psychologie erkennt diese Wahrheit nicht an. Völlig auf säkularen Prinzipien basierend sieht sie Gott nicht als den Ursprung allen Lebens, der die Kraft gibt, Gefühle zu überwinden und zu verändern. Stattdessen versucht die Psychologie, Lösungen durch Manipulation des physischen, emotionalen Bereichs unseres Verstandes zu erzielen. Das unterscheidet sich von der Art und Weise, wie Christen handeln sollten. Wir sollten das Natürliche nicht als unsere Normalität betrachten.

Ja, es ist normal, verletzt zu sein, wenn mich jemand ungerecht behandelt. Doch als Christ bin ich nicht mehr ausschließlich natürlich. Ich bin von Neuem geboren. Ein Drittel von mir wird ganz vom Heiligen Geist bewohnt. In mir lebt Gott

höchstpersönlich und ich bin nicht auf natürliche Mittel begrenzt. Ich habe die übernatürliche Fähigkeit Gottes in meinem Inneren. Es wäre schlichtweg dumm von mir, nicht auf Gottes Kraft zurückzugreifen und stattdessen die Dinge nur zu sehen, wie sie sind, und zu versuchen, mit ihnen zurechtzukommen.

Als Christen sollen wir nicht die Ungläubigen um uns herum beobachten, um zu sehen, wie sie leben, und dann dasselbe für uns erwarten. Ich erwarte mehr, weil ich mehr habe. Gott hat etwas Übernatürliches in meinem Leben getan und wenn du von Neuem geboren bist, hat Gott das Gleiche in deinem Leben getan.

Wir müssen Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!
— Philipper 4,6-7

Wir sind verantwortlich für unsere Gefühle. Gott hat uns die Fähigkeit gegeben, diesen Bereich unseres Lebens zu kontrollieren. Wenn er das nicht getan hätte, wäre er ungerecht, uns wegen negativer Gefühle zu richten. Er wäre unfair, uns etwas zu befehlen, was wir nicht tun können – nämlich positiv auf die negativen Erfahrungen unseres Lebens zu reagieren.

Wie wir in Johannes 14,1 gesehen haben, erwartet der Herr von uns nicht, nur dann positive Gefühle zu haben, wenn alles gut läuft. In Johannes 16,33 sagt Jesus seinen Jüngern: »Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt

habt ihr Bedrängnis; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!« Wenn wir uns Versuchungen und Bedrängnissen ausgesetzt sehen, wird uns geboten, guten Mutes zu sein, da Jesus die Welt überwunden hat.

Der Herr hat uns die Macht gegeben, unsere emotionalen Reaktionen auf alles zu kontrollieren, was uns widerfährt. Unsere emotionale Ausgeglichenheit sollte nicht von unseren Umständen abhängen oder davon, wie die Dinge gerade laufen. Der Friede, den Gott gibt, basiert völlig auf ihm. Es kommt nur darauf an, unsere Augen auf Gott gerichtet zu lassen und im Glauben zu leben. Wenn wir Zugang zu der übernatürlichen Kraft und Fähigkeit Gottes haben, ist es unwichtig, was im Natürlichen geschieht.

Viele Menschen denken: *Wenn ich nur meinen Partner ändern könnte; wenn meine Kinder nicht so rebellisch wären; wenn ich einen anderen Job hätte; wenn ich mehr Geld hätte; wenn ich dies oder das oder jenes hätte, dann könnte ich glücklich sein!* Das ist eine Lüge, die Satan dazu gebraucht, Menschen in ihrem Chaos festzuhalten, damit sie bloß nicht kapitulieren und sagen: »Gott, hilf mir!« Der Teufel lässt Leute denken: *Diese Situation muss sich nur ändern, dann wird alles in Ordnung kommen!* Aber das stimmt so nicht. Unsere Umstände sind nicht das Problem, sondern die Art und Weise, wie wir darauf reagieren – und das ist es, was unseren Kummer verursacht. Nun, ich sage nicht, dass Umstände keine Rolle spielen. Satan setzt sie gegen uns ein, doch wir können all diese Dinge überwinden.

