

FREI ZU LIEBEN

3.3

DER CHRISTLICHE CHARAKTER UND „DIE GROSSEN DREI“

Lectio Divina Gebet (optional)

1. Lies Lukas 22,14-23.
2. Meditiere über die Worte.
3. Rede mit Christus über diesen Abschnitt.
4. Komm in Gottes Gegenwart zur Ruhe und höre seine Stimme.
5. Diskutiert gemeinsam darüber.

Das Leben der ersten Christen war anders.

Es gibt einen Brief aus der Zeit um das Jahr 150, der voll Staunen den Charakter der Christen beschreibt. Der Autor, der sich „Mathetes“ oder „Jünger“ nennt, schreibt:

Ihr Leben hat so etwas Außergewöhnliches. Sie leben in ihrer Heimat, als ob sie Fremde wären. Sie nehmen an allem teil wie Bürger, aber erleiden alles wie Ausländer. Jeder noch so fremde Ort kann ihnen Heimatland sein, aber in jedem Heimatland sind sie in der Fremde. Wie alle heiraten sie und zeugen Kinder, aber sie setzen sie nach der Geburt nicht aus. Sie teilen ihr Essen, aber nicht ihre Frauen.

Sie leben im Fleisch, aber nicht gemäß dem Fleisch. Sie halten sich auf Erden auf, aber sind gleichzeitig Bürger des Himmels. Sie halten sich an die erlassenen Gesetze, übertreffen die Gesetze aber in ihrem eigenen Leben. Sie lieben alle, aber werden von allen verfolgt. Man kennt sie nicht, und dennoch verurteilt man sie; sie werden getötet, aber sie werden zum neuen Leben auferweckt. Sie sind arm, aber machen viele reich. Es fehlt ihnen an allem, dennoch sie haben alles im Überfluss. Sie werden verachtet, aber die Verachtung wird ihnen zur Ehre. Sie werden verleumdet, aber sie stellen sich als gerecht heraus. Sie werden beleidigt, aber sie segnen im Gegenzug. Sie werden von anderen herabgesetzt, aber sie zeigen Achtung. Sie tun Gutes, aber werden wie Verbrecher bestraft und auch wenn man sie bestraft, freuen sie sich wie jemand, der zum Leben erweckt wird.

DISKUSSION I

Was ist der Unterschied zwischen dem Leben von Christen und dem von anderen Menschen? Was fällt in diesem Brief besonders auf?



FREIHEIT ZU LIEBEN

Dieser frühe Brief zeigt, wie sehr das Zeugnis der Christen die Menschen um sie herum beeindruckt hat. Ihr Charakter hat der Welt bewiesen, dass sie durch Jesus Christus gerettet wurden. Heute sind wir dazu berufen, dasselbe verwandelte Leben zu führen, ein Leben, das sich von der Kultur um uns herum absetzt - ein Leben voll von „Liebe, Freude, Friede, Langmut [und] Freundlichkeit“ (Gal 5,22). Aber worin besteht der christliche Charakter, und wie können wir ihn erwerben?

Jesus hat gelehrt, dass es zwei große Gebote gibt: Gott und den Nächsten zu lieben (Mt 22,36-39). Die Liebe ist das Wesensmerkmal des christlichen Charakters, die wesentliche Eigenschaft, die zeigt, dass wir Christen sind: „Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid: wenn ihr einander liebt“ (Joh 13:35). Ohne die Liebe sind wir „nichts“, wie der heilige Paulus sagt (1 Kor 13,2). Wir werden auch anhand unserer Liebe gerichtet werden: „Am Abend unseres Lebens werden wir nach unserer Liebe gerichtet werden“ (KKK 1022).

