

**UNBOUND**  
**LOS GEBUNDEN**



# **UNBOUND**

# **LOS GEBUNDEN**

Befreit von den Verstrickungen des Lebens

Jack & Trisha Frost

# Impressum

Englischer Originaltitel: „Unbound - Breaking free of Life's Entanglements

Erschienen bei Destiny Image; Shippensburg

© 2016 Grain-Press, Verlag GmbH

Marienburger Str. 3

71665 Vaihingen/Enz

eMail: [verlag@grain-press.de](mailto:verlag@grain-press.de)

Internet: [www.grain-press.de](http://www.grain-press.de)

Übersetzt aus dem Englischen durch: Elisabeth Mühlberger

.

Satz: Grain-Press

Cover: Adaption des Originalcovers

Druck: CPI Germany 25917 Leck

Soweit nicht anders angegeben, sind alle Zitate aus der Revidierten Elberfelder Bibel (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten entnommen

ISBN Nr. 978-3-944 794-556

Best. Nr. 3598455

## WIDMUNG

Ich widme dieses Buch meinen Kindern und ihren Ehepartnern: Micah und Majesta Frost, Doug und Sarah Crew und Joshua und Holly Frost. Ihr habt mir in den schwersten Tagen meines Lebens beigestanden, mir Weisheit und Rat gegeben und ich bin stolz darauf, eure Mutter zu sein. Ihr habt mir Wahrheit zugesprochen, als ich Wahrheit brauchte und mir geholfen, meine Schwächen zu verstehen. Ihr habt an mich geglaubt und habt in dem ganzen Prozess euch nicht von den Erwartungen anderer Menschen beeinflussen lassen. Stattdessen habt ihr mir bei den Entscheidungen geholfen, die zur Entwicklung meiner Stärken dienten und Pläne entwickelt, damit ich Erfolg haben konnte. Ihr habt euch hingeeben, um mir zu helfen. Das ist so gewaltig!



## BESONDERE DANKSAGUNGEN

Mein besonderer Dank gilt meinem Bruder Cape und seiner Frau Brenda: Ihr wart und seid, immer für mich da. Ich konnte immer mit euch weinen, als ich verletzt war, und ihr habt dafür gesorgt, dass ich nie alleingelassen wurde ... eine Familie, die wirklich Familie ist.

Ich möchte auch Johnnie und Kay Lewis, Bob und Kelly Parr und allen unseren Freunden danken – ihr wisst, wer ihr seid. Danke an mein Team und die Vorstandsmitglieder, Dave und Kris Toyne, und Chip Judd, die nie vergessen haben, dass ich, auch ohne Jack an meiner Seite, immer noch ihre Freundin bin. Ihr alle habt mir dabei geholfen, die Übergangsphasen und Veränderungen, die das Leben mit sich bringt zu meistern, vor allem, wenn es sich nicht so entwickelt, wie man es erwartet hat. Ihr habt mich dabei unterstützt, dass ich meiner Bestimmung folgen konnte, die noch vor mir liegt.

An Bill und Beni Johnson: Danke dafür, wie ihr mich nach dem Verlust von Jack ermutigt und herausgefordert habt. Eure Weisheit, eure Gebete und eure Liebe zu mir und meiner Familie, waren für uns in einer Zeit, als ihr uns persönlich noch nicht gut kanntet, ein echtes Beispiel von Gemeinde. Euer Buch *Das persönliche Krafttraining im*

*Herrn*<sup>1</sup> ist buchstäblich der Grund dafür, dass ich nun in der Lage bin, dieses Buch zu schreiben.

An John und Carol Arnott: Auch ihr habt an mich geglaubt. Ich bin euch ewig dankbar und danke euch für euren Mut, dass ihr eine Erweckung beheimatet habt, die auch meine Familie erweckt hat. Danke für eure immerwährende Freundschaft.

An John und Paula Sandford: Danke, dass ihr ein Beispiel dafür seid, was es bedeutet, ein echter Pionier zu sein. Eure Weisheit hat dazu beigetragen, dass in uns der Charakter geformt wurde, den Jack und ich dann in unserer Familie ausleben und wiederum der Welt weitergeben konnten.

An Paul und Sue Manwaring: Danke für eure Liebe und Unterstützung, die ihr uns sogar in Zeiten gewährt habt, in denen wir nichts mehr wussten. Ihr habt uns im Stillen unterstützt und gefördert, ohne irgendeine Anerkennung von uns zu erwarten.

Und schließlich an meine Pastoren, Howie und Terri Russell und Marc und Lisa Tuoni: Danke für die Achtung, die ihr mir erwiesen habt und dass ihr in unserer Gemeinde eine Kultur geschaffen habt, in der jeder wichtig ist und was jemand zu sagen hat, gehört wird. Ihr habt mich persönlich mehr geschätzt als meine Gabe und mir immer geholfen, auf meine Bestimmung zu schauen und mit meiner Identität in Übereinstimmung zu bleiben. Vielen Dank!



Ich bin im Vergleich zur mittleren Lebenserwartung meiner Generation eine ziemlich junge Witwe. Wie wird also der Rest meines Lebens ausschauen? Ich bin mir nicht sicher, aber eines weiß ich: Dass es mit der wunderbaren Unterstützung, die ich bekomme, nicht annähernd so schwierig sein wird, wie es sein könnte.

Danke euch allen, die ihr mich während der größten Übergangsphase und Krise, die ich je durchgemacht habe, ins Leben zurückgeliebt habt.

In tiefer Wertschätzung,

Trisha Frost



## EMPFEHLUNGEN

*Unbound - Losgebunden* ist ein Buch voller Leben, Leben in guten und in schlechten Zeiten. Auf berührende Weise erzählt Trisha ihre und Jacks Lebensgeschichte und wie Entscheidungen, unsere Zukunft und auch unsere Familie beeinflussen können. Die Werkzeuge, die sie in *Unbound - Losgebunden* aufzeigt, sind auf unserer Suche nach Hilfe und Heilung äußerst wertvoll. Ich habe dieses Buch als sehr aufschlussreich empfunden und kann dieses großartige Buch sehr empfehlen. Ich Danke dir nochmals, Trisha, für deine Offenheit.

**Beni Johnson**

*Bethel Gemeinde, Redding, Kalifornien  
Autorin von Der glückliche Fürbitter*

Am 5. März 2007 wurde die Welt ärmer und der Himmel reicher, als Jack Frost in den Himmel „befördert“ wurde.

Nachdem ich die Taufe der Liebe erhalten hatte, wurde meine Lebensreise durch Jack und Trisha Frost noch mehr bereichert, als sie mich einluden, mit ihnen zusammen eine Woche in Conway, South Carolina, zu verbringen. Was sie mir weitergaben, führte zu einer völligen

Verwandlung meines Leben, meiner Familie, meiner Beziehungen und meines Dienstes.

Wenn Trisha dich die Sprache des Himmels lehrt, wirst du Freude, Freiheit, Heilung und vor allem Liebe entdecken und auf einer höheren Ebene mit Gott-Vater träumen können. Trisha ist eine Frau, die Träume freisetzt und Christen die Gelegenheit gibt, wie Adler höher und weiter aufzusteigen.

Das geistliche Klima in deinem Leben wird sich verwandeln. Mach dich darauf gefasst!

