

Bekennen

Sei Du dir bewusst, dass Du um Gottes Willen etwas loswerden möchtest, das du eigentlich magst. Und Gott in seiner Grösse weiss es. Er verlangt darum nicht unsere Reue. Er begnügt sich, dass wir zu ihm kommen und es lediglich bekennen. Die Bibel sagt dazu im 1. Johannes Kapitel 1, Vers 9

«Wenn wir aber unsere Sünden **bekennen**, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit.»

Kraft durch inneres Ausrichten auf Christus

Jesus sagt in Johannes Kapitel 15, Vers 5

«*Bleibt in mir und ich in euch. Wie die Rebe keine Frucht bringen kann aus sich selbst, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht an mir bleibt.*»

Wir vom Orden Sola Gratia und andere bieten Kurse an diese innere Verbindung mit Christus zu leben.

Tipp:

- Erkenne die Muster und ändere die Verläufe
- Überlege Dir Durchhaltestrategien
- Bete täglich das «Vater unser»
- Wenn nötig nimm eine Woche Fasten dazu
- Geh mit Sünde immer sofort zu Christus – warte nie damit!

Intimität

Gedanken für den Christen-Mann



Überall begegnet dem christlichen Männerauge Werbung verbunden mit freizügigen Frauen- und Mädchenbildern. Dabei können unerwünschte Gefühle entstehen. In diesem Flyer möchten wir dieses Thema aus christlicher Sicht angehen und den möglichen Umgang damit aufzeigen.

Der Prozess

Wenn eine Frau z.B. einen Liebesroman liest, können tiefste Liebesbedürfnisse erwachen und auch der Wunsch, das Gelesene selbst erleben zu wollen. Beim vielen Männer geschieht ein ähnlicher Prozess über die Augen. Was über das Sehen wahrgenommen wird, kann den Mann sexuell erregen. Natürlich auch über Berührungen und Phantasien etc. Die Bibel sagt in Jakobus Kapitel 1, Vers 15a:

«Danach, wenn die Begierde empfangen hat, gebiert sie die Sünde»

Einmal zugelassene Begierde ist wie eine Schwangerschaft. Man trägt das Bild oder den Wunsch in sich, bis es geboren wird.

Blicke lenken lernen

Als Männer sollten wir unsere Blicke lenken lernen. Die Werbung hat längst erkannt, worauf viele Männer reagiert und arbeitet gezielt mit freizügigen Bildern von Frauen in erotischen Posen. Wir können gar nicht mehr ausweichen. Hier kommen uns die Erfahrungen der Mönche zu Hilfe, die ernsthaft versuchten, keusch zu leben. Ein Augustinermönch sagte einmal vor ca. 700 Jahren: «Du kannst nicht verhindern, dass ein Vogelschwarm über deinen Kopf hinwegfliegt. Aber du kannst verhindern, dass er in deinen Haaren nistet.»

Tipp:

*Den ersten Blick kannst du nicht verhindern.
Aber merke dir! Die Lust empfängt erst ab dem zweiten Blick!*

Warum

Wenn du frei werden und bleiben möchtest, dann solltest Du zuerst einmal überlegen, warum du dies möchtest.

Ohne wirkliches Wollen ist es aussichtslos, diesen Trieb lenken zu wollen. Onanie, Pornographie, wechselnde Partner, Reize erleben sind keine Dinge, die dich in Schmerzen winden lassen. Warum also solltest du es nicht wollen?

Für den christlichen Mann gibt es Gründe aus der Bibel.

1. Thessalonicher Kapitel 4, Verse 3 und 4:

«Denn das ist der Wille Gottes, eure Heiligung, dass ihr meidet die Unzucht und ein jeder von euch verstehe, sein eigenes Gefäss in Heiligkeit und Ehre zu halten, nicht in gieriger Lust wie die Heiden, die von Gott nichts wissen.»

1. Johannes Kapitel 2, Vers 16

«Denn alles, was in der Welt ist, des Fleisches Lust und der Augen Lust und hoffärtiges Leben, ist nicht vom Vater, sondern von der Welt.»

Frei werden

Diese Tugend ist nicht billig zu haben. Es bedeutet, Selbstbeherrschung zu lernen und Verhaltensänderungen einzuüben.

Christus hilft dir, aber Faulheit belohnt er nicht.

Dieser Prozess schneidet dir schmerzvoll Äste ab, damit an anderer Stelle gute und angenehme Früchte wachsen können. Es lohnt sich!

Tipp:

«Säe einen Gedanken und du erntest eine Tat, säe eine Tat und du erntest eine Gewohnheit, säe eine Gewohnheit und du erntest einen Charakter.»