Daher müssen wir uns fragen: Wie gut sind wir darin, zu lieben? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir zuerst verstehen, was Liebe ist. Die Welt versteht leider oft falsch, was „Liebe“ eigentlich ist, und reduziert Liebe auf eine positive Stimmung, auf das Bekräftigen des anderen, oder auf eine Emotion. Aber Liebe bedeutet viel mehr als diese vergänglichen Gefühle. Stimmungen ändern sich. Positivität vergeht. Emotionen gehen auf und ab. Die Kirche sagt: „Lieben heißt jemandem Gutes wollen“ (KKK 1766). Lieben bedeutet, das Gute für den anderen zu wollen, noch mehr als für uns selbst.

Das führt zu einer zweiten Frage: Bist du frei, zu lieben? Vielleicht denkst du: „Natürlich bin ich frei. Ich kann ja immerhin machen, was ich will.“ Aber Freiheit bedeutet in diesem Kontext etwas anderes. Wir verstehen heute unter Freiheit oft die Fähigkeit, ohne Zwang zu handeln, die Möglichkeit, ohne Hindernis zwischen Option A oder B zu wählen. Aber im klassischen Sinne bedeutet die Freiheit des Menschen etwas anderes. Wahre Freiheit ist nicht Freiheit *von einem Zwang*, sondern Freiheit *zur Exzellenz*. Sie ist die Fähigkeit, eine Aufgabe meisterhaft zu erfüllen.

Lasst uns das anhand eines Beispiels veranschaulichen: Wenn dich jemand fragt: „Bist du frei, Gitarre zu spielen?“, dann antwortest du vielleicht: „Selbstverständlich!“, nimmst eine Gitarre in die Hand und zupfst an den Saiten herum. Aber wenn du nichts über Musik weißt und noch nie geübt hast, dann wird diese „Musik“ eher nur Lärm sein und nichts wirklich Schönes herauskommen. Wenn du aber jahrelang Gitarrenstunden bekommen hast, viele Lieder einstudiert hast und regelmäßig stundenlang geübt hast, dann wird das ganz anders klingen. Dann antwortest du womöglich mit „Natürlich“, und bringst die Saiten virtuos zum Klingen. Siehst du den Unterschied?

Wenn wir uns die Frage stellen: „Sind wir frei zu lieben?“, dann geht es nicht nur darum, frei aus verschiedenen Optionen wählen zu können. Die Frage bezieht sich vielmehr darauf, ob wir die Fähigkeit kultiviert haben, uns für andere zu entscheiden statt für uns, für das Gute statt für das Böse, für Gottes Willen anstatt auf unseren eigenen Willen beharren. Diese Fähigkeit nennen wir Tugend. Sie ist die „beständige, feste Neigung, das Gute zu tun“ (KKK 1803). Tugend gibt uns die Freiheit zu lieben. Und wenn wir uns ehrlich sind, dann haben wir alle in diesem Bereich noch einiges aufzuholen. Ganz egal, ob es eine schlechte Angewohnheit ist, die wir nicht loswerden, egozentrische Entscheidungen, die uns noch immer belasten, oder Schwächen im Bezug auf Zorn, Lust oder Faulheit - es fehlt uns allen an Tugendhaftigkeit. Wir müssen alle in unserer Fähigkeit zu lieben wachsen.

DISKUSSION 2

Wie würdest du diese Fragen beantworten: Wie gut bist du darin, zu lieben? Bist du frei, zu lieben?

DIE TUGEND UND DER MENSCH

Wie können wir frei werden, zu lieben? Wie können wir - wie die ersten Christen - anders leben als die Kultur um uns herum? Wenn wir damit anfangen wollen, ist es eine Hilfe, den Zustand des Menschen zu verstehen. Es fällt uns allen schwer, heiligmäßig zu leben, weil etwas in uns kaputt ist. Betrachten wir also erst den Zustand des Menschen, damit wir lernen, wie wir geheilt werden können.