**Leif Hetland**

*Präsident von Global Mission Awareness  
Autor von Seeing Through Heaven's Eyes*

Trisha Frosts Buch *Unbound - Losgebunden* hat die Fähigkeit, den Leser dahin zu bringen, nicht nur seine Verletzungen zu erkennen, sondern es gibt ihm auch die Werkzeuge, die er braucht, um heil und ganz zu werden. Indem Trisha sich verletzbar macht, sowie uns einen Einblick in ihr Leben gibt, liefert sie dem Leser ein gewaltiges Beispiel dafür, wie man in den schwierigsten Umständen überwinden kann. Ich empfehle dieses Buch verwundeten Menschen, die endlich über die Dinge hinwegkommen wollen, die sie am Vorwärtkommen hindern. Es gibt ihnen die Inspiration, die sie brauchen und die Gewissheit, dass Überwinden unter allen Umständen möglich ist.

**Randy Clark**

*Global Awakening*

Dieses Buch „berührte“ mich, denn es erinnerte mich an Jack Frost und seine Offenbarung über die Liebe des Vaters, die er dem Leib Christi nahebrachte. Was für eine Freude, dass Trisha nun dieselbe Botschaft zu ihrem Lebensmotto gemacht hat, diese Botschaft, die unsere Waisenmentalität durchdringt und die lähmenden Ängste unseres Herzens heilt.

**John und Carol Arnott**

*Catch the Fire, Toronto*

*Autor von The Father's Blessing and Forgiveness*

Ich hatte das wunderbare Vergnügen, den verstorbenen Jack Frost zu kennen, dessen Botschaft über die Liebe des himmlischen Vaters mein Leben verändert hat. Heute lebt seine Botschaft durch seine Frau Trisha, einer begabte Bibellehrerin und Pastorin weiter. In diesem besonderen Buch verschmilzt Trisha ihre Lebenserfahrungen und biblischen Einsichten mit den Lehren ihres Mannes und schafft damit ein meisterhaftes Werk über unsere geistliche Freiheit in Christus. Ob du mit Trauer, emotionalem Schmerz, Angst oder anderen lähmenden Gefühlen kämpfst, dieses Buch wird dir helfen, die Gnade zu finden, die für eine vollständige Genesung nötig ist.

**J. Lee Grady**

*Autor und Sprecher*

*Direktor des The Mordecai Project*

*Früher Herausgeber von Charisma Magazine*

Psalm 25 reflektiert Davids Abhängigkeit vom Herrn, als er sagte: „*Meine Augen sind stets auf den Herrn gerichtet, denn er wird meine Füße aus dem Netz ziehen.*“ Durch das Wunder der Liebe des Vaters wurde Trisha, deren Füße sich im Netz von Lügengedanken verstrickt hatten, befreit. Sie schaffte es, sich aus den Fängen der Verletzungen durch Gesellschaft und Ehe zu befreien und von ihren gefühlsmäßigen und geistlichen Verwundungen Heilung zu erfahren. Dieser Durchbruch verhalf Trisha dazu, ihre Segel auf ein aufregendes, vom Winde des Heiligen Geistes getriebenes Abenteuer des siegreichen Gebets und des Wunders der Vaterliebe zu setzen und Jacks Vermächtnis und den Dienst von *Shiloh Place* fortzuführen! Dieses Buch ist ein großartiger Mutmacher und hilft Menschen, sich aus den Verstrickungen des Lebens zu befreien! Eine Pflichtlektüre für alle, welche die bedingungslose Liebe des Vaters und seine ungeteilte Aufmerksamkeit, empfangen wollen!

**Dr. Howie und Terri Russell**

*Hauptleiter von The Father's House*

*Autor von The Wind Driven Church*

Dieses Buch wird dich verändern! Nach dem ersten Kapitel wirst du es nicht mehr weglegen können. Jede einzelne Geschichte wird dir zu einer emotionalen Erfahrung verhelfen, die dir Gelegenheit zu Veränderung und Freiheit gibt, damit wir alle zu den Menschen werden können, die wir eigentlich sein sollten. Ein weiterer Klassiker der Familie Frost!

**Steve Long**

*Hauptpastor von Catch The Fire Toronto*

Dieses Buch ist ein wunderbarer Ausdruck von Gottes heilender Liebe inmitten von Verlust, Trauer und Schmerz. Trisha verwebt ihre Geschichte kunstvoll mit Jacks letzten Aufzeichnungen und schafft somit ein vollkommenes Bild eines Vaters, der seine Kinder liebt und ihnen in den Stürmen des Lebens eine sichere Zuflucht gibt.

Wir hatten die Ehre und das Privileg zu Jacks Freunden zu zählen und sind ebenso geehrt, Trisha eine Freundin zu nennen.

Danke, Trisha, dass du den Mut, die Kühnheit und vor allem die Liebe hattest, diese Botschaft weiterzutragen. Du hast uns beigebracht, die Hand unseres liebenden Vaters durch alle Zeiten des Lebens hindurch festzuhalten.

**Dave und Kris Toyne**  
*Hauptpastoren der Agape Christian Family Church  
Clear Lake, Iowa*

Trisha Frost trägt das Vermächtnis der Liebe des Vaters, die durch das Leben und den Dienst ihres Mannes Jack verkörpert wurde weiter. *Unbound - Losgebunden* enthält eine Fülle herzerwärmender Zeugnisse, hilfreicher Lehren und heilender Berührungen eines liebenden Gottes.

**Ed Piorek**  
*Father Loves You Ministries*

Dieses Buch ist in jeglicher Hinsicht ein tiefgreifendes Zeugnis: Trishas Lebenserfahrungen, die Kraft, die aus ihrem Überwinden kommt und die daraus folgenden Lehren und Offenbarungen. Es prophezeit ein weiteres Kapitel der Freiheit für alle, die mutig genug sind, es nicht

nur zu lesen, sondern auch im eigenen Leben anzuwenden. Dieses Buch spricht von der Wirklichkeit des realen Lebens, das jedoch auf solche Weise präsentiert wird, dass wir alle die Frucht aus Trishas Leben erkennen und sie auf unser eigenes anwenden können. Wieder einmal gibt uns Familie Frost in dieser Bewegung Gottes neuen Schwung, indem die Söhne und Töchter Gottes freigesetzt werden und somit die Erweckung von einer Generation an die nächste weitergegeben werden kann. Genießt die Lektüre, verdaut sie und werdet für immer verwandelt in freie Söhne und Töchter unseres herrlichen Königs.

**Paul Manwaring**

*Direktor von Global Legacy, Bethel Church*

*Autor von Die Herrlichkeit Gottes*

*Warum heilst du dieses Herz nicht, das du verwundet hast?* (Hl. Johannes vom Kreuz). Jack und Trisha, unsere Herzen sind so dankbar für die Worte, die ihr geschrieben habt, Worte, durch die viele Menschen Heilung für ihre verwundeten Herzen erfahren werden! Nachdem ich *Unbound - Losgebunden* gelesen hatte, war ich sprachlos. Ihr habt dem Leib Christi ein Buch gegeben, das so tiefgehend und dennoch so praktisch ist: so tiefgehend, weil es von zwei Menschen verfasst wurde, die den Schmerz eines verwundeten Herzens kennen und so praktisch, da ihr die Antworten für diejenigen entdeckt habt, die vom Stachel der Scham und der Schuld verwundet wurden. Ihr habt uns gezeigt, wie man von der Angst befreit und erneut die Umarmung der Liebe des Vaters erfahren kann. Danke euch!

