

*Die*  
**BIBEL**  
*für die*  
**ZWEITE**  
**CHANCE**

Abhängigkeiten überwinden –  
Befreiung erlangen

# SCM

---

## Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,  
die zur Stiftung Christliche Medien gehört,  
einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung  
christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

1. Auflage 2022

© der deutschen Ausgabe 2022

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) | E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Originally published in English in the U.S.A under the title:

Life Recovery Bible

by Stephen Arterburn and David Stoop

© 1998, 2017 by Tyndale House Publishers

German edition published with permission of Tyndale House Publishers.

All rights reserved.

Übersetzt von Brita Becker, Silvia Lutz, Michael Dennstedt und Jürgen Kuberski.

Bibeltext:

Copyright der amerikanischen Originalausgabe:

Holy Bible, New Living Translation,

copyright © 1996, 2004, 2015 by Tyndale House Foundation.

Used by permission of Tyndale House Publishers, Inc.,

Carol Stream, Illinois 60188, USA. All rights reserved.

© der deutschen Ausgabe 2002/2006

SCM R.Brockhaus in der SCM-Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) | E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Textstand 21 | 11

Umschlaggestaltung und Titelbild: Stephan Schulze, Holzgerlingen

Satz: Satz & Medien Wieser, Aachen

Druck und Bindung: L.E.G.O. S.p.A.

Gedruckt in Italien

ISBN 978-3-417-25815-8

Bestell-Nr. 225.815

# Inhalt

|                                                            |      |
|------------------------------------------------------------|------|
| Die Bücher der Bibel .....                                 | *4   |
| Abkürzungsverzeichnis .....                                | *5   |
| Einführung .....                                           | *6   |
| Vorwort .....                                              | *9   |
| Ein paar Bemerkungen über Abhängigkeit .....               | *12  |
| Die Anfänge der <i>Bibel für die 2. Chance</i> .....       | *14  |
| Die 12 Schritte für die 2. Chance .....                    | *16  |
| Die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker .....             | *17  |
| Die 12 Schritte und die Bibel .....                        | *18  |
| Hinweise für die Leser .....                               | *20  |
| Vorsatzblatt .....                                         | *22  |
| Das Alte Testament .....                                   | 1    |
| Das Neue Testament .....                                   | 1345 |
| Die 12 Grundsätze des Heilungsprozesses .....              | 1911 |
| Die 12 Irrtümer des Heilungsprozesses .....                | 1914 |
| Die 12 Geschenke des Heilungsprozesses .....               | 1917 |
| Die 12 christlichen Grundlagen des Heilungsprozesses ..... | 1919 |
| Die 12 Tatsachen des Heilungsprozesses .....               | 1920 |
| Themenregister .....                                       | 1921 |
| Themenindex .....                                          | 1953 |
| Index der Heilungssteckbriefe .....                        | 2012 |
| Index »Zwölf Schritte Andachten« .....                     | 2013 |
| Index »Andachten zum Prinzip der Heilung« .....            | 2016 |
| Index »Andachten zum Gelassenheitsgebet« .....             | 2018 |
| Index »Weiterführende Gedanken zur Heilung« .....          | 2019 |
| Stimmen zum Buch .....                                     | 2024 |

# Die Bücher der Bibel

## Das Alte Testament

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Das erste Buch Mose (1Mo) . . . . .          | 3    |
| Das zweite Buch Mose (2Mo) . . . . .         | 87   |
| Das dritte Buch Mose (3Mo) . . . . .         | 151  |
| Das vierte Buch Mose (4Mo) . . . . .         | 195  |
| Das fünfte Buch Mose (5Mo) . . . . .         | 253  |
| Das Buch Josua (Jos) . . . . .               | 307  |
| Das Buch der Richter (Ri) . . . . .          | 347  |
| Das Buch Rut (Rut) . . . . .                 | 389  |
| Das erste Buch Samuel (1Sam) . . . . .       | 399  |
| Das zweite Buch Samuel (2Sam) . . . . .      | 451  |
| Das erste Buch der Könige (1Kön) . . . . .   | 493  |
| Das zweite Buch der Könige (2Kön) . . . . .  | 537  |
| Das erste Buch der Chronik (1Chr) . . . . .  | 583  |
| Das zweite Buch der Chronik (2Chr) . . . . . | 625  |
| Das Buch Esra (Esr) . . . . .                | 677  |
| Das Buch Nehemia (Neh) . . . . .             | 693  |
| Das Buch Ester (Est) . . . . .               | 717  |
| Das Buch Hiob (Hiob) . . . . .               | 731  |
| Die Psalmen (Ps) . . . . .                   | 777  |
| Die Sprichwörter (Spr) . . . . .             | 901  |
| Der Prediger (Pred) . . . . .                | 941  |
| Das Hohe Lied (Hld) . . . . .                | 957  |
| Der Prophet Jesaja (Jes) . . . . .           | 967  |
| Der Prophet Jeremia (Jer) . . . . .          | 1045 |
| Die Klagelieder (Klg) . . . . .              | 1133 |
| Der Prophet Hesekiel (Hes) . . . . .         | 1145 |
| Der Prophet Daniel (Dan) . . . . .           | 1217 |
| Der Prophet Hosea (Hos) . . . . .            | 1245 |
| Der Prophet Joel (Joel) . . . . .            | 1263 |
| Der Prophet Amos (Am) . . . . .              | 1269 |
| Der Prophet Obadja (Obd) . . . . .           | 1281 |
| Der Prophet Jona (Jona) . . . . .            | 1285 |
| Der Prophet Micha (Mi) . . . . .             | 1291 |
| Der Prophet Nahum (Nah) . . . . .            | 1301 |
| Der Prophet Habakuk (Hab) . . . . .          | 1307 |
| Der Prophet Zefanja (Zef) . . . . .          | 1313 |