*Stiege ich hinauf zum Himmel, so bist du da; machte ich
das Totenreich zu meinem Lager, siehe, so bist du auch da!*
— Psalm 139,8

Wo auch immer du gerade stehst oder was immer du momentan durchlebst, Gott ist da. Es spielt keine Rolle, wie deine Situation aussieht. Du magst in einer Hölle auf Erden leben, doch wenn deine Gedanken auf Gott ausgerichtet sind und auf die wunderbaren Dinge, die er für dich getan hat, kannst du dich inmitten dieser Situation freuen und Frieden erleben. In Gottes Wort finden wir buchstäblich Tausende von solchen Beispielen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass inmitten der schrecklichsten Umstände Freude und Frieden herrschen können. Wenn du ehrlich zu dir bist, kannst du auf dein Leben zurückblicken und dich an Zeiten erinnern, in denen im Natürlichen alles auseinanderzufallen schienen, doch als du dich an Gott gewandt und zu ihm gebetet hast, gab der Herr dir den Frieden, der alles Verstehen übersteigt – einen übernatürlichen Frieden.

Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden. Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus!
— Philipper 4,6–7

Ein solcher Friede übersteigt natürliche Erklärungsversuche. Es mag in deiner Situation nichts gegeben haben, das dir ein gutes Gefühl vermittelt hätte, aber weil du zu Gott geschrien hast, erfährst du seinen übernatürlichen Frieden. Du kannst das jederzeit und in jeder Situation tun. Deine Lage ist keine Entschuldigung dafür, dich geschlagen zu geben und deprimiert, hilflos oder ohne Hoffnung zu sein.

Es gibt absolut nichts, was dich daran hindern kann, Freude und Frieden zu erfahren, so wie Gott es für dich vorgesehen hat. Beides gehört dir bereits. Es steht schon dein Name drauf. Wenn du dein

Denken darauf ausrichtest, bekommst du Zugang zu dieser Freude und diesem Frieden, ungeachtet deiner Probleme.

Warte nicht, bis sich im Natürlichen etwas verändert. Fang an, deine Herzenshaltung zu ändern, dann wirst du unabhängig von deinen Umständen emotional ausgeglichen sein.

Die Quelle der Versuchung

Niemand sage, wenn er versucht wird: Ich werde von Gott versucht. Denn Gott kann nicht versucht werden zum Bösen, und er selbst versucht auch niemand. — Jakobus 1,13

Einen der ersten Schritte, um negative Gefühle zu überwinden, gehst du, wenn du sagst: »Vater, es ist nicht dein Wille, dass ich so bin.« Gott ist nicht derjenige, der Menschen depressiv, entmutigt, wütend oder verbittert macht.

Oft geben wir Gott die Schuld, in der Annahme, er habe aus unerfindlichen, rätselhaften Gründen zugelassen, dass etwas Negatives geschieht. Dies hört sich dann so an: »Gott muss mich für etwas bestrafen, das ich falsch gemacht habe, also schätze ich, ich muss mein Kreuz einfach auf mich nehmen und für ihn leiden, auch wenn es mich emotional vernichtet.« Gott macht uns nicht zu emotionalen Wracks. Das trägt vielmehr die Handschrift Satans.

Die Ursache für Versuchung

Sondern jeder Einzelne wird versucht, wenn er von seiner eigenen Begierde gereizt und gelockt wird. — Jakobus 1,14

Wenn es in diesem Vers »jeder Einzelne« heißt, bedeutet dies, dass es keine Ausnahme gibt. Es ist eine universelle Wahrheit, die in jeder Situation für die gesamte Menschheit gilt, Männer und Frauen gleichermaßen.

Wenn ich mit Menschen in dieser Sache zu tun habe, höre ich immer wieder: »Also ich bin eine Ausnahme. Meine Situation ist speziell. Du verstehst das einfach nicht.« Das ist eine der Täuschungen, mit denen Satan uns bekämpft. Dieser Vers besagt, dass jeder Mensch von seinem eigenen Verlangen verführt wird, was in Sünde und Tod enden kann.

Für gewöhnlich benutzen wir die Begriffe »Begierde« oder »Verlangen«, um sexuelle Lust oder Perversion zu beschreiben. Auch wenn dieser Zusammenhang zutreffend ist, beziehen sich beide Begriffe eigentlich auf jede Art von starken Gefühlen. In Jakobus 4,5 wird »Verlangen« auch im positiven Sinne gebraucht, wenn es heißt: »Ein eifersüchtiges Verlangen hat der Geist, der in uns wohnt.« Hier wird nicht über ein sündhaftes Verlangen unserer alten Natur gesprochen, sondern gemeint ist der Heilige Geist in uns, der sich eifersüchtig nach uns ausstreckt. In einer anderen Übersetzung, der englischen Amplified-Bibel, heißt es sinngemäß: »Der Geist, den er in uns hat wohnen lassen, hat Verlangen nach uns und er verlangt mit einer eifersüchtigen Liebe danach, dass wir ihn willkommen heißen.« In 2. Mose 20,5 lesen wir, dass unser Gott ein eifersüchtiger Gott ist. In Galater 5,17 wird uns berichtet: »Denn das Fleisch gelüstet gegen den Geist und der Geist gegen das Fleisch.« Bei all diesen Versen geht es um den Heiligen Geist. Folglich sind Verlangen, Lust oder Begierde nicht allein auf sexuelles Verlangen begrenzt. Es kann jedes starke, überwältigende Gefühl beschreiben, ob positiv oder negativ.