**Don Milam**

*Autor von The Ancient Language of Eden*



Als Lazarus aus dem Grab herauskam, war er lebendig und dennoch gebunden. Jesus sagte zu denen, die um Lazarus herumstanden, sie sollten ihm die Grabtücher abnehmen, die ihn daran hinderten, sich frei zu bewegen. In ihrem außerordentlichen Buch, *Unbound - Losgebunden*, zeigt uns Trisha Frost – zusammen mit ihrem Mann Jack, der nun in der Herrlichkeit ist – unverzichtbare Weisheiten, wie wir diejenigen, die in Christus lebendig wurden, „ungebunden“ machen können. Zu viele Christen erfahren heutzutage Vergebung, sind jedoch nicht frei; sie sind zwar gerettet, aber immer noch krank. Zu viele Dienste konzentrieren sich darauf, Menschen zu retten und nicht darauf, sie zu heilen und in der Liebe des Vaters zu unterweisen. Trishas Buch wird diesem Trend entgegenwirken und die Prioritäten der Gemeinde wieder neu ordnen. Ich bin überzeugt, dass *Unbound - Losgebunden* in den nächsten zwei Jahrzehnten zu einem klassischen Handbuch für Freiheit werden wird und zu einem Lehrbuch für Heilung von Lebenswunden. Dies ist ein Buch, das jeder kaufen und anwenden sollte.

**Dr. Mark Stibbe**

*Gründer und Leiter von Father's House Trust*

Leiter sein ist schwer. Es erfordert, dass Menschen einem nachfolgen. Doch manchmal haben sie Schwierigkeiten damit. Was es noch komplizierter macht, ist, einer Legende wie Jack Frost nachzufolgen. Durch das Verfassen dieses Buches hat Trisha Frost gezeigt, dass sie sehr wohl einer Legende nachfolgen kann. Leser, bereite dich darauf vor, *Losgebunden* zu werden.

**Cape und Brenda Grice**

*Leiter in der Heilsarmee*



# INHALT

## ***Kapitel 1***

Freiwerden vom Verlust und Vertrauen gewinnen..... 29

## ***Kapitel 2***

Das Meer der Angst: Ausbrechen aus der Angst, die mich gefangenhält und Aufbruch in ein neues Leben ..... 47

## ***Kapitel 3***

Ausbrechen aus dem Kreislauf des Schmerzes und hinein in den Kreislauf des Lebens ..... 57

## ***Kapitel 4***

Ausbrechen: Die Grundlagen von Festungen entwurzeln..... 77

## ***Kapitel 5***

Sandbänke überwinden und die Gesetzmäßigkeiten von Beziehungen erkennen..... 105

## ***Kapitel 6***

Ausbrechen aus der Scham durch das Verständnis für die Ursachen von Verletzungen ..... 119

## ***Kapitel 7***

Freiwerden von der Erwartung eines unglücklichen Lebens und in neue Ebenen deiner Bestimmung vordringen..... 137

## ***Kapitel 8***

Freiwerden, um es gut zu Ende zu bringen und um neu anfangen zu können..... 167

***Schlussgedanken***..... 181



## VORWORT

Ich werde das erste Mal, als ich Jack Frost traf, nie vergessen. Er brachte seinen Sohn zu uns, als er unsere Schule des Dienstes hier in Redding, Kalifornien besuchen sollte. Ich hatte bereits von ihm gehört, doch wir waren uns vorher noch nie begegnet. Nachdem wir zusammen gegessen hatten, vertraute er uns seinen kostbaren Schatz, seinen wunderbaren Sohn Joshua an.

Sein Besuch in Redding überraschte mich. Als uns bewusst wurde, dass dieser begnadete Mann unserer Stadt einen Besuch abstattete, baten wir ihn, an unserem Freitagabend-Gottesdienst zu sprechen. Er sagte freundlicherweise zu. Auf das, was danach geschah, war ich jedoch nicht vorbereitet. Seine Botschaft an die Gemeinde war großartig. Ich saß einfach nur staunend da und wusste, dass ich mir unbedingt Zeit nehmen musste, sie nochmals anzuhören. Was er sagte, war so aufschlussreich und bedeutungsvoll, dass ich es unbedingt noch einmal hören musste. Im Laufe der Jahre habe ich schon viel Bemerkenswertes gehört, aber nichts war mit dem vergleichbar, was an diesem Abend gesagt wurde. Ich war über Jacks Verständnis vom Wesen des himmlischen Vaters und

wie sehr sein Herz den Menschen hingegeben war, zutiefst berührt. Seine Fähigkeit, mit heilender Weisheit zum zerbrochenen Zustand der Menschheit zu sprechen, hat mich zutiefst beeindruckt. Jene Botschaft wurde zu einem Anker für mein Denken, meine Identität und mein Leben. Die Wirkung dieses Abends klingt immer noch in meinem Herzen nach.

*Unbound – Losgebunden* ist eine Fortsetzung jenes Abends – tiefgehend und kraftspendend. Es ist in jedem Sinne ein ungewöhnliches Buch, da Jack und seine Frau es gemeinsam verfasst haben. Trisha nahm die unveröffentlichten Schriften ihres Mannes und verschmolz sie mit ihren eigenen. Daraus ist ein Buch entstanden, das vollgepackt ist mit Weisheit und praktischen Einsichten. Es gibt uns einen ungewöhnlichen Einblick in die tiefgreifenden Offenbarungen Gottes, die sie zusammen als Ehepaar und Partner hatten. Dieses Buch erfüllt wahrhaft die Erwartungen, die sein Titel weckt – es ist ein Handbuch zur Freiheit. Kapitän Jack, wie er liebevoll genannt wurde, war ein hervorragender Geschichtenerzähler. Seine Erlebnisse auf hoher See sind unterhaltend und dennoch mit Scharfsinn gewürzt. Er bringt uns seine unvergesslichen Lebenserfahrungen auf eine Art und Weise nahe, die uns wichtige Einsichten in unseren Alltag geben. Jesus lehrte häufig auf die gleiche Weise. Verpackt in unvergessliche Lebenserfahrungen, lehrte er ewige Wahrheiten, die man nicht so schnell vergessen kann. Jack machte dasselbe und auch Trisha besitzt nun diese Gabe.

Leute, die sich zuerst in Berufen außerhalb des geistlichen Dienstes verdient gemacht haben, tendieren dazu,

in ihrem Dienst vor allem praxisbezogen zu sein. Anders ausgedrückt: Was sie zur Sprache bringen, muss umsetzbar sein. Wenn wir dazu gezwungen sind, die Prinzipien des Königreichs außerhalb der Mauern der Gemeinde zu lernen, ist das ein ideales Trainingsfeld für uns. Es ist die perfekte Lebensschule, in der uns Jack und Trisha Wahrheiten nahebringen, die im Feuer menschlicher Erfahrungen geläutert wurden. Sie führen uns, Gott sei Dank, über Theorien hinaus, hinein in die Realität des Königreiches.

Im Jahre 2007 ging Jack heim zum Herrn. Doch seine Botschaft erweist sich weiterhin als stark. Seine Familie, die zuerst von Jacks persönlichem Weg aus der Dysfunktionalität und seiner Verwandlung in einen wunderbaren Vater und Ehemann profitierte, hat seinen Mantel auf erfreuliche Art und Weise aufgenommen. Seine Botschaft und sein Dienst leben durch sie weiter. Wenn man darüber nachdenkt, ist wohl das größte Zeugnis für die authentische Natur einer jeden Botschaft ihre Wirkung auf diejenigen, die ihn am besten gekannt haben: nämlich seine Frau und seine Kinder. Sie haben sich nun der Aufgabe gewidmet, seine Wahrheiten an Orte zu bringen, die Jack nicht mehr besuchen konnte.