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| Der Prophet Haggai (Hag) . . . . .    | 1319 |
| Der Prophet Sacharja (Sach) . . . . . | 1323 |
| Der Prophet Maleachi (Mal) . . . . .  | 1339 |

## Das Neue Testament

|                                                              |      |
|--------------------------------------------------------------|------|
| Das Evangelium von Matthäus (Mt) . . . . .                   | 1347 |
| Das Evangelium von Markus (Mk) . . . . .                     | 1411 |
| Das Evangelium von Lukas (Lk) . . . . .                      | 1453 |
| Das Evangelium von Johannes (Joh) . . . . .                  | 1519 |
| Die Apostelgeschichte (Apg) . . . . .                        | 1569 |
| Der Brief an die Römer (Röm) . . . . .                       | 1629 |
| Der erste Brief<br>an die Korinther (1Kor) . . . . .         | 1661 |
| Der zweite Brief<br>an die Korinther (2Kor) . . . . .        | 1691 |
| Der Brief an die Galater (Gal) . . . . .                     | 1713 |
| Der Brief an die Epheser (Eph) . . . . .                     | 1727 |
| Der Brief an die Philipper (Phil) . . . . .                  | 1739 |
| Der Brief an die Kolosser (Kol) . . . . .                    | 1749 |
| Der erste Brief<br>an die Thessalonicher (1Thess) . . . . .  | 1757 |
| Der zweite Brief<br>an die Thessalonicher (2Thess) . . . . . | 1765 |
| Der erste Brief an Timotheus (1Tim) . . . . .                | 1771 |
| Der zweite Brief an Timotheus (2Tim) . . . . .               | 1783 |
| Der Brief an Titus (Tit) . . . . .                           | 1791 |
| Der Brief an Philemon (Phlm) . . . . .                       | 1799 |
| Der Brief an die Hebräer (Hebr) . . . . .                    | 1803 |
| Der Brief von Jakobus (Jak) . . . . .                        | 1827 |
| Der erste Brief von Petrus (1Petr) . . . . .                 | 1839 |
| Der zweite Brief von Petrus (2Petr) . . . . .                | 1851 |
| Der erste Brief von Johannes (1Joh) . . . . .                | 1859 |
| Der zweite Brief von Johannes (2Joh) . . . . .               | 1869 |
| Der dritte Brief von Johannes (3Joh) . . . . .               | 1873 |
| Der Brief von Judas (Jud) . . . . .                          | 1877 |
| Die Offenbarung (Offb) . . . . .                             | 1881 |

# Abkürzungsverzeichnis

|         |                          |          |                    |
|---------|--------------------------|----------|--------------------|
| 1Chr    | 1. Chronik               | Hld      | Hohes Lied         |
| 1Joh    | 1. Johannes              | Hos      | Hosea              |
| 1Kön    | 1. Könige                | Jak      | Jakobus            |
| 1Kor    | 1. Korinther             | Jer      | Jeremia            |
| 1Mo     | 1. Mose                  | Jes      | Jesaja             |
| 1Petr   | 1. Petrus                | Jh.      | Jahrhundert        |
| 1Sam    | 1. Samuel                | Joh      | Johannes           |
| 1Thess  | 1. Thessalonicher        | Jos      | Josua              |
| 1Tim    | 1. Timotheus             | Jud      | Judas              |
| 2Chr    | 2. Chronik               | kg       | Kilogramm          |
| 2Joh    | 2. Johannes              | Klgl     | Klagelieder        |
| 2Kön    | 2. Könige                | km       | Kilometer          |
| 2Kor    | 2. Korinther             | Kol      | Kolosser           |
| 2Mo     | 2. Mose                  | l        | Liter              |
| 2Petr   | 2. Petrus                | Lk       | Lukas              |
| 2Sam    | 2. Samuel                | m        | Meter              |
| 2Thess  | 2. Thessalonicher        | Mal      | Maleachi           |
| 2Tim    | 2. Timotheus             | Mi       | Micha              |
| 3Joh    | 3. Johannes              | Mk       | Markus             |
| 3Mo     | 3. Mose                  | Mt       | Matthäus           |
| 4Mo     | 4. Mose                  | Nah      | Nahum              |
| 5Mo     | 5. Mose                  | Neh      | Nehemia            |
| Am      | Amos                     | O.       | Oder               |
| Anm.    | Anmerkung                | Obd      | Obadja             |
| Apg     | Apostelgeschichte        | Offb     | Offenbarung        |
| Aram.   | Aramäisch                | Phil     | Philipper          |
| Ca.     | Circa                    | Phlm     | Philemon           |
| cm      | Zentimeter               | Pred     | Prediger           |
| D. h.   | Das heißt                | Ps       | Psalmen            |
| D. i.   | Das ist                  | Ri       | Richter            |
| Dan     | Daniel                   | Röm      | Römer              |
| EG      | Evangelisches Gesangbuch | S.       | Siehe              |
| Eph     | Epheser                  | Sach     | Sacharja           |
| Esr     | Esra                     | Spr      | Sprichwörter       |
| Est     | Ester                    | t        | Tonne              |
| g       | Gramm                    | Tit      | Titus              |
| Gal     | Galater                  | u.       | und                |
| Griech. | Griechisch               | u. a. m. | und andere(s) mehr |
| Hab     | Habakuk                  | V.       | Vers(e)            |
| Hag     | Haggai                   | v. Chr.  | vor Christus       |
| Hebr    | Hebräer                  | Vgl.     | Vergleiche         |
| Hebr.   | Hebräisch                | wörtl.   | wörtlich           |
| Hes     | Hesekiel                 | Zef      | Zefanja            |