Die Folgen von Versuchung

Danach, wenn die Begierde empfangen hat, gebiert sie die Sünde; die Sünde aber, wenn sie vollendet ist, gebiert den Tod.

— Jakobus 1,15

Durch Begierde oder starke Gefühle wird eine Person versucht und zur Sünde verleitet. Sobald jemand gesündigt hat, unterliegt er dem Lohn der Sünde, welcher der Tod ist (Röm 6,23).

Sünde wird im Bereich der Gefühle *empfangen*. In diesem Vers wird Sünde oder das Entstehen von Sünde mit der Empfängnis und Geburt eines Kindes verglichen.

Wenn eine Frau kein Kind haben möchte, muss sie diese Entscheidung vor der Empfängnis treffen, nicht danach. Sonst liefe es auf eine Abtreibung hinaus und ein Ungeborenes würde getötet werden. Der Zeitraum für ihre Entscheidung liegt vor der körperlichen Vereinigung, die zur Empfängnis führen kann. Es ist falsch, Abtreibung als eine Art Geburtenkontrolle zu missbrauchen. Wenn eine Frau keine Kinder will, sollte sie keine sexuelle Beziehung eingehen.

Im Natürlichen verstehen die meisten Christen diese Wahrheit und erkennen die darin enthaltene Weisheit. Doch wenn es um geistliche Dinge geht, können sie nicht nachvollziehen, dass Sünde durch negative Gefühle empfangen wird. Niemand würde jemals eine sündhafte Tat vollbringen, wenn er nicht zuvor Emotionen zugelassen hätte, durch die er diese Sünde in seinem Inneren überhaupt erst empfangen hat.

Nehmen wir zum Beispiel Selbstmord. Ein Mensch würde niemals Selbstmord begehen, wenn er die Depression zurückweisen würde, die dem Selbstmord vorausgeht. Würde man depressive Gedanken als Sünde ansehen und diesen Gedanken

widerstehen, dann würden diese Emotionen nie die Ausführung der Tat zur Geburt bringen, weil sie nicht im »Schoß« unserer Gefühlswelt empfangen worden wären.

Dies ist eine äußerst wichtige Wahrheit, da sie für alle Sünden gilt, nicht nur für Abtreibung oder Selbstmord. Die meisten von uns sehen Gefühle als etwas an, das man nicht beeinflussen kann: Es ist schön, gute Gefühle zu haben, doch wenn unangenehme Gefühle aufkommen, dann ist das eben so. Bei Sünde würden wir das anders sehen.

Wenn wir mit Gedanken über Ehebruch versucht werden, nehmen wir diese Gedanken gefangen zum Gehorsam gegen Christus (2Kor 10,5). Wir widerstehen diesen Gedanken, weil wir wissen, dass sie zu etwas führen, das falsch ist. Negative Gefühle jedoch ordnen wir nicht in dieselbe Kategorie ein – doch genau das sagt Jakobus 1,15 aus. Wenn wir Begierde oder negative Gefühle empfinden, wird genau zu diesem Zeitpunkt Sünde empfangen. Und wir werden das, was wir fühlen, in die Tat umsetzen – es sei denn, wir nehmen eine geistige Abtreibung vor. Wut, Bitterkeit, Ehescheidung und alle Arten von Sünde werden durch Handeln aufgrund von Gedanken und Gefühlen verursacht, die wir von Anfang an nicht hätten zulassen sollen.

Verhütung negativer Emotionen

Emotionen dürfen nicht auf die leichte Schulter genommen werden aufgrund dessen, was sie bewirken können. Wollen wir Sünde in unserem Leben beherrschen, müssen wir unsere Gefühle beherrschen, weil es durch sie zu einer Empfängnis der Sünde kommt. Es ist unmöglich, ein heiliges Leben zu führen und sich Gott ganz hinzugeben, wenn unsere Gefühle nicht unter Kontrolle sind.