Trisha bemerkt: „Heilung nimmt deine größte Schande und salbt dich danach, um anderen Menschen in genau den Bereichen zu dienen, in denen du verletzt wurdest.“ Mutig verkörpert sie diese Wahrheit auf eine solche Weise, dass einem bewusst wird, dass die Botschaft des Vaterherzens erst am Anfang seiner Verkündigung steht.

**Bill Johnson**

*Bethel-Gemeinde Redding, Kalifornien*





## EINFÜHRUNG

*Menschen sind bestrebt, ihre Lebensumstände zu verbessern, sind aber nicht bereit, sich selbst zu verbessern; sie bleiben daher gebunden. - James Allen<sup>2</sup>*

Wenn ich irgendetwas im Leben gelernt habe, dann das: Die Jahreszeiten des Lebens kommen und gehen. Veränderungen passieren einfach und ob wir sie annehmen oder nicht, entscheidet darüber, welchen Ausgang sie nehmen. Eines der wichtigsten Dinge für Jack und mich ist, ein Vermächtnis zu hinterlassen, damit unsere Kinder eine Grundlage haben, auf der sie ihr Leben aufbauen können. Ein Teil unserer Reise auf dieser Erde besteht darin, Dinge loszulassen, die wir nicht kontrollieren können, bzw. nicht kontrollieren sollten, damit wir die Chance haben Veränderung zu empfangen. Diese Haltung hat uns bei vielen Gelegenheiten geholfen, von den Verstrickungen des Lebens „losgebunden“ und frei zu werden, vor allem im Hinblick auf Dinge, die sich negativ auf unser Leben auswirken könnten. Das Leben selbst entwickelt sich

---

2 James Allen, *As a Man Thinketh*, (New York: Cosimo Classics, 2010), S. 18. Dieses Buch wurde ursprünglich im Jahr 1918 verfasst. Direkt aus dem Engl. Anmerk. d. Übers.

nicht immer so, wie wir es uns vorstellen. Gerade in solchen Momenten erkennen wir, wovon wir motiviert sind.

Wir haben zudem gelernt, dass es auf dieser Erde außerhalb der Ewigkeit nichts gibt, das für immer währt, außer die Liebe von Gott-Vater.

Im Leben müssen wir häufig Mut beweisen um unser Schicksal anzunehmen. Wenn wir nach Gottes Plan leben, kann das Leben wahrhaftig gut sein. Zuweilen bedeutet Loslassen aber auch etwas bzw. jemanden loszulassen, den man sehr lieb gewonnen hat und sehr schätzt, damit wir in unserer Bestimmung weiterkommen können.

W.E.B. Du Bois sagte einmal: „Eines der wichtigsten Dinge, an die man sich erinnern sollte, ist Folgendes: Allzeit bereit zu sein, das aufzugeben, was man ist, um das zu werden, was man werden kann.“<sup>3</sup>

Diese Lebensweisheit hat mir dabei geholfen, dieses Buch zu schreiben. Deshalb sind die Überschriften der einzelnen Kapitel so, wie sie sind. Lass los, werde frei und nimm die Veränderungen an, damit du zu einem Leben befreit wirst, das nicht durch Lebensumstände oder -situationen gebunden ist.

Um dem Leser den Gedanken vollständig nahezubringen, dass das Leben ein freudiges und erfolgreiches Ereignis ist, ist es notwendig, die Verletzungen in unserem Leben anzusprechen.

Mir ist bewusst, dass es eine gewisse Gefahr mit sich bringt, über Verwundungen und Verletzungen zu spre-

---

3 <http://www.inc.com/lolly-daskal/65-quotes-that-will-dare-you-to-do-great-things.htm>. Direkt aus dem Engl. Anmerk. d. Übers.

chen. Es kann bewirken, dass sich eine Person mehr auf ihre Verletzungen konzentriert, als auf Gottes Fähigkeit, ihrem Schicksal wieder Leben einzuhauchen. Dies kann mitunter zu einer *Opfermentalität* führen, nämlich dem Glauben, dass andere für unseren Schmerz verantwortlich sind. Wenn wir die negativen Einflüsse unserer vergangenen Beziehungen erkennen, müssen wir auch bereit sein, persönliche Verantwortung für die Entscheidung zu übernehmen, ob wir lieben oder hassen wollen. Das Maß unserer Gesundheit zeigt sich am besten am Maß unserer Liebe, die wir im täglichen Leben demonstrieren. Das Maß der echten Liebe, die von uns ausgeht, kann am besten an unserer Fähigkeit gemessen werden, denen zu vergeben, die uns ungerechterweise verletzt haben. Je schwerer es uns fällt, zu vergeben, desto weniger echte Liebe kommt in uns zum Vorschein. Mitunter können Beziehungen mit Menschen, die am schwersten zu lieben sind, zum fruchtbarsten Boden für Demut werden. Wenn wir uns selbst demütigen und Verantwortung für unseren Anteil an der Verletzung übernehmen, werden wir in die Gegenwart des Vaters gelangen.

Ich möchte, dass du verstehst, dass wir für die Verletzungen, die durch andere Menschen in unserem Leben geschehen sind, nicht verantwortlich sind, doch sehr wohl für unsere negativen Reaktionen darauf. Ich wünsche mir, dass dir diese Weisheit Hoffnung gibt und dich ermutigt, die Festungen in deinem Leben zu entwurzeln, zu zerstören und umzukehren, damit du wahrhaftig aufbauen und Festungen der Liebe pflanzen kannst und *nichts bereuen* musst, wenn deine Geschichte einmal erzählt wird.

*Habe ich dir nicht geboten: Sei stark und mutig? Erschrick nicht und fürchte dich nicht ... (Josua 1,9).*

Indem ich mich täglich dafür entscheide, die Angst loszulassen und Mut zu fassen, lebe ich ein erfülltes Leben.

Und hier beginnt die Geschichte ...



## KAPITEL 1

### Freiwerden vom Verlust und Vertrauen gewinnen

*(Trisha)*

„In Jesu Namen sprechen wir – Leben aus, Jack, wir brauchen dich! Leben und Heilung, Jack!“ Diese Worte wurden von zwei der bedeutendsten Führungspersönlichkeiten unserer Zeit ins Telefon gesprochen, als Jack Frost, einer der bedeutendsten Männer dieser Epoche, im Koma lag und entweder ein großes Wunder oder seinen Heimgang zum Herrn erwartete. Als ich das Telefon sanft an Jacks Ohr legte, spürte ich, dass sich etwas in der Atmosphäre veränderte, während wir alle in Erwartung eines großen Wunders waren. Leute strömten in unser nagelneues Zuhause an der Wasserstraße, da sie Teil dieses großen Ereignisses werden wollten, diesem großen Wunder, das, wie wir alle empfanden, nunmehr eine Sache von Minuten war.

Freunde, Familienmitglieder und Lobpreisleiter aus der ganzen Welt waren gekommen, um am Bett dieses Mannes zu stehen und ihm ihre Liebe und Dankbarkeit für alles zu zeigen, was er für sie getan hatte.

Schließlich waren es bereits Monate, die wir im täglichen Gebet für unser Wunder verharren. Während wir, Jacks Familie und Freunde, uns auf dieses Wunder seiner Heilung vorbereiteten, wurde die Atmosphäre in unserem Haus wie aufgeladen. Niemand ahnte jedoch, was als nächstes geschehen würde.