# Einführung

## Das Besondere an der »Neues Leben«-Bibelübersetzung

Diese Bibelübersetzung ist ideal für Menschen auf der Suche nach einer Bibel, die in heutigem Deutsch geschrieben ist und sich gleichzeitig nah am Grundtext orientiert. Lebensnah, leicht verständlich und doch sachlich und inhaltlich zuverlässig sind die Kennzeichen dieser Bibelübersetzung.

Ein Expertenteam aus Theologen, Übersetzern und Lektoren hat in intensiver Zusammenarbeit den biblischen Grundtext so übersetzt, dass die Gedanken des Originaltextes wiedergegeben werden und dennoch dem heutigen Sprachgebrauch angepasst sind. Damit folgt man dem Vorbild und Charakter der amerikanischen »New Living Translation«. Diese Übersetzung, die sich zum Ziel setzt, den von den biblischen Autoren beabsichtigten Sinn den Lesern von heute zu vermitteln, ist sowohl textlich genau als auch sprachlich gut lesbar.

Als Grundtext diente für das Alte Testament die »Biblia Hebraica Stuttgartensia«. Des Weiteren wurden während der Übersetzung die Septuaginta, der samaritanische Pentateuch sowie alle weiteren relevanten Schriften berücksichtigt. Für das Neue Testament liegt das »Novum Testamentum Graece« in der Bearbeitung von Nestle und Aland u. a. zugrunde. Dabei ist jetzt die 28. Auflage maßgeblich und es wurden die Änderungen des Wortlauts eingearbeitet, die sich daraus im Jakobus- und Judasbrief sowie in den Petrus- und Johannesbriefen ergeben. Der Wortlaut der betreffenden Stellen in früheren Ausgaben ist in einer Fußnote nachgewiesen, wenn er nennenswerte sprachliche oder inhaltliche Unterschiede aufwies.

## Die Bibel zum Vorlesen

Heute wie in vergangener Zeit werden biblische Texte häufig laut vorgelesen und sollen dabei gut verstanden werden. Die lebendige Sprache der »Neues Leben«-Bibelübersetzung eignet sich hervorragend zum Vorlesen, aber auch als Grundlage für Predigten und für das persönliche Bibelstudium.

## Sprachliche Besonderheiten und Ausnahmen

- Das häufig mit *Stiftshütte* übersetzte *Zelt-heiligtum* wird mit *Zelt Gottes* wiedergegeben.
- Für *Zion* steht *Jerusalem*, wo sich *Zion* auf die Stadt, die Einwohner oder die Frauen Jerusalems bezieht. Ansonsten bleibt wie im hebräischen Text *Zion* bzw. *Tochter Zion* erhalten.
- Das priesterliche Kleidungsstück *Efod* ist mit *Priesterschurz* übersetzt bis auf die Stellen, wo *Efod* in Verbindung mit Hausgötzen (*Terafim*) vorkommt.
- Bei der Weisheitsliteratur wurde besonders auf den poetischen Charakter der Sprache geachtet.
- Viele Ausdrücke, die den Menschen der damaligen Zeit verständlich waren, bedeuten für Leser heute etwas anderes. In diesen Fällen gibt die Übersetzung die heutige Bedeutung wieder. Was z. B. damals als Stadt galt, ist nach modernem Verständnis häufig nur ein Dorf.
- Die Sprache ist dem jeweiligen biblischen Buch sowie der historischen Zeit angemessen. So wird z. B. statt des Begriffs *Gouverneur* bewusst der historisch richtige Ausdruck *Statthalter* oder statt des Begriffs *Armee* *Heer* verwendet.
- Zentrale theologische Begriffe wie *Sünde*, *Schuld*, *Gnade* u. a. m. bleiben erhalten und werden nicht durch modernere Formulierungen in ihrer Bedeutung aufgelöst.

## Namensschreibung

Stellen, an denen im Grundtext die hebräische Bezeichnung *el, elohim* oder *eloah* steht, sind in dieser Bibelausgabe mit *Gott* wiedergegeben, außer wenn der Zusammenhang die Übersetzung *Götter* erfordert. Der Gottesname *Jahwe (JHWH)* wird mit **HERR** wiedergegeben, in der Zusammensetzung mit *adonai* als *Gott, der HERR*, zusammen mit *Zebaoth* als **HERR, der Allmächtige**. Die Schreibung der Personen- und Ortsnamen folgt weitgehend den »Loccumer Richtlinien zur einheitlichen Schreibung biblischer Eigennamen«.

## Die Reihenfolge der biblischen Bücher

Die biblischen Bücher sind in der Reihenfolge angeordnet, die in den Bibeln der Christenheit weithin üblich ist. Die Lutherbibel geht bei den Briefen, die nicht von Paulus sind, einen eigenen Weg und ordnet den Hebräer- und den Jakobusbrief am Ende der Reihe der Briefe ein, unmittelbar vor dem Judasbrief und der Offenbarung. Die »Neues Leben«-Bibel ist dieser Praxis in früheren Ausgaben gefolgt, richtet sich nun aber nach der allgemein anerkannten Reihenfolge.