Angenommen eine Frau will ihr Leben lang Single bleiben und keine Kinder haben, ist jedoch in sexueller Hinsicht zügellos und schläft jede Nacht mit einem anderen Mann. Sofern sie nicht unfruchtbar ist, wird sie früher oder später schwanger werden und ein Kind bekommen.

Solch ein Verhalten erscheint uns schlichtweg dumm, doch geistlich ist es genau das, was viele Christen tun. Sie erlauben ihren negativen Gefühlen, sie zu bombardieren und ihr Leben zu beeinflussen. Und dennoch denken sie: *Das ist doch völlig normal. So etwas passiert jedem.* Doch dadurch öffnen sie sich überhaupt erst für Probleme. Wer seinen negativen Gefühlen ständig freien Lauf lässt, muss sich nicht wundern, wenn er ständig sündigt. Das liegt an den Gedanken und Gefühlen, die ungezügelt durch Kopf und Herz gehen können.

Glaube erzeugt positive Emotionen

Dann werdet ihr euch jubelnd freuen, die ihr jetzt eine kurze Zeit, wenn es sein muss, traurig seid in mancherlei Anfechtungen, damit die Bewährung eures Glaubens (der viel kostbarer ist als das vergängliche Gold, das doch durchs Feuer erprobt wird) Lob, Ehre und Herrlichkeit zur Folge habe bei der Offenbarung Jesu Christi. Ihn liebt ihr, obgleich ihr ihn nicht gesehen habt; an ihn glaubt ihr, obgleich ihr ihn jetzt nicht seht, und über ihn werdet ihr euch jubelnd freuen mit unaussprechlicher und herrlicher Freude.

— 1. Petrus 1,6–8

Es ist nicht in Ordnung, negative Emotionen wie Sorge, Ärger, Verbitterung oder Niedergeschlagenheit zuzulassen, wenn der Herr

uns aufgetragen hat, es nicht zu tun. Wir mögen durch Prüfungen gehen und sehen vielleicht noch nicht, wie Gott uns hindurchhilft. Trotzdem können wir uns »jubilend freuen mit unaussprechlicher und herrlicher Freude«. So sollten Christen eigentlich sein.

Petrus sagt nicht, dass das Handeln im Glauben ganz von selbst geschieht. Nur weil wir von Neuem geboren sind, heißt das noch lange nicht, dass wir automatisch voller Freude und Herrlichkeit sind. Er spricht davon, dass es nur geschieht, wenn wir daran *glauben*, dass wir jubeln und voller Freude sein können.

Uns ist die Fähigkeit gegeben, in Freude und Herrlichkeit zu leben; diese wird jedoch durch Glauben freigesetzt. Dafür müssen wir jedoch als Allererstes unsere Erwartungen ändern. Wir dürfen nicht länger auf die Welt schauen und sagen: »So läuft es nun mal.« Wir müssen auf das Wort Gottes schauen und sagen: »Moment mal, so hat es Gott aber nicht beabsichtigt. Gott wollte doch, dass ich positive Gefühle habe.« Wir müssen glauben, dass Gott uns die Kraft zur Veränderung unserer Gedanken und Gefühle gegeben hat – ja, sogar zur Veränderung von uns selbst und unseren Umständen –, indem wir unseren Glauben ausüben.

Leben oder Tod, Segen oder Fluch

*Ich nehme heute Himmel und Erde gegen euch zu Zeugen:
Ich habe euch Leben und Tod, Segen und Fluch vorgelegt;
so erwähle nun das Leben, damit du lebst, du und dein Same.
— 5. Mose 30,19*

Der Herr sprach zu den Israeliten: »Ich nehme heute Himmel und Erde gegen euch zu Zeugen.« Das heißt mit anderen Worten ausgedrückt: »Hört alle her.« Es war etwas, das vom ganzen

Universum gehört werden sollte, als er sagte: »Ich habe euch Leben und Tod, Segen und Fluch vorgelegt; so erwähle nun das Leben, damit du wie auch deine Kinder und Kindeskinde leben und es euch gut gehen wird.«

Als der Herr darüber sprach, das Leben zu wählen, bezog er sich nicht nur auf unsere Gefühlsebene. Er meinte unser irdisches Leben, das wir anstelle des Todes wählen sollten. Gott hatte den Kindern Israels verheißen, dass er ihnen finanziellen Wohlstand schenken und sie gesundheitlich segnen würde, wenn sie ihm dienten. Aber er machte ihnen auch klar, dass sie in Gefangenschaft kommen würden und zusehen müssten, wie ihre Nation verfällt, wenn sie ihn verließen.

