

## Zehn Leitsätze zum Umgang mit Versuchungen

- Es ist realistisch, wenn Sie *Zeit Ihres Lebens* mit Versuchungen rechnen. Auch der Frömmste ist nicht dagegen gefeit.
- Rechnen Sie damit, dass Sie die Spannung zwischen der Ausrichtung Ihres Lebens auf Werte und dem Wunsch, Ihre Bedürfnisse zu befriedigen, vor allem in den Lebensbereichen Besitz – und damit Bequemlichkeit –, Macht und Sexualität erleben werden. Die kommerzielle Werbung spricht uns Menschen vor allem in diesen Bereichen an.
- Versuchen Sie, ihr gesamtes und vollständiges Leben mit *allen* seinen Seiten mit Gott in Berührung zu bringen und *nichts*, aber auch wirklich nichts daraus auszuklammern. Denn alles, was man nicht mit Gott in Berührung bringt, holt sich der Teufel!
- Versuchungen sind oft subtil, der Teufel verkleidet sich gern als „Engel des Lichtes“. Es kann eine Weile dauern, die Versuchungen unter dem Schein des Guten als solche zu entlarven.
- Versuchungen unter dem Schein des Guten wollen uns Menschen wegbringen vom Einsatz für das Gute, für Frieden und Gerechtigkeit, oder wie Ignatius es formuliert: zu einem Leben ohne „Demut, Liebe und Geduld“ verleiten.
- Versuchung ist keine Sünde. Paulus drückt das so aus: „Gott ist treu; er wird nicht zulassen, dass ihr über eure Kräfte