Zuerst müssen wir verstehen, dass wir als Ebenbild Gottes geschaffen sind und die Fähigkeit haben, Gott und andere zu erkennen und zu lieben. Das wird durch unsere höheren geistigen Fähigkeiten ermöglicht: die *Vernunft* und den *Willen*. Unsere Vernunft gibt uns die Fähigkeit, zu überlegen und zu erkennen. Unser Wille gibt uns die Fähigkeit, zu entscheiden. Kurz gesagt haben wir die Vernunft, um zu erkennen, und den Willen, um zu lieben.

Wir haben auch niedere geistige Fähigkeiten: unsere *Emotionen* und unsere *Sinne*. Unsere Emotionen erlauben es uns, Freude, Trauer, Furcht oder Zorn zu spüren. Die Emotionen sind der Sitz unseres Handelns, das, was uns zu verschiedenen Zielen drängt, z.B. Freude, wenn wir ein Ziel erreichen, oder Zorn im Angesicht von Ungerechtigkeiten. Unsere Sinne ermöglichen uns den Kontakt mit der Welt, indem sie uns die Fähigkeit zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu schmecken und zu riechen geben.

Vor dem Sündenfall haben unsere geistigen Fähigkeiten in unglaublicher Harmonie zusammengearbeitet. Unsere *Vernunft* hat das Gute erkannt, unser *Wille* hat sich dafür entschieden und unsere *Emotionen* haben uns zu guten Handlungen geführt und sich über das Erreichen des Guten gefreut. Wir können uns vorstellen, welche Freude Adam und Eva im Garten gehabt haben müssen, als sie das Gute klar erkannten, sich leicht dafür entschieden haben und sich gefreut haben, als sie es erreichten. Sie waren vollkommen frei und ohne Hindernis. Wie der Katechismus sagt: „Die von Gott dem Menschen von Anfang an gewährte 'Herrschaft' über die Welt wirkte sich in erster Linie im Menschen als Herrschaft über sich selbst aus. Der Mensch war in seinem ganzen Wesen heil und geordnet“ (KKK 377).

Seit dem Sündenfall verspüren wir aber nicht mehr diese innere Harmonie, sondern inneren Konflikt. Unsere Vernunft ist verdunkelt und unser Wille geschwächt. Wir tun uns schwer, das Gute zu erkennen, und selbst wenn

wir es erkennen, fällt es uns schwer, uns dafür zu entscheiden. Wir klagen wie der heilige Paulus: „Ich begreife mein Handeln nicht: Ich tue nicht das, was ich will, sondern das, was ich hasse“ (Röm 7,15). Darüber hinaus sind unsere Begierden entflammt. Wir verspüren die Konkupiszenz, einen Hang zur Selbstsucht, „eine Regung des sinnlichen Strebevermögens, die sich der menschlichen Vernunft widersetzt“ (KKK 2515). Wir leiden unter ungeordneten Begierden nach Vergnügen, Reichtum, Ruhe, Essen, Alkohol, etc. Tatsächlich ist unsere Situation schwierig. Wir sind dazu gemacht, zu lieben. Aber wie können wir „jemandem Gutes wollen“, wenn es uns schwerfällt, das Gute zu erkennen, wenn wir dabei versagen, uns für das Gute zu entscheiden, und wenn unsere Begierden uns ständig davon ablenken? Mit dem heiligen Paulus müssen auch wir rufen: „Ich unglücklicher Mensch! Wer wird mich aus diesem dem Tod verfallenen Leib erretten?“ (Röm 7,24).

DISKUSSION 3

*Wie hast du die Gebrochenheit des menschlichen Zustands erlebt?
Wie hast du die Enttäuschung erlebt, das Gute, das du tun willst, nicht tun zu können?*

DIE DREI GROSSEN TUGENDEN

Bevor wir darüber reden, wie das Problem unserer gefallenen Natur gelöst werden kann, müssen wir darauf eingehen, wie uns dieser innere Konflikt heute selbst betrifft. Manche Probleme sind heute so schwerwiegend, dass wir ihnen gesondert unsere Aufmerksamkeit widmen sollten. Reden wir über die Tugenden, die wir die „Großen Drei“ nennen: Keuschheit, Nüchternheit und Exzellenz. Diese Tugenden sind in unserer Zeit besonders notwendig, um sich einen christlichen Charakter anzueignen.