Auch wenn der Herr sich in diesem Vers auf das irdische Leben und den physischen Tod bezog, ging es gleichzeitig auch um das geistliche Leben beziehungsweise den geistlichen Tod. Ich glaube wirklich, dass ein wichtiger Bestandteil des Lebens, das Gott sich für seine Kinder wünscht, emotionale Ausgeglichenheit ist.

Der Dieb kommt nur, um zu stehlen, zu töten und zu verderben; ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es im Überfluss haben. — Johannes 10,10

Frieden hinterlasse ich euch; meinen Frieden gebe ich euch. Nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch; euer Herz erschrecke nicht und verzage nicht! — Johannes 14,27

All dies und vieles mehr ist Teil dessen, was Jesus durch sein Leben, seinen Tod und seine Auferstehung für uns verfügbar gemacht hat.

Als Gott sagte: »Wähle das Leben!«, dachte er dabei auch an emotionale Stabilität. Gott gab uns die Wahl über Leben oder

Tod, Frieden oder Aufruhr, Freude oder Furcht. Gott wird diese Entscheidung nicht für uns treffen. Gott ist nicht derjenige, der unser Leben kontrolliert und uns unglücklich macht. Nein, es ist vielmehr so, wie Jakobus es uns sagt: Jeder Einzelne wird durch seine eigene Begierde versucht und bringt diese negativen Dinge in sein Leben hinein (Jak 1,14). Wir können noch nicht einmal dem Teufel die Schuld geben. Satan kann nichts für uns entscheiden, weil Gott uns die Wahl gegeben hat.

Gott hat uns die Fähigkeit gegeben, Entscheidungen zu treffen. Du magst jetzt denken: *Moment mal, dass ich niedergeschlagen und entmutigt bin, habe ich mir bestimmt nicht so ausgesucht.*

Natürlich haben wir es nicht in dem Sinne gewählt, dass wir gesagt hätten: »Gott, bitte mach, dass ich mich mies fühle!« Trotzdem entscheiden wir uns, in einer bestimmten Art und Weise zu denken oder Dinge zu tun, die negative Emotionen hervorrufen. Also haben wir doch eine Wahl getroffen, auch wenn es keine offenkundige Entscheidung gewesen ist, sondern eher eine unbewusste. Nichtsdestotrotz liegt es an unseren Entscheidungen, dass wir Probleme haben und emotional aufgewühlt sind.

Ärgere dich nicht

*Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und
Lästerung sei von euch weggetan samt aller Bosheit.
— Epheser 4,31*

Manchmal sind unsere Umstände einfach nur eine Folge davon, dass wir uns entschieden haben, das Falsche zu glauben. Viele von uns sind der Meinung, wenn jemand wütend auf uns ist, können wir nicht anders, als ebenfalls mit Wut zu reagieren. Wenn wir

das glauben, werden wir voller Ärger sein und dieser Ärger wird negative Auswirkungen auf unser Leben haben.

Die Bibel lehrt, dass wir wählen können, ob wir uns über diejenigen ärgern, die uns mit Ärger begegnen. Sie lehrt sogar, dass wir uns entscheiden können, Bitterkeit, Wut und Bosheit zu beherrschen. Jesus selbst hat denen vergeben, die ihn kreuzigten und verspotteten. Er konnte vom Kreuz mit Liebe in seinem Herzen auf sie hinabblicken und beten: »Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!« (Lk 23,34). Wir haben die Fähigkeit, jeden Tag die gleiche Entscheidung wie er zu treffen.

Wähle das Leben

Eine der wichtigsten Eigenschaften, die Gott dem Menschen gegeben hat, ist die, eigene Entscheidungen treffen zu können – Entscheidungen, die nicht einmal Gott außer Kraft setzen wird. Gott sagt: »Entscheide du!« Er wird uns die Entscheidung nicht abnehmen, aber er sagt uns, was wir wählen sollen: »Wähle (A) das Leben oder (B) den Tod« (5Mo 30,19)! Und dann sagt er: »(A) ist die richtige Antwort, wähle das Leben!« Gott ist ein liebender Vater, der uns in allen Dingen hilft, doch letztendlich sind wir es, die entscheiden, wie wir sein wollen.