Die nicht von Paulus stammenden Briefe beginnen also mit der größten Empfängergruppe, den Hebräern. Die folgenden Briefe sind nach Absendern so angeordnet, wie Paulus in Galater 2,9 die »Säulen der Gemeinde« aufzählt:

»So kam es, dass *Jakobus, Petrus und Johannes*, die als Säulen der Gemeinde gelten, die Gabe, die Gott mir verliehen hatte, anerkannten ...«

Hier ist von Paulus sicher eine Rangordnung angegeben, wie sie damals galt. Jakobus stand als Bruder des Herrn Jesus vor Petrus. Der andere Bruder von Jesus, Judas, schließt – nach den Johannesbriefen – die Reihe der allgemeinen Kirchenbriefe dann ab.

## Fußnoten zum Text

- In den Fußnoten, auf die im Bibeltext mit einem Sternchen (\*) hingewiesen wird, finden sich ergänzende kulturelle und historische Informationen über Orte, Gegenstände und Personen der Bibel, die weitgehend unbekannt sind, um den Lesern die Botschaft der Abschnitte verständlicher zu machen. Dazu gehören auch Gewichte und Entfernungsangaben, die hier in gängige, für den heutigen Leser verständliche Einheiten umgewandelt werden.
- Sätze oder Begriffe, die zum besseren Verständnis freier vom Grundtext übersetzt wurden, werden in den Fußnoten aus dem Hebräischen bzw. Griechischen wörtlich wiedergegeben.
- Fußnoten, die mit einem *Oder (O.)* beginnen, zeigen unterschiedliche Übersetzungsmöglichkeiten der jeweiligen Textstellen.

**Mitarbeiter an der »Neues Leben«-Bibelübersetzung**

**Übersetzung:**

Dr. Sieglinde Denzel  
Dr. Friedemann Lux  
Susanne Naumann  
Marita Wilczek

**Theologische Prüfung:**

Martin Dillig  
Jürgen Friedemann  
Christian Grewing  
Thomas Josiger  
Prof. Dr. Heinz-Dieter Neef  
Andri Peter  
Wilhelm Schneider  
Michael Trunk  
Michael Wacker

**Lektorat:**

Ulrike Chuchra  
Dorothee Dziewas  
Johanna Hausmann  
Antje Hoffmann  
Johannes Mannhardt  
Maïke Paul  
Renate Peter  
Barbara Sewald  
Beate Tumat

**Ergänzende Bearbeitung:**

Rolf Hilger  
Tabea Tacke  
Dr. Ulrich Wendel



# Vorwort

Die Bibel ist das großartigste Buch über das Heilwerden, das je geschrieben wurde. Sie nimmt uns mit auf Gottes Weg, den er für die Heilung seiner gebrochenen Menschen und der ganzen Schöpfung angelegt hat. In der Bibel lernen wir viele Menschen kennen, die dank Gottes Weisheit und Kraft ihr Leben in den Griff bekamen. Und wir treffen auf Gott, der mit ausgestreckten Armen darauf wartet, dass alle sich ihm zuwenden, nach seinem Willen fragen und die Heilung durch ihn erleben. Einige von uns tragen ihre Last an die Bibel heran. Vielleicht fragen wir uns, ob Gott überhaupt existiert. Und wenn wir meinen, dass Gott da ist, mögen wir weiter fragen, ob er gut ist oder ob er sich um uns kümmert. Wir hoffen, dass Sie auf den Seiten der *Bibel für die 2. Chance* dem gnädigen, liebenden und rettenden Gott begegnen.

Viele von uns erkennen erst jetzt, dass sie Heilung benötigen. Diese Heilung und das Heilwerden könnte man auf folgende Weise definieren: Es ist der einfache, aber herausfordernde Prozess, täglich Gottes Willen für unser Leben zu suchen, anstatt darauf zu bestehen, unseren eigenen Weg gehen zu wollen. Es geht darum, Gott für uns tun zu lassen, was wir nicht für uns tun können, während wir gleichzeitig die notwendigen Schritte unternehmen, um unserem Schöpfer und Erlöser näherzukommen. Wir lassen Gott unser verwundetes Inneres heilen, damit wir dann anderen im Prozess ihrer Heilung helfen können. Jede und jeder von uns hat diesen Prozess nötig, weil niemand vollkommen ist. Das gehört einfach zum Menschsein.

Machen wir uns gemeinsam auf den Weg der Heilung und neuer Kraft. Das ist keine Kraft, die wir in uns selbst finden, sondern die wir durch Vertrauen auf Gott finden, wenn wir ihm erlauben, unsere Entscheidungen und Pläne zu leiten. Diese

Reise wird uns durch die »12 Schritte« und andere Materialien führen, die uns helfen sollen, unser Augenmerk auf die Mittel und Wege zu richten, die unser mächtiger Gott zur Heilung anbietet. Die *Bibel für die 2. Chance* wird unsere Erkenntnis und unser Verständnis von dem Gott erweitern, der uns liebt und seinen Sohn sterben ließ, damit wir heil werden können.

Gott wünscht sich Heilung für uns, denn er möchte nicht, dass wir Opfer von enttäuschenden Ersatzlösungen oder wiederholtem Versagen werden. Wir beten, dass die Zusatztexte in dieser Bibelausgabe uns allen helfen, besser zu verstehen, wer Gott ist, wie er unsere Gebrochenheit heilen und uns auf einen Weg zu ganzheitlicher Gesundheit bringen will.