„Habt ihr es gesehen, habt ihr es gesehen?“, hörte man die Person, die neben Jacks Bett stand, plötzlich rufen.

„Was gesehen?“, erwiderte ich.

„Den Engel, den Engel, der gerade ins Zimmer gekommen ist.“ Wir waren fassungslos und niemand wusste etwas darauf zu sagen bzw. wie man darauf reagieren sollte. Es wurde ganz still im Raum. Man hätte eine Nadel fallen hören und alle Augen richteten sich auf mich und die Person, die den Engel gesehen hatte. Alle im Raum waren wiedergeborene Christen, nur bei der Person, die den Engel gesehen hatte, war ich mir nicht so sicher.

Die Ankunft des Engels war das Ereignis, worauf wir alle gewartet hatten – ein Wunder, ein vollmächtiger Bote, der Jack aus seinem trostlosen Krankenhausbett mitten in unserem Wohnzimmer herausbringen würde. Das Bett war gewissermaßen zu seinem Gefängnis, seinem eigenen Grab geworden. Die Boote, die den Kanal rauf- und runterfahren, waren seine einzige Unterhaltung, während er Tag für Tag, ja wochenlang, in diesem Gefängnis lag und kaum fähig war, sich zu bewegen.

Von der Nachricht der Ankunft des Engels ermutigt, nahm ich alle meine Kräfte zusammen und wagte es, wieder Hoffnung zu schöpfen. War dies der langersehnte Au-

genblick? Waren wir kurz davor, das zu erleben, wofür wir über 13 Monate gebetet hatten? Mit gespannter Erwartung hielten wir alle Ausschau danach, was in den nächsten Sekunden geschehen würde.

Nachdem Jack ins Koma gefallen war, hatte ich, Jacks Frau und Betreuerin, alle Hoffnung auf seine Heilung verloren. Ich hatte einfach keine Kraft mehr zu kämpfen. Ausgelaugt und emotional erschöpft vom täglichen Beschuss mit *Warum*-Fragen musste ich Jack gehenlassen, damit er aus seinem Leidensgefängnis ausbrechen und heimgehen konnte, um seine Belohnung zu empfangen. Also beugte ich mich zu ihm nieder und flüsterte ihm sanft ins Ohr: „Jack, wenn du heimgehen musst, ist das in Ordnung. Ich lasse dich los.“

Was ein Mensch aushalten kann, hat seine Grenzen, vor allem wenn man seinen Seelenfreund, die Person, die sich während der Krankheit so verändert hat und von der ganzen Welt geliebt wird, Tag für Tag in fürchterlichsten Schmerzen dahinsiechen sieht. Noch schlimmer ist es, wenn man zusammen mit Tausenden für seine Heilung gebetet hat. Natürlich kann ich nur erahnen, welche Qualen Jack selbst litt, der ja den Schmerz aushalten musste, den der Krebs in seinem Körper verursachte und den einst so gesunden Menschen völlig zerstörte.

Nun war der Moment gekommen, auf den wir alle gewartet hatten. Der Engel war gekommen! Hatte ich zu früh aufgegeben? Ich fragte mich, was wohl als nächstes geschehen würde. Zu unserer Bekümmernung war es der Todesengel. Unser Familienoberhaupt war heimgegangen. So merkwürdig es auch klingen mag, als alle ihre

Augen auf Jack richteten, kam der Engel und Jacks Gesichtsausdruck veränderte sich. Sein schmerzverzerrtes Gesicht verwandelte sich in das breiteste Lächeln, das ich je gesehen habe. Zuerst hatte es nur sein engster Freund Bob bemerkt; sobald jedoch unsere Aufmerksamkeit darauf gelenkt wurde, sahen wir es alle. Dieser einst harte, zähe und gefühlsmäßig distanzierte Fischerbootkapitän, der von seiner alten Mannschaft und seiner Familie, die ihn gut kannte, auch liebevoll „Kapitän Bligh von der HMS Bounty“ genannt wurde; dieser hartgesottene Alpha-Typ, der in einen Liebhaber, Mentor und Vater von vielen verwandelt worden war, hatte gerade den liebenden Vater, dem er sich bis zum letzten Atemzug hingegeben hatte, *von Angesicht zu Angesicht* gesehen.

Nur Tage zuvor hatte ihn Chip, einer von Jacks besten Freunden, gefragt: „Jack, wie kann ich dir helfen?“ Seine Antwort war, er solle einfach das tun, was er, Jack, selbst nicht mehr tun konnte. Der auf diese Weise ausgesprochene Segen motivierte Chip dazu, alles daran zusetzen, das zu tun, wozu er nach Jacks Meinung fähig war.

In den ersten Stunden jenes Montagmorgens erlebte Jack Frost wahrhaftig alles, wonach er sich all die Jahre lang gesehnt hatte. Ich konnte nicht anders als leise lächeln, als ich ihn da liegen sah und zusehen durfte, wie er die *Umarmung seines Vaters* erfuhr. *Er war heimgegangen.*

So viele von uns haben Angst vor dem Tod. Wir fürchten uns vor der Erkenntnis, dass wir alle einmal auf gesunde Art und Weise mit einem Vater in eine ewige Beziehung treten müssen. Für jene unter uns, die noch immer an einem Liebesdefizit leiden, könnte dies durchaus ein



beängstigender Moment sein. Während unseres ganzen Lebens werden wir geliebt, es gibt jedoch Zeiten, in denen uns diese Liebe womöglich nicht so gezeigt wurde, dass sie unser Bedürfnis gestillt hätte. Dies hinterlässt eine Wunde in unseren Gefühlen, die uns und anderen Schmerzen verursachen kann. Unser Bild von Gott-Vater wird dann mitunter durch die Verletzungen, die wir in den prägenden Jahren in unserem Elternhaus davongetragen haben, bestimmt. Diese Verletzungen sind normalerweise der Beginn bzw. die Ursache für einen Großteil aller Beziehungsprobleme.

Obwohl es bereits 3 Uhr morgens war, war das Haus immer noch voller Menschen. Sie waren wie Schafe ohne einen Hirten. Sie wussten nicht, was sie tun noch wohin sie gehen sollten. Wir hatten alle ein Wunder erwartet und einen Erweckungsgottesdienst geplant, sobald Jack aufstehen würde. Diese Leute hatten keine Ahnung, wie sie reagieren sollten und warteten darauf, geführt zu werden. Ich vermute, sie fühlten sich so, wie sich die Jünger gefühlt hatten, als sie Jesus fragten: „*Herr, zu wem sollten wir gehen? Du hast Worte ewigen Lebens*“ (Joh 6,68). Ich konnte spüren, wie sich ihre Augen in meine Seele bohrten. Überall richteten sich die Blicke auf mich, wie ich reagieren würde. Würde ich mit Enttäuschung, Trauer oder Gram reagieren? Oder würde ich gar hysterisch werden?

Ich kann mich an die Worte, die der Leichenbestatter an diesem Abend sprach, kaum noch erinnern, als er uns mitteilte, dass Jack tatsächlich gestorben war. Ich war wie in einem Nebel, da ich augenblicklich an einen anderen

Tag versetzt wurde, als ein anderer großer Mann in meinem Leben starb: mein irdischer Vater.