Nicht das, was andere uns antun, bereitet uns emotionale Probleme, sondern das, was in uns ist. Unsere Probleme entstehen im Prinzip durch die Art der Reaktion, für die wir uns entscheiden. Das mag ziemlich weit hergeholt erscheinen, aber ich versichere dir, es ist wahr.

Gott stellt uns vor die Wahl, unsere Gefühle zu beherrschen oder auch nicht. Wir müssen uns dieser Verantwortung bewusst sein, noch bevor wir lernen, wie wir mit unseren Gefühlen richtig

umgehen. Um die uns gegebene Macht und Befähigung nutzen zu können, müssen wir zuallererst akzeptieren, dass wir uns tatsächlich ändern können. Es ist nicht die Chemie, die unser Handeln bestimmt. Wir sind keine Tiere, die automatisch ihrem Instinkt folgen.

Geistlich gesinnt sein

Denn fleischlich gesinnt sein ist der Tod, doch geistlich gesinnt sein ist Leben und Friede. — Römer 8,6 LUT

Dieser Vers besagt nicht, dass geistlich gesinnt zu sein zu Leben und Frieden *führen kann*, sondern dass geistlich gesinnt zu sein Leben und Frieden *ist*. Es gibt keine Ausnahme. Wer kein Leben und keinen Frieden erfährt, ist nicht geistlich gesinnt.

Eine geistliche Denkweise bringt Frieden hervor, so wie auch das Säen von Weizenkörnern Weizen hervorbringt. Du baust nicht Weizen an und erntest Mais. Du erntest, was du säst. Jeder, der behauptet, Weizen gesät zu haben, jedoch Mais auf seinen Feldern stehen hat, liegt falsch. Er dachte vielleicht, er hätte Weizen ausgesät, aber seine Ernte beweist, was er wirklich gesät hat. Ebenso offenbart die Ernte deiner Gefühle, was in deinen Gedanken ist.

Geistlich gesinnt zu sein bedeutet nicht unbedingt, dass wir die ganze Zeit über religiöse Dinge nachdenken. In Johannes 6,63 sagt Jesus: »Die Worte, die ich zu euch rede, sind Geist und sind Leben.« Gottes Wort ist Geist. Mit dem übereinzustimmen, was Gottes Wort sagt, erzeugt Leben und Frieden. Es gibt keine Ausnahmen – so ist es nun mal.

Das Wort »fleischlich« bedeutet in diesem Zusammenhang nicht unbedingt »sündhaft«, es bedeutet einfach »körperlich«; auf

den Körper und die Schwachheit unserer menschlichen Natur ausgerichtet sein; beherrscht von dem, was man sieht, schmeckt, hört, riecht und fühlt. Wenn du fleischlich gesinnt bist, wirst du sterben, doch wenn du geistlich gesinnt bist, wirst du Leben und Frieden haben. Vergleiche diesen Vers mit 5. Mose 30,19, wo Gott sagt: »So erwähle nun das Leben, damit du lebst, du und dein Same.« Das Leben, das wir wählen sollen, beinhaltet Ausgeglichenheit der Gefühle. Dies können wir durch eine geistliche Denkweise erreichen, welche zu Leben und Frieden führt.

Leider werden viele Menschen Gottes Leben und Frieden nie erfahren. Ich bin überzeugt, dass es buchstäblich Millionen gibt, die sich hinter der Denkweise verstecken, dass ihre Probleme aus einer Art chemischem Ungleichgewicht resultieren. Doch das ist ganz und gar nicht so. Es sind nicht ihre Hormone, die das verursachen, und es ist nicht ihre Körperchemie, die sie zu dem macht, was sie sind. Die Bibel lehrt in Sprüche 23,7 (KJV): »Wie er in seinem Herzen denkt, so ist er.« Ich bezweifle nicht, dass manch einer von einem chemischen Ungleichgewicht betroffen ist. Es gab schon Leute, die mir erzählt haben, dass genau dies ihr Problem war. Durch gezielte Medikation bekamen sie ihr Leben wieder in den Griff. Es ist natürlich möglich, dass jemand an einem chemischen Ungleichgewicht leidet, doch das ist wohl eher die Ausnahme als die Regel.

Wenn du glaubst, dass dies dein Problem ist, solltest du wissen, dass es nicht die Lösung sein kann, für den Rest deines Lebens Pillen zu schlucken. Du kannst geheilt werden. Du kannst ein Überwinder sein. Du kannst das Leben wählen – das wahre Leben. Die Entscheidung liegt bei dir. Wähle das Leben!