## Die Bereitschaft zur Hingabe

Das Ziel dieser Bibelausgabe ist es, uns dabei zu helfen, einen inneren Ortswechsel vorzunehmen: näher zu Gott, näher zu denen, die uns lieben, und näher zu denen, die uns vielleicht schon aufgegeben haben. Wenn Sie dies lesen, ist Ihnen vermutlich bewusst, dass Sie ein bestimmtes Problem haben. Sich unserer Kämpfe bewusst zu sein, ist sicherlich besser, als ihnen gegenüber blind zu bleiben. An dieser Stelle beginnen wir unsere Reise. Manche von uns werden sich ihrer Probleme in einem Moment der Stille bewusst. Manche von uns wachen durch eine Konfrontation mit einem Freund auf, der mutig genug ist, uns die Wahrheit zu sagen. Wieder andere von uns werden sich ihrer Gebrochenheit bewusst durch ein tragisches, lebensveränderndes Ereignis wie Inhaftierung, Scheidung, Trennung oder den Tod eines geliebten Menschen. Obwohl es schmerzhaft ist, an diesen Punkt des Bewusstseins zu kommen, ist es unerlässlich, um uns in Richtung Wiederherstellung, Problemlösung

und Heilung voranzubringen. Aber Bewusstsein allein kann keine dauerhafte Veränderung bewirken.

In dieser Bibel werden Sie Beispiele für gute Dinge in unserer Welt sehen, Dinge, die von Gott geschaffen wurden, dem Ursprung von allem Guten. Aber Sie werden auch die Wahrheit über das Böse in dieser Welt entdecken. Die Bibel macht Sie mit Satan und seinem Plan bekannt, das Gute in unserem Leben zu stehlen, zu töten und zu zerstören. Von Anfang an hat es der Widersacher darauf angelegt, in Gottes guter Welt Zerstörung anzurichten, und dasselbe tut er in jedem von uns. Dabei ist das eigentliche Ziel des Satans, dass wir werden wie er. Er will uns davon abhalten, Gott zu ehren, und uns dahin bringen, stattdessen uns selbst zu verehren. Er will, dass wir meinen, wir seien allmächtig und allwissend und wir hätten unser Leben selbst in der Hand. Gottes Widersacher will, dass wir uns selbst für Gott halten.

Wenn wir meinen, wir hätten alles im Griff, fällt es uns schwer, die Probleme in unserem Leben zu bearbeiten. Es wird lange dauern, bis wir diese Probleme überhaupt erkennen. Wenn es dann so schlimm wird, dass wir unsere Probleme nicht mehr leugnen können, verstärkt sich Satans Wirken noch. Er bringt uns dazu zu glauben, dass wir das Zeug dazu haben, uns selbst zu retten. Selbst wenn wir uns also unserer Probleme bewusst sind, können wir dennoch blind für die wirkliche Lösung bleiben. Solange wir dem Irrglauben anhängen, dass wir alles haben, was nötig ist, um ein heiles, glückliches und erfülltes Leben zu führen, können wir zu Fall kommen wie Millionen andere, die in ihrem eigenen Leben Gott spielen. Es reicht also nicht aus, sich nur bewusst zu sein, dass wir ein Problem haben. Wir müssen uns auch unserer Grenzen bewusst werden. Wir brauchen die Überzeugung, dass wir Hilfe von außen nötig haben. Und die müssen wir dringend genug wollen, damit wir unseren Stolz herunterschlucken und darum bitten.

Doch selbst wenn wir uns unserer Probleme bewusst sind und unsere Grenzen kennen, brauchen wir immer noch etwas anderes. Wir brauchen das Verlangen und den Mut zu ändern, was wir erkennen. Wir müssen zur Veränderung bereit sein. Ein Psalmbeter bittet zu Recht: »Lass mich durch deine Hilfe wieder Freude erfahren und mach mich bereit, dir zu gehorchen« (Psalm 51,14). Bereit sein ist nicht leicht, sonst hätte der Psalmbeter nicht darum gebeten.

Wenn unser Herz bereit ist, brauchen wir uns nicht weiter darum zu sorgen, ob wir die Kraft haben, uns selbst zu heilen oder unser Herz zu verwandeln. Zur Veränderung sind wir dann am besten in der Lage, wenn wir uns selbst Gott völlig überlassen haben – also endlich zugeben, dass wir ein Problem haben, welches wir nicht lösen können, und wollen, dass Gott nicht nur an unserem Problem, sondern auch an unserem Herzen arbeitet.

*Die Bibel für die 2. Chance* ist eines der hilfreichsten Bücher auf dem Markt, um den Heilungsprozess in allen Phasen zu unterstützen. Sie hilft, dass wir unsere Probleme und den Bedarf an Hilfe erkennen, ein Verlangen nach Veränderung entwickeln und bereit werden zu tun, was immer nötig ist.

### **Auf Kurs bleiben**

*Die Bibel für die 2. Chance* ist ein besonderes Instrument, das den 12-Schritte-Heilungsprozess wieder mit seinem Ursprung verbindet: Gottes Wort. Die Gründer der *Anonymen Alkoholiker* haben die Weisheit der Bibel als Quelle für die 12 Schritte genutzt. Insbesondere griffen sie auf die Bergpredigt (Matthäus 5–7), den Jakobusbrief und das bekannte »Hohe Lied der Liebe« (1. Korinther 13) zurück. Die 12 Schritte enthalten nichts, das irgendeiner Wahrheit aus der Bibel widerspricht. Beim Durcharbeiten der 12 Schritte wird deutlich, wie sie den Weg nachzeichnen, den Gott zur Rettung und Verwandlung gebrochener Men-

schen vorsieht und in der Bibel offenbart hat.