Es war ein sonniger Tag im Juni 1975 in Marion, South Carolina, ein perfekter Tag, um die örtliche Eisdiele zu besuchen und dort eine Kugel von Bills bevorzugtem Zitroneneis zu essen. Bill und Evie Grice feierten gerade die großartige Nachricht, dass ihm eine einwandfreie Gesundheit bescheinigt worden war. Kaum 24 Stunden später fiel dieser Mann beim Anzünden seiner allerletzten Zigarette tot um. Jahrelang hatte er bereits Probleme mit seinem Herzen gehabt. Bill war ein abenteuerlustiger Mensch und er hatte seinen Traum gelebt. Er war Fernfahrer und oft nachts unterwegs. Um wach zu bleiben, nahm er häufig ein Aufputzmittel, welches das Herz schneller schlagen lässt, sodass er die ganze Nacht wach bleiben und wieder schneller laden konnte als jeder andere.

Die Grice-Familie wusste, wie es war, ihren Vater die meiste Zeit zu entbehren. Sie waren daran gewöhnt, während der Woche „Vaterlos“ zu sein, damit ihr Vater am Wochenende bei ihnen war. Niemand von uns wusste um den Schaden, den sein Körper dabei nahm. Wir haben erst Jahre später herausgefunden, dass er während einer Fahrt mit seinem Sattelschlepper einen Herzinfarkt erlitt.

Obwohl dieser Mann der Welt nicht so bekannt war wie mein Ehemann, liebte er mich bedingungslos und lehrte mich viele Lektionen über das Leben. Er war meine Liebesquelle. Er war ein Vater, wie ihn ein Mädchen sich wünschte. Ich konnte mich immer auf ihn verlassen,

sogar in den Gefühlsdingen eines Mädchens, so dachte ich zumindest.

Ich erinnere mich noch an den Schmerz dieser Nacht, als die vernichtende Nachricht kam – mein Menschenheld war fortgegangen. Ich kann mich auch an den Schmerz erinnern, als mein Herz urteilte, *dass Gott in Bezug auf Heilung untreu ist.*

Im nächsten Moment, wie ein Traum innerhalb eines Traums, wurde ich augenblicklich in eine Zeit versetzt, als ich als kleines sechsjähriges Mädchen hinten im Kombiwagen meiner Eltern saß und mit dem Schlaf kämpfte. Hier erlitt mein Vater seinen ersten Herzanfall. Mein älterer Bruder packte mich und meinen anderen Bruder auf den Rücksitz des Autos, während mein Vater vorne saß. Er raste ins Krankenhaus, um das Leben dieses Mannes zu retten. Niemand durfte sich rühren, geschweige denn sprechen, bis wir den Eingang der Notfallstation erreichten. Dort angekommen, kamen die Krankenschwestern sofort mit einer Trage, nahmen meinen Vater in Empfang und eilten mit ihm ins Innere des Gebäudes. Mein anderer Bruder und ich blieben allein im Auto zurück und niemand war da, um uns zu trösten oder uns zu erklären, was gerade vor sich ging.

Hemmungslos schluchzend schrie ich zur einzigen Quelle, von der ich wusste, dass sie uns helfen konnte. Ich betete zu meinem himmlischen Vater, meinen Papa doch am Leben zu erhalten. Meine Mutter war eine ziemlich hilflose Frau und die meiste Zeit ihres Lebens krank, deshalb musste mein älterer Bruder die Verantwortung für uns als Kinder übernehmen. Ich wusste, dass er zu jung

war, die Schule zu verlassen und für uns zu sorgen, sollte es mein Vater nicht schaffen. Das Wissen um die Verantwortung, die mein Bruder auf seinen Schultern trug, veranlasste mich, noch intensiver für meinen Vater zu beten.

Wir lebten in der Erwartung, dass mein Vater von einem Augenblick zum andern einfach nicht mehr da sein könnte. Es sollte noch Jahre dauern, bis dieser gefürchtete Augenblick Wirklichkeit werden sollte. Mein Vater erlitt schließlich einen Herzinfarkt, der sein Herz praktisch explodieren ließ. Zu jener Zeit war ich ein Teenager und schon vor langer Zeit zum Schluss gekommen, dass Gott gut ist. Ich dachte, es wäre besser, ihm zu dienen als in die Hölle zu kommen; ich glaubte jedoch, dass seine Kraft begrenzt war. Ich hatte viele harte Urteile über Gott gefällt, da ich in einem Umfeld aufgewachsen war, in dem man mir beigebracht hatte, Gott dienen zu müssen, um geliebt zu werden. Solange ich ihm gehorchte, würde ich es in den Himmel schaffen. Diese Denkweise erschien mir als völlig normal. Ich fühlte mich oft ausgelaugt, wenn meine Gebete scheinbar unbeantwortet blieben. Ich betete für Heilung und Finanzen, damit unsere Grundversorgung sichergestellt war.

Ich dachte: Wenn Gott nicht mächtig genug ist, um zu heilen und zu versorgen, müsste ich eben arbeiten gehen und mich um mich selbst kümmern. (Dies war eine Lüge, ein irriger Glaube, den mein Herz als Wahrheit angenommen hatte und der zu meiner Realität wurde.) *Ich kann es besser machen als er*, das erschien mir in meinem Verstand als natürliche Reaktion darauf und so führte ich auch mein Leben, nachdem mein Vater gestorben war.

Es kam mir nie in den Sinn, dass ich dabei eine Denkweise entwickelte, die mich in den kommenden Jahren von Gott entfremden würde. Ich glaubte es und entwickelte mich deshalb zu einer sehr unabhängigen Person. Eine solche Denkweise wird auch als *Festung* bezeichnet.

Festungen entwickeln sich aus unseren Gewohnheiten.<sup>4</sup> Festungen können auch von Urteilen kommen, die wir gefällt haben, als wir verletzt wurden bzw. wenn die Grundbedürfnisse in unserem Leben nicht gestillt wurden.

Jeder Mensch hat elementare Grundbedürfnisse. Wir alle haben das Bedürfnis *bedingungslos geliebt zu werden*. Sogar, wenn wir uns nicht richtig verhalten bzw. nicht gut abgeschnitten haben, haben wir das Bedürfnis, uns geliebt zu wissen. Wenn wir sicher sind, dass wir von einem anderen Menschen geliebt und geschätzt werden, entwickeln wir das Gefühl von Geborgenheit

An diesem Ort der *Sicherheit* erfahren wir unseren Wert dadurch, dass wir angenommen sind. Sobald wir uns in Gegenwart eines anderen Menschen geschätzt wissen und uns in seiner Gegenwart sicher fühlen, werden wir uns auch im Umgang mit anderen Menschen sicher fühlen. Eine Atmosphäre von Lob, Bestätigung und Wertschätzung hilft uns, von dem Segen und der Weisheit anderer Menschen zu profitieren.

Wir wurden dafür geschaffen, in einem Umfeld von *Lob, Bestätigung und Wertschätzung* zu leben. In so einer

---

4 Eine Handlung, die so oft wiederholt wird, dass sie im Unterbewusstsein abläuft und beim Ausführen der Handlung keine bewusste gedankliche Entscheidung benötigt wird

Umgebung werden wir uns unserer Lebensaufgabe bewusst.

Dies ist auch der Ort, an dem wir von Gott eine *Bestimmung* empfangen und uns für Wege entscheiden, wie wir diese Bestimmung auszuleben können.