KEUSCHHEIT

Anders als vielfach verbreitet geht es bei der Keuschheit ganz darum, zur wahren Liebe „Ja“ zu sagen. Leider ist unsere Welt von ungeordneten Vorstellungen zum Thema Sexualität durchtränkt. Ob in Liedtexten, Filmen oder gar pornografischen Inhalten – in unserer Kultur findet man



ein Bild der Sexualität vor, das Gottes liebevollem Plan bei weitem nicht entspricht, sondern ihm sogar entgegensteht. Selbst viele Christen leiden unter den Folgen dieses fehlerhaften Verständnisses und den kulturell gegenwärtigen Vorstellungen von Liebe, Sex und Ehe, die uns schaden und verletzen. Die Folgen sind suchtartiges Verhalten, zerbrochene Beziehungen, und ein Gefühl von Scham und Hoffnungslosigkeit aufgrund früherer Erfahrungen.

Als Christen müssen wir in diesem Gebiet unseres Lebens um Freiheit kämpfen. Außerehelicher Sex, Pornographie, Masturbation, Verhütung, Sexting und andere sexuelle Sünden hindern uns daran, wahrhaft zu lieben. Diese Sünden verführen uns, indem sie uns Liebe und Vergnügen versprechen, und verstricken uns, indem sie uns von anderen abwenden, so dass wir uns ganz darauf konzentrieren, unsere eigenen Begierden zu befriedigen. Sünden gegen die Keuschheit greifen unsere Fähigkeit zu lieben ganz besonders an, weil sie Selbstsucht in einen Lebensbereich hineinbringen, der für tiefe und vertrauensvolle Selbsthingabe bestimmt ist. Die Keuschheit befähigt uns aber, unsere Selbstsucht zu überwinden und andere um ihrer selbst willen zu lieben und nicht für das, was wir von ihnen bekommen können oder für die Gefühle, die sie in uns auslösen.

Die Keuschheit erlaubt es uns auch, einen tiefen Frieden zu erfahren. Der Katechismus sagt: „Entweder ist der Mensch Herr über seine Triebe und erlangt so den Frieden, oder er wird ihr Knecht und somit unglücklich“ (KKK 2339). Keuschheit bedeutet viel mehr, als keinen Sex vor der Ehe zu haben. Sie ist die Fähigkeit, zu wahrer Liebe „Ja“ zu sagen, zu der Liebe, nach der wir uns alle sehnen - innerhalb wie außerhalb der Ehe. Wenn wir also wahrhaft lieben wollen, dann können wir nicht vor einer schädlichen Vorstellung von Liebe kapitulieren. Wir können uns

nicht mit Pseudo-Liebe zufriedengeben. Kultivieren wir stattdessen die Tugend der Keuschheit und erfahren wir die wahre Liebe, für die wir gemacht sind.

NÜCHTERNHEIT

Die Nüchternheit ist die Tugend, durch die wir unsere Einnahme von Alkohol und anderen Substanzen moderieren. Ohne sie können wir keinen christlichen Charakter erwerben. Nur eine nüchterne Person ist frei zu lieben, denn nur eine Person, die klar denken und entscheiden kann, kann sich für einen anderen hingeben. Bei der Nüchternheit geht es nicht um ein langweiliges „Nein“ zu Freude und Gemütlichkeit, sondern um die Fähigkeit, das zu erkennen und zu wählen, auf das es wirklich ankommt.