Wo immer wir uns gerade im Heilungsprozess befinden oder wie viele vergebliche Versuche wir in der Vergangenheit unternommen haben: Wenn wir auf dem Weg zur Erneuerung bleiben, gibt es Hoffnung. Wir können der Kraft vertrauen, die darin liegt, mit anderen auf dem Weg zu sein, die wir aber auch vor allem dann erfahren, wenn wir unser Leben Gott anvertrauen und ihn unsere Entscheidungen und Pläne leiten lassen. Wenn wir den Kurs beibehalten, werden wir die 12 Schritte durchlaufen und weitere Ressourcen zur Erneuerung

anwenden, um uns auf die Dinge zu konzentrieren, die unser allwissender und allmächtiger Gott zur Heilung bereitstellt. *Die Bibel für die 2. Chance* soll unsere persönliche Erfahrung mit diesem Gott bereichern und erweitern, der uns so liebt, dass er uns einen Weg gebahnt hat, schon jetzt ein erfülltes Leben zu führen und schließlich die Ewigkeit mit ihm im Himmel zu verbringen.

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für diese Bibelausgabe entschieden haben, die Ihnen helfen soll zu entdecken, was Gott sich für Ihr Leben oder das eines Menschen, den Sie begleiten, wünscht.

# Ein paar Bemerkungen über Abhängigkeit

Manchmal besteht der erste Schritt zur Überwindung einer Sucht darin, etwas über sie zu lernen. Es gibt zwei Arten von Abhängigkeiten. Die eine Kategorie, die chemische oder stoffliche Sucht, resultiert daraus, dass jemand Alkohol oder eine andere Droge einnimmt, nur um sich anders zu fühlen. Nicht jeder entwickelt eine chemische Abhängigkeit von Alkohol, aber andere hochgradig süchtig machende Drogen werden jeden binden, der sie probiert.

Menschen, die begonnen haben, Alkohol zur Schmerzlinderung zu verwenden, sollten auf Gefahrenzeichen achten, die darauf hindeuten, dass sie anfällig für eine Abhängigkeit sind. Jene, die ernsthafte Alkoholprobleme entwickeln, können ihr Trinken oft »verkräften« (d. h., sie können viel trinken, ohne dass es eine große Wirkung auf sie hat). Ein anderes Gefahrensignal ist das »Rauschtrinken«, wenn Menschen an einem Abend oder Wochenende viel Alkohol konsumieren, aber mehrere Wochen lang nicht wieder trinken. Sie verweisen auf die langen Abstände als Beleg dafür, dass sie kein Alkoholproblem haben; sie haben aber trotzdem eins. Ein weiterer Hinweis auf drohende Abhängigkeit ist, dass es im Familienstammbaum andere gibt, die Alkoholiker waren. Vererbung ist ein Faktor und zeigt eine viel höhere Wahrscheinlichkeit an, alkoholabhängig zu werden. Achten Sie auf diese Zeichen; sie bedeuten nichts Gutes.

Von einem Stoff abhängig zu werden kann harmlos anfangen. Wir konsumieren ihn, um in einen Freundeskreis reinzupassen, ohne zu wissen, wie stark abhängig der Stoff macht. Manchmal bekommt jemand vom Arzt legal etwas verschrieben. Das mag eine Weile helfen, doch dann nimmt die Wirkung ab, und man braucht

mehr. Manche besorgen sich die verschreibungspflichtigen Medikamente sowohl über den Arzt als auch auf der Straße. Andere versuchen, sich mit illegalen Drogen selbst zu therapieren. Zunächst geht es darum, dem Leiden zu entkommen, doch das Bedürfnis nach mehr kann schnell zum Zwang und dann zur Abhängigkeit werden. Die Konsumenten merken, dass sie in der Falle sitzen, und werden von Scham und Schuld mehr und mehr niedergedrückt.

Die andere Art von Abhängigkeit ist die Verhaltenssucht. Dabei sind die Methoden, seelisches Leiden in den Griff zu bekommen, weniger offensichtlich. Diese zwanghaften Verhaltensweisen beziehen sich auf einen Prozess und nicht auf eine Substanz, wie Drogen oder Alkohol. Diese Verhaltensweisen beginnen im Kleinen und sind scheinbar harmlos. Manche Menschen meinen, sie könnten diese Verhaltensweisen kontrollieren, doch wenn sie versuchen damit aufzuhören, stellen sie fest, dass das sich wiederholende Verhalten sie kontrolliert.

Glücksspiel oder zwanghaftes Geldausgeben kann ein Weg sein, wie wir versuchen, mit unseren Problemen umzugehen. Vielleicht haben wir das Gefühl, dass wir immer knapp bei Kasse sind, oder wir fühlen uns von der Aufregung des Glücksspiels mit seinen willkürlichen Gewinnen angezogen. Auch Videospiele können zu unserer Flucht vor einer schmerzhaften Realität werden. Probieren Sie es mal: Entscheiden Sie sich, einen Monat lang keine Videospiele oder online zu spielen oder Geld auszugeben, und stellen Sie fest, wie unangenehm das ist. Jede dieser Aktivitäten kann zu einer Verhaltenssucht führen.