Wenn diese grundsätzlichen Bedürfnisse jedoch ungestillt bleiben, wird die Seele eines Menschen tief verletzt. Wenn die Wunde nicht versorgt wird, entwickeln sich daraus mitunter *Gedankenfestungen*. Der negative Einfluss einer Gedankenfestung kann dann zu einer Brutstätte für jede Art von dämonischer Aktivität werden.

Festungen des negativen Denkens können sich zu einem Glaubensmuster entwickeln, das für die verwundete Person dann zu ihrer eigenen Wahrheit und Lebensrealität wird.

Hitlers Propagandachef, Josef Goebbels, überzeugte Hitler davon, dass man dem Volk eine Lüge nur lange genug erzählen muss, damit es an die Lüge glaubt. Hitler benutzte diese Taktik, um seine Führer davon zu überzeugen, dass die jüdische Kultur ausgelöscht werden musste, nur dadurch konnte er den größten Massenmord unserer Zeit durchführen.

Oftmals werden solche Denkmuster zu einem Lebenskonzept, ohne dass die betreffende Person sich jemals dessen bewusst wird. Negatives Denken führt dazu, dass eine Person negative Verhaltensmuster entwickelt, die oft zur Folge haben, dass wir diejenigen verletzen, die wir lieben. Sie erzeugen viele Probleme, mit denen wir es heutzutage in unseren Beziehungen und unserer Gesellschaft zu

tun haben. Verletzungen können entstehen, ohne dass wir verstehen, warum wir jemanden verletzen, da diese Verhaltensmuster gerne ein Eigenleben entwickeln.

Bischof Charles Green berichtete, dass 58 Prozent der Amerikaner leichte bis mittelschwere psychische Probleme haben, 24 Prozent haben mittelschwere bis schwere, 82 Prozent sind beziehungsmäßig und emotional krank und 80 Prozent aller Ehen stecken in Schwierigkeiten.

Einige der Anzeichen emotional ungesunder Charakterzüge sind:

- Egoismus
- Vergnügungssucht
- Leben in einer Fantasie- bzw. Traumwelt
- Mangelndes Verantwortungsbewusstsein
- Missachtung der Konsequenzen des eigenen Verhaltens
- Mangel an Selbstdisziplin
- Depressionen
- Phobien
- Süchte
- Angstzustände
- Verhaltensstörungen – vertraue niemandem, sage nichts und fühle nichts

Häufig verwandeln sich diese Verhaltensmuster in unserem Verstand zu Gedankenfestungen. Sie entwickeln

sich normalerweise aufgrund der Verletzungen und einem Liebesdefizit in unserer Familie.

Nun war nicht nur mein Vater nicht mehr da, um sich um meine emotionalen Bedürfnisse zu kümmern, sondern auch mein Mann war gegangen. Ich hatte aufgrund des Verlustes meines Vaters und des Gefühls, von ihm und auch von Gott verlassen zu sein, lange Zeit seelsorgerliche Hilfe in Anspruch genommen; warum also fiel ich augenblicklich in diese alten Gedankenmuster zurück, sobald Jack sein Todesurteil erhalten hatte?

Gedankenmuster bzw. -festungen können im Unterbewusstsein so tief verankert sein, dass man sich dessen nicht bewusst ist, bis einen die Gefühle überwältigen. Ich wurde von ihnen überwältigt!

Mein Urteil bzw. irriger Glaube war:

*Man kann sich lediglich darauf verlassen, dass die Männer in deinem Leben gerade genug für dich sorgen, dass du über die Runden kommst, und dann werden sie dich verlassen. Wenn du also versorgt sein willst, dann geh und kümmere dich selbst darum.*

Indem ich diese Lüge – die für mich zu meiner Wahrheit und daher zu meiner Lebensrealität wurde – glaubte und lebte, wurde ich jahrelang daran gehindert, den wichtigsten Männern in meinem Leben zu vertrauen. Und zwar meinem Vater, meinem Bruder, meinem Pastor und meinen Mentoren, die mich über die Jahre begleiteten. Es erscheint mir wie ein konstanter Strom von Menschen, denen ich nie völlig vertrauen konnte. Wenn ich



meine Schutzmechanismen fallenließe, würde ich enttäuscht und schließlich verlassen werden.

Meine Unfähigkeit zu vertrauen, verletzte die Menschen, die mir helfen wollten, damit mein Leben gelingen konnte. Meine Gedankenfestung lautete so: *Ich werde es nur gewissen Menschen erlauben, in bestimmte Bereiche meines Lebens zu gelangen.* Diejenigen, die mir zu nahe kamen, konnten diese unsichtbare Mauer spüren, diese Festung mangelnden Vertrauens, und sie konnten mich nur so weit führen, bis sie an meine Mauer stießen.

Festungen sind Verhaltensmuster, die sich in unserer Seele, im Verstand, im Willen, in den Gefühlen und in der Persönlichkeit festgesetzt haben. Sie sind so tief in unserer Seele verborgen, dass sie die Kraft haben, unsere negativen Gedankenmuster zu beeinflussen.

Festungen sind Gewohnheitslügen, die wir im Innersten unseres Wesens angenommen haben. Sie basieren auf einem Fundament von Lügen und Halbwahrheiten. Diese entwickeln sich zu einer Gedankenfestung, die unsere Wahrnehmung von Gottes Wesen bestimmten und vorgeben, wie wir auf Gott reagieren.

In Gedankenfestungen können sich dämonische Einflüsse verstecken und sich sicher fühlen. Jeder finstere Bereich in unserer Gedankenwelt ist eine offene Tür für dämonische Aktivitäten. Satan verkehrt in der Dunkelheit, Gott-Vater ist im Licht.

Festungen erheben sich selbst über die Erkenntnis Gottes und schaffen negativen Mächten einen sicheren Ort,

von dem aus sie unseren Verstand, unseren Willen und unsere Gefühle beeinflussen können (Vgl. 2 Kor 10,4).

Festungen sind falsche Motivationen und Haltungen, die wir nicht als Sünde erkennen, sondern stattdessen eine Haltung einnehmen wie: „So war ich schon immer. So ist meine Familie eben. Dies ist mein ethnisch-kultureller Hintergrund. Wie kann ich erwarten, je anders zu werden?“

Festungen können eine Person von der Buße abhalten. Mangelnde Buße behindert den Heilungsprozess, folglich kann die negative Gedankenfestung in der Person nicht offenbar werden.

Festungen haben einen krankmachenden Kern. Es ist ähnlich wie bei einer infizierten Wunde, die geöffnet werden muss, damit das Gift auslaufen und das infizierte Gewebe abheilen kann. Wenn man sich mit einer Festung nicht auseinandersetzt, verbreiten sich verkehrte Gedanken und Emotionen wie Gift in der Seele.

*Gedankenfestungen erfüllen einen bestimmten Zweck.* Sie nehmen uns den Glauben, dass wir von Gott-Vater geliebt werden. Dies kann auf verschiedenste Art und Weise geschehen:

- Sie erzeugen negative Gedanken in uns, um uns davon abzuhalten, Liebe zu empfangen bzw. weiterzugeben.
- Sie schränken unsere Erkenntnis von Gott ein.

- Sie können einen Tunnelblick in uns erzeugen, damit wir Richtig und Falsch nicht mehr voneinander unterscheiden können.
- Sie beeinflussen unser Wertesystem und wie wir andere einschätzen.
- Sie verdrehen die Prioritäten in unserem Leben.
- Sie hindern uns daran, in der Wahrheit zu wandeln.
- Sie können geradliniges Denken erschweren, indem sie unsere Schwachpunkte durch falsche Gefühle und Empfindungen schützen.
- Sie senden negative Botschaften an unsere Seele.
- Sie bewirken, dass wir Menschen, mit denen wir in Beziehung stehen negativ beurteilen.