Wir sind versucht zu glauben, dass es „eh nicht so schlimm“ ist, sich zu betrinken oder Drogen zu nehmen. Aber denken wir mal einen Moment darüber nach: Wie vielen Menschen wurde durch Drogen- oder Alkoholmissbrauch das Leben zerstört? Wie viele Menschen leben deswegen auf der Straße? Wie viele Familien wurden verletzt? Wie viele ernsthafte Probleme entstehen dadurch: Alkohol am Steuer, sexuelle Übergriffe, Schaden an Leib und Leben oder auch Sachschäden? Natürlich darf Alkohol in Maßen genossen werden, aber die Heilige Schrift sagt auch sehr klar, dass „Trinker“ nicht „das Reich Gottes erben“ werden (1 Kor 6,9-10).

Drogen und exzessiver Alkoholkonsum sind deshalb so gefährlich, weil sie unsere Vernunft hemmen. Deswegen machen Leute unter dem Einfluss von Drogen und Alkohol so viele Dinge, die sie später bereuen - sie verlieren die Fähigkeit, klar zu denken. Drogen und Alkohol können auch unglaublich süchtig machen. Wenn wir diese Substanzen falsch gebrauchen, geben wir nicht nur unsere Vernunft auf, sondern auch unsere Freiheit. Mit der Zeit kann sich auch eine ernsthafte Abhängigkeit entwickeln. Und wenn sich das Leben um Substanzen statt um wesentlichere Dinge zu drehen beginnt, dann hat man die Freiheit zu lieben verloren. Deshalb ermutigt uns der heilige Petrus: „Seid nüchtern und wachsam! Euer Widersacher, der Teufel, geht wie ein brüllender Löwe umher und sucht, wen er verschlingen kann“ (1 Petr 5,8). Indem wir nüchtern bleiben, bewahren wir die wichtigsten Aspekte unseres Wesens als Menschen, die als Gottes

Ebenbild erschaffen sind: unsere Vernunft und unseren Willen, unsere Fähigkeit zu erkennen und zu lieben.

EXZELLENZ

Die Exzellenz ist die Tugend, durch die wir Gott und anderen unser Bestes geben. Die moderne Welt versinkt in Mittelmäßigkeit. Viele Menschen leben einfach so dahin, ohne zu wissen, was ihr Ziel ist. Andere verbringen ihre Tage, ohne sich um das Wesentliche in ihrem Leben zu kümmern - sie wenden ihre Zeit und ihre Energie auf für Dinge, die manchmal gut, aber oft zweitrangig sind: Wohlstand, Karriere, Sport, Ruhm, Image und Ähnliches. Es gibt vieles, das wir zum Leben brauchen, aber das Wichtigste im Leben sind nicht Dinge, sondern Personen: Gott und die anderen. Die Tugend der Exzellenz zielt darauf ab, die wichtigsten Dinge auch am wichtigsten zu nehmen. Es geht darum, unser Leben auf die höchsten Güter hin zu ordnen und unser Bestes für diejenigen Dinge aufzuwenden, die am besten sind. Stell dir nur einmal vor, wie unser Leben aussehen würde, wenn wir nicht so viel Zeit für vergängliche Dinge verschwenden würden und uns stattdessen dem widmen würden, was am wichtigsten ist. Das ist das Leben, das wir als Jünger Jesu Christi führen wollen.

FREIHEIT

Jesus sagt: „Wer die Sünde tut, ist Sklave der Sünde“ (Joh 8,34). Sünden gegen die Keuschheit, die Nüchternheit und die Exzellenz schaden uns besonders, weil sie uns zu Sklaven machen. Je mehr wir diese Sünden begehen, umso schwerer fällt es uns, zu erkennen, was gut ist und uns dafür zu entscheiden. Statt uns auf andere zu konzentrieren, entwickeln wir eine Fixierung auf uns selbst. Diese Verhaltensweisen werden oft zu Angewohnheiten, und wir geben mehr und mehr von unserer Freiheit zu lieben auf und entscheiden uns stattdessen für kurzfristige Befriedigung. Nicht nur das: Schwere Sünden oder Todsünden entziehen uns die Gnade, das Leben Gottes in uns, und zerreißen unsere Beziehung zu unserem liebenden Vater.