Esssucht kann ein großes Thema sein. Essen ist eines der Dinge, von denen wir den-

ken, dass wir sie immer kontrollieren können. Es gibt jedoch drei Möglichkeiten, wie Essen zu einem Problem werden kann. Zur Esssucht kommt es, wenn Menschen Essen als Trostspender ansehen. Wenn sie seelisch leiden, essen sie, um sich wieder gut zu fühlen. Eine andere Essstörung ist das Heißhungeressen mit anschließendem Erbrechen. Und schließlich haben Menschen, die nicht genug essen, ein sehr ernsthaftes Problem. Weil sie meinen, sie seien dick, schränken sie ihr Essen ein und nehmen ständig ab. Dies führt zu lebensbedrohlichen körperlichen Problemen.

Internetnutzung kann zu einem Problem mit verheerenden Folgen werden. Zu lange im Netz unterwegs zu sein oder zu viel Austausch in sozialen Medien kann uns von der Wirklichkeit fernhalten. Vielleicht nutzen wir das Internet auch für Pornografie. Viele meinen, dass Pornografiekonsum ein reines Männerproblem sei, doch Frauen können damit genauso große Schwierigkeiten haben. Studien besagen, dass pornografisches Material im Internet am häufigsten von jungen Leuten angesehen wird – und das schon mit elf Jahren. Das gewohnheitsmäßige Anschauen von Pornografie kann das Gehirn auf die gleiche Weise beeinflussen wie eine chemische Abhängigkeit und kann verheerende Auswirkungen auf unsere Beziehungen haben.

Manche Menschen fügen sich Schmerzen am Körper zu, um sich von ihrem seelischen Schmerz abzulenken. Dies geschieht häufig durch Ritzen. Die Gründe für dieses Verhalten sind vielfältig, doch im Kern bietet es eine Möglichkeit, etwas anderes zu spüren, nämlich körperlichen anstelle von seelischem Schmerz. Die Betroffenen tun es, um zu spüren, dass sie leben. Wenn sie ein bisschen bluten, wissen sie, dass sie immer noch da sind und nicht etwa unsichtbar. Es kann zu einer sehr schweren Abhängigkeit werden.

Dies sind nur einige der Möglichkeiten, durch die wir versuchen, mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen. Wir können uns in einer dieser Substanz- oder Verhaltensabhängigkeiten verfangen und uns dann über uns selbst ärgern, weil wir nicht aufhören können. Wir können anfangen, heil zu werden, indem wir wahrnehmen, dass nicht alles unsere Schuld ist. Doch dann müssen wir auch beginnen, die Verantwortung für unsere Entscheidungen zu übernehmen. Wie Sie diesen Problemen begegnen, wird den Verlauf ihres Lebens bestimmen, ob Sie es erkennen oder nicht. Jetzt haben Sie die Gewalt über Ihre Entscheidungen. Bauen Sie auf das reiche Material in dieser Bibel und auf andere Menschen, die Sie verstehen und lieben. Diesen Weg zur Heilung sollten und können Sie nicht alleine gehen.

# Die Anfänge der *Bibel für die 2. Chance*

Bill W. und Dr. Bob, die beide mit der Oxford-Gruppen-Bewegung eng verbunden waren, gründeten im Jahr 1935 *Alcoholics Anonymous* (Anonyme Alkoholiker, AA). Ihre Absicht war es, die »Vier Absolutheiten« der Oxford-Gruppen in ihrem Leben zu erreichen: unbedingte Ehrlichkeit, unbedingte Reinheit, unbedingte Uneigennützigkeit und unbedingte Liebe. Damit halfen sie anderen, abstinent zu werden so wie sie selbst.

In dieser ersten Zeit des Programms gab es noch keine 12 Schritte. An ihrer Stelle standen sechs Regeln, die Ebby T., der Sponsor von Bill W., weitergegeben hatte. Sie lauten:

- Wir gaben zu, dass wir am Ende waren.
- Wir wurden ehrlich zu uns selbst.
- Wir sprachen mit einem anderen Menschen darüber.
- Wir entschädigten alle, denen wir geschadet haben.
- Wir bemühten uns, anderen die Botschaft zu überbringen, ohne dafür eine Belohnung zu erwarten.
- Wir beteten zu einem Gott, von dem wir meinten, dass es ihn gäbe.

Aus diesen Regeln wurden die 12 Schritte entwickelt. Dr. Bob, Bill W. und Dr. Samuel Shoemaker verbrachten viele Stunden mit Beratungen und untersuchten dabei Bibelabschnitte, die sich mit ihren Oxford-Gruppen-Erfahrungen deckten und ihre eigenen Wege zur Heilung unterstützt hatten.

Insbesondere drei Bibelabschnitte erwiesen sich in der Entwicklung der 12 Schritte als grundlegend: die Bergpredigt einschließlich der Seligpreisungen (Matthäus 5–7), der Jakobusbrief, der mehrere Grundbegriffe der 12 Schritte hervorhebt, und das »Hohe Lied der Liebe« (1. Korinther 13).

Offensichtlich bildeten sie die christlichen und biblischen Wurzeln der AA und der 12 Schritte. Durch ihre Beschäftigung mit der Bibel haben die frühen Wegbereiter sorgfältig darauf geachtet, nichts in diese Schritte aufzunehmen, das irgendeiner Wahrheit in Gottes Wort widerspricht.