Wenn unsere Gedanken kontinuierlich auf Gefühle wie Angst, Unglauben, Zweifel, Lust, Kontrolle, Ehrgeiz, Unruhe, Bitterkeit, Groll, Kritik, Unversöhnlichkeit bzw. auf gewohnheitsmäßige Sünden gerichtet sind, unterliegen wir die meiste Zeit einer Täuschung, die sich zu einer Festung entwickeln kann.

Nun also, da Jack, mein Held, heimgegangen war, um in alle Ewigkeit bei seinem Vater zu sein – was würde ich tun? Würde mein Herz fest bleiben? „*Gefestigt ist sein Herz, er fürchtet sich nicht – bis er schließlich herabblicken darf auf alle, die ihn angegriffen haben*“ (Ps 112,7-8 NGÜ). Oder würde ich aufgrund des Schmerzes der Vergangenheit in alte gedankliche Verhaltensmuster zurückfallen?

Damit diese Verhaltensweisen und –muster aufgedeckt und behandelt werden können, muss man sie sich zuerst eingestehen. Ich bete oft Psalm 139,23–24 (SLT):

*„Erforsche mich, o Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich es meine; und sieh, ob ich auf **bösem** Weg bin, und leite mich auf dem ewigen Weg!“*

Würde ich es zulassen, dass meine Gedankenfestungen sich wieder in meinem Herzen festsetzen, oder würde ich die Gelegenheit ergreifen und Mut beweisen?

Die Entscheidung lag bei mir. Hmmh, ich entschied mich für ...?

### Fragen zum Nachdenken

1. Welche sind die vier emotionalen Grundbedürfnisse eines jeden Menschen?
2. Welche dieser Bedürfnisse wurde in deinem Leben nicht gestillt?
3. Kannst du ein gedankliches Verhaltensmuster bzw. eine Festung benennen, die dazu geführt hat, dass du einer Lüge geglaubt hast, die dadurch zu einer Lebensrealität für dich wurde?
4. Welche Menschen in deinem Leben haben dich verletzt und zu deiner Entscheidung beigetragen, dass du nicht vertrauen kannst?
5. Kannst du den Menschen vergeben, die dich verletzt haben?

## Gebetsvorschlag

*Vater, ich will den Menschen, die du in mein Leben gestellt hast, vertrauen, dass sie mich lieben und mich führen und dazu beitragen, dass meine Grundbedürfnisse gestillt werden. Ich habe dich und (nenne die Leute, die deiner Meinung nach für deine Verletzungen verantwortlich sind) gerichtet, dass sie nicht dagewesen sind, um für diese Bedürfnisse zu sorgen. Ich übernehme Verantwortung für mein eigenes Verhalten und bitte dich, dass du mir vergibst, dass ich mir nicht die Zeit genommen habe, den Plan für mein Leben zu suchen und dass ich dir nicht vertraut habe.*

*Ich bin verletzt worden und bitte dich mir zu vergeben, dass ich den Lügen geglaubt habe, von allen verlassen zu sein und keinen Platz in deinem Herzen bzw. im Herzen anderer zu haben. Ich entscheide mich, denen zu vergeben, die mich verletzt haben (nenne wenn möglich die Leute). Ich vertraue darauf, dass das Blut Jesu mich von jedem irigen Glauben trennt und stelle das Kreuz zwischen die Lüge und mich selbst. Ich entscheide mich heute, den Lügen nicht mehr zu glauben, dass meine emotionalen Bedürfnisse nicht gestillt werden. Ich entscheide mich, zuerst auf dich zu schauen, damit du diese Bedürfnisse stillen kannst und nicht auf Menschen. Ich glaube, dass du mich mit den Menschen umgibst, die du erwählt hast, damit sie mich lieben und in mein Leben sprechen können.*

*Vater, hilf mir zu erkennen, wer diese Menschen sind, und ich bitte dich um Gnade, dass ich deiner Weisheit vertraue.*

## DIE MACHT DER ENTSCHEIDUNG

Gott hat jedem von uns ein kostbares Geschenk gemacht, das nicht einmal die Engel besitzen. Er gab uns die Macht, zu wählen! Wir müssen diese Macht weise einsetzen.

<b>Entscheide dich für das Leben</b>	<b>anstatt für den Tod</b>
<b>Entscheide dich zu lieben</b>	<b>anstatt zu hassen</b>
<b>Entscheide dich zu vergeben</b>	<b>anstatt unversöhnlich zu bleiben</b>
<b>Entscheide dich heil zu werden</b>	<b>anstatt zu verletzen</b>
<b>Entscheide dich zu geben</b>	<b>anstatt zu nehmen</b>
<b>Entscheide dich Leben zu schaffen</b>	<b>anstatt es zu zerstören</b>
<b>Entscheide dich für das Kreuz</b>	<b>anstatt im Fleisch zu wandeln</b>
<b>Entscheide dich, dich zu verändern</b>	<b>anstatt so zu bleiben, wie du bist</b>

## Über Jack und Trisha Frost

In den 35 Jahren ihrer Ehebeziehung machten Jack und Trisha Frost viele Erfahrungen: erfreuliche und begeisternde aber auch enttäuschende und verletzende. Sie lebten, liebten und erkämpften sich ihren Weg, bis sie schließlich ihre Bestimmung fanden. Auf der Reise ihres Lebens und auf der Suche nach jener Liebe, nach der sie sich so verzweifelt gesehnt hatten, gelangten sie zur Offenbarung über die bedingungslose *Agape* Liebe, die nicht nur ihrer Familie, sondern vielen Familien auf der ganzen Welt Heilung brachte. Diese Botschaft von *Agape* lebt nun im Leben von Trisha und ihren Kindern weiter.

Jahrelang hatte Jack Trisha ermutigt, doch ihren Teil der Geschichte zu erzählen und sagte zu den Mitarbeitern von Shiloh Place immer wieder: „Niagarafälle an Lehre warten nur darauf, in ihr freigesetzt zu werden.“ Bis vor kurzem waren ihre Reisepläne und ihr Dienst hier auf ein Minimum beschränkt. Heute ist sie jedoch eine der vielen Lehrer von Siloh Place, während wir ohne Jack unseren Weg in neue Herausforderungen antreten. Trisha lebte früher immer mit dem Gefühl, eine Waise zu sein,

da sie zuerst von ihrem geliebten Vater und danach auch von ihrem Ehemann verlassen wurde; sie hatte den Eindruck, immer nur auf dem Rücksitz von Jacks anderen Leidenschaften zu sitzen. Nun jedoch kann sie dich auf eine Reise mitnehmen, damit du deinen Platz in Gottes Herzen finden kannst, wenn sie auf dem Höhepunkt ihres Heilungsweges über den Durchbruch zu ihrer eigenen Offenbarung von der Liebe erzählt – zuerst als bevorzugtes Kind Gottes und dann als Ehefrau und Mutter.

Trisha ist ordinierte Pastorin in der *The River Fellowship*-Gemeinde und Motivationstrainerin.

Wenn man sie zu einer Veranstaltung einladen will, kann sie durch die Webseite von Shiloh Place Ministries bzw. telefonisch unter der Nummer 01-843-365-8990 erreicht werden. Postadresse: PO BOX 5798 North Myrtle Beach, SC 29597.