Doch als Christen haben wir eine große Hoffnung. Jesus Christus ist gekommen, um uns zu befreien. Wir müssen nicht Sklaven unserer Laster bleiben. Es wird nicht einfach sein, sie zu überwinden, aber es ist möglich. Egal wie tief wir in der Sünde stecken, Christus kommt, um uns zu retten.

DISKUSSION 4

Notizen

Wie gut gelingt es dir, die Tugenden der Keuschheit, Nüchternheit und Exzellenz zu leben? Womit hast du im Bezug auf diese drei Bereiche zu kämpfen? Sprich ehrlich und klar über deine Schwierigkeiten in diesen Gebieten.

*Seid nüchtern
und wachsam!
Euer
Widersacher,
der Teufel,
geht wie ein
brüllender
Löwe umher
und sucht, wen
er verschlingen
kann.*

IN DER TUGEND WACHSEN

Wie werden wir frei, so zu lieben, wie Christus uns aufruft zu lieben? Wie können wir die tiefe Wunde der Sünde überwinden, die wir alle erleben? Der Katechismus gibt uns einen klaren Schlachtplan: „Die menschlichen Tugenden, die man durch Erziehung, durch bewußte Taten und durch Ausdauer in Anstrengungen erlangt, werden durch die göttliche Gnade geläutert und erhoben“ (KKK 1810). Betrachten wir die einzelnen Aspekte dieser Aussage:

Erziehung

Zunächst können wir in der Tugend wachsen, indem wir mehr über die Tugenden lernen und unseren Geist bilden, so dass er das Gute klarer sieht. Wenn wir eine Tugend besser verstehen, fällt es uns leichter, uns für tugendhafte Handlungen zu entscheiden. Vielleicht könnten manche hier einwerfen, dass man nicht tugendhaft ist, nur weil man von einer Tugend weiß, und das ist auch wahr: Es geht nicht einfach nur darum, die richtigen Antworten auswendig zu wissen. Aber wenn wir unseren Geist nicht bilden, können wir leichter getäuscht werden. Ein gut gebildeter Geist ermöglicht es uns, zu erkennen, was gut ist, so dass wir uns in unserem Leben dafür entscheiden können.

Bewusste Taten

Der nächste Schritt zum Wachsen in der Tugend ist es, bewusst gute Taten zu vollbringen. Man kann sich diese Taten als geistiges Training vorstellen. Beim Gewichtheben muss man zum Beispiel mit leichteren Gewichten anfangen, weil der Körper anfangs für schwerere noch nicht bereit ist. Aber wenn wir das Gewicht immer wieder erhöhen, können wir mit der Zeit immer mehr heben. Mit der Tugend ist es ähnlich. Wenn



wir mit einem Laster kämpfen, können wir die geistige Kraft entwickeln, die wir brauchen, um es zu überwinden, indem wir jeden Tag bewusste Taten setzen. Wir trainieren sozusagen unsere geistigen Muskeln. Wenn wir immer wieder bewusst tugendhafte Handlungen ausführen, können wir Menschen mit starkem Charakter werden.