In den frühen Jahren der AA, in denen konservative christliche Werte und Wahrheiten fraglos genutzt wurden, um anderen zur Heilung zu verhelfen, war die Erfolgsquote erstaunlich. Das Buch *Dr. Bob und die guten Oldtimers* erzählt, wie Dr. Bob jeden Neuling in der ersten AA-Gruppe aufforderte, »ein Gebet an Gott zu richten, in welchem Sie zugeben, dass Sie dem Alkohol gegenüber machtlos sind und Ihr Leben nicht mehr meistern können«. Fast 93 % der Befragten aus der Gruppe in Akron (Ohio, USA) sind nie rückfällig geworden. Bei einer Abhängigkeit, die jahrhundertlang zu Hoffnungs- und Hilflosigkeit geführt hat, ist das ein wahrhaft erstaunliches Ergebnis.

Wir können nur ahnen, was es bedeutete, von Alkoholikern zu hören, die »trocken« geworden waren (wie die unwissende Welt es nannte) – gerade in einer Zeit, in der jede Besserung eines ernsthaft Alkoholkranken als ein göttliches Wunder angesehen wurde. Das war so, als ob heute 93 % der Krebspatienten, die mit unheilbaren inoperablen Hirntumoren im 4. Stadium nach Akron gehen, dort wundersam geheilt würden. Jede Presseagentur würde jemanden hinschicken, um herauszufinden, was dort los ist. Damals verursachten die 93 % der genesenden Alkoholiker ein derartiges Aufsehen, dass der reiche John D. Rockefeller Jr. seinen Sohn dorthin sandte, um herauszufinden, wie dieses Wunder hervorgebracht wurde. Der berichtete seinem Vater, dass sie alle ein Bekehrungserlebnis mit Gott hatten.

Die AA verwendeten in ihren Veröffentlichungen keine ausdrücklich christliche Sprache, weil sie alle Hindernisse für Andersdenkende abbauen wollten, die durch religiöse Ansichten verursacht werden könnten. Von Gott sprachen sie meistens als »Gott, wie wir ihn verstanden« oder als »Macht, größer als wir selbst«, um verschiedene religiöse Anschauungen zu berücksichtigen. Mit der Zeit haben die meisten Menschen vergessen, wie eng die 12 Schritte auf die Bibel bezogen sind, und so wurde aus dem Heilungsprozess eine weltliche Vorgehensweise mit vielen Bezügen zu Medizin und Psychologie. In den letzten Jahren ist es schwierig gewesen, die Beziehung zwischen christlichen Werten und erfolgreichen Heilungsprogrammen wiederherzustellen, die die 12 Schritte anwenden. Wir haben die Ehre, Teil der Bewegung zu sein, die die 12 Schritte wieder mit der Bibel verbindet, indem wir die *Bibel für die 2. Chance* herausgeben.

Auf einem Treffen im Jahr 1991 tat sich der Verlag *Tyndale House Publishers* mit Stephen Arterburn und David Stoop zusammen, um die *Bibel für die 2. Chance* (englischer Originaltitel: *Life Recovery Bible*) zu schaffen. Sie verbindet übliche Arbeitshilfen zur Bibel mit Denkanstößen, die allen, die wie wir gegen ihre Abhängigkeiten kämpfen, bedeutsame Verbindungen zu Gottes Wort erschließen. Diese Bibelausgabe ist auf Menschen zugeschnitten, die an einem 12-Schritte-Heilungsprogramm teilnehmen und sich nach einem Instrument sehnen, das die 12 Schritte in die Bibel einordnet. Indem die *Bibel für die 2. Chance* sie mit der wahren Macht, die hö-

her als sie selbst ist, dem Gott der Bibel, bekannt macht, bietet sie eine feste Grundlage für ihre Heilung. Und Menschen, die die Bibel schon kennen, jedoch Heilung brauchen, werden in die 12 Schritte eingeführt, eingebettet in ein christuszentriertes Heilungsprogramm.

Wenn Sie diese Bibel als grundlegendes Element im Zusammenhang mit 12-Schritte-Gruppen-Meetings gebrauchen und die Schritte durcharbeiten, kann sich Ihr Leben verwandeln. Sie können einer der vielen Menschen werden, die Gott übernehmen ließen, was sie selbst nicht im Griff hatten, und jetzt glauben, was sie früher so schwer annehmen konnten.

Eine der ersten Leserinnen der amerikanischen *Life Recovery Bible* war suizidgefährdet und abhängig von Crack (Kokain). Nach sechs Monaten mit dieser Bibel hatte Jesus ihr ganzes Leben verwandelt, und bald ging sie einen Schritt weiter und half anderen Frauen, Heilung zu finden. Als sie gefragt wurde, was mit ihr passiert sei, antwortete sie: »Ich hörte auf, die Lügen des Satans zu glauben, und begann, die Wahrheit von Jesus Christus zu glauben.« Sie war die Erste in der Geschichte von *Life Recovery*, die erfuhr, wie sich ihr Leben verwandelte, während sie die Wahrheiten in dieser Bibel nutzte und anwandte. Seitdem hat sich die Geschichte millionenfach wiederholt. Die verwandelnde Wahrheit von Gottes Wort steht jetzt Ihnen zur Verfügung. Wir beten, dass Gottes Wahrheit in dieser Bibel den Grund für ein fantastisches heiles und erneuertes Leben legt.

Steve A. und Dave S.

# Die 12 Schritte für die 2. Chance

## 1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir unseren Problemen gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

## 2. Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

## 3. Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen.

## 4. Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

## 5. Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

## 6. Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

## 7. Schritt

Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.

## 8. Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.

## 9. Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

## 10. Schritt

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

## 11. Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

## 12. Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.



# Die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker

## 1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

## 2. Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

## 3. Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

## 4. Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

## 5. Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

## 6. Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

## 7. Schritt

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

## 8. Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.

## 9. Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

## 10. Schritt

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

## 11. Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

## 12. Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.