Ausdauer in Anstrengungen

Der nächste Schritt zum Wachsen in der Tugend ist Ausdauer in Anstrengungen. Der Feind versucht uns, indem er uns einredet, dass wir nie von der Sünde loskommen werden. Oder - zugleich -, dass wir, selbst wenn wir uns entscheiden, das Gute zu tun, dabei nie glücklich werden - dass die Tugend immer anstrengend, freudlos, langweilig und zäh sein wird. Aber das stimmt einfach nicht. In Wirklichkeit wird es für eine tugendhafte Person zur Freude, tugendhaft zu handeln. Wie der Katechismus sagt, verleihen die Tugenden „Leichtigkeit, Sicherheit und Freude zur Führung eines sittlich guten Lebens“ (KKK 1804). In Zeiten der Anstrengung und der Schwierigkeit dürfen wir nicht aufgeben, sondern müssen uns wieder neu vornehmen, unseren Charakter zu entwickeln. Halbherzige Bemühungen reichen nicht. Nur durch Ausdauer in Anstrengungen werden wir die Tugend erwerben, die wir brauchen, um so zu lieben, wie auch Christus liebt.

Gottes Gnade anrufen

Zuletzt kann unsere Gebrochenheit nur durch Gottes Gnade wiederhergestellt werden. Christus ist unsere einzige Hoffnung, wenn wir die Sünde überwinden wollen. Daher müssen wir uns vornehmen,

seine Gnade anzurufen, um unsere Laster zu besiegen und Tugend zu erwerben. Es gibt viele Arten, dies zu tun. Hier sind einige davon:

- **Tägliches Gebet:** Indem wir jeden Tag beten, erkennen wir Gottes Gegenwart in unserem Leben an. Statt uns auf uns selbst zu verlassen, erlauben wir Gott im täglichen Gebet, unsere Herzen zu verwandeln.
- **Beichte:** Im Sakrament der Beichte erhalten wir nicht nur die Gnade der göttlichen Vergebung, sondern auch zusätzliche geistige Kraft, um unsere Sünden zu besiegen.
- **Hl. Messe:** In der Eucharistie sagt Jesus Christus: „Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.“ Wenn wir ihn in der Heiligen Kommunion empfangen, verwandelt er uns und macht uns ihm ähnlicher, und gibt uns die Fähigkeit, uns anderen in Liebe frei hinzugeben, so wie er es für uns tut.

DISKUSSION 5

Glaubst du, dass du tugendhaft sein kannst? Welche Schritte kannst du als nächstes setzen, um deine Sünden zu überwinden und in der Tugend zu wachsen?

KONKRETE SCHRITTE

Wachstum in der Tugend ist mit Gottes Hilfe wirklich möglich. Zugleich erfordert es aber auch, dass du dich für eine Vorgehensweise entscheidest. Nimm dir einen Moment und reflektiere über deine wichtigsten Probleme hinsichtlich Sünden und Lastern. Was bräuchte es, damit du in der Tugend wachsen und deine Fehler überwinden kannst? Hier sind einige Möglichkeiten:

- ein persönlicher Weggefährte und Ankerpunkt (Accountability-Partner), der dich anspornt und unterstützt und mit dem du dich austauschen kannst
- ein neuer, fester Entschluss zum täglichen Gebet
- regelmäßiger Beichte und/oder häufigerer Messbesuch
- Überlege dir, wie es dazu kommt, dass du zu einer Sünde versucht wirst und was du im Bezug auf diese Gefühle, Beziehungen oder Situationen tun kannst um dem entgegenzuwirken.
- Hilfe von einem professionellen Berater, Therapeuten oder geistigem Begleiter
- eine tägliche Gewissenserforschung, die dir hilft, Verhaltensmuster zu erkennen
- ressourcen, um mehr darüber zu erfahren, was die Kirche zu bestimmten Themen lehrt

Lauf vor dem schwierigen Kampf, der womöglich vor dir liegt, nicht davon. Es gibt die Freiheit zu lieben wirklich. Schreite im Vertrauen darauf voran, dass du sie mit Gottes Gnade erreichen kannst.

DISKUSSION 6

In welcher Tugend (Keuschheit, Nüchternheit, Exzellenz) musst du am dringendsten wachsen? Was bräuchte es, damit du in diesem Gebiet von deinen Sünden loskommst? Welche Hilfe brauchst du, um dein Laster wirklich zu überwinden?

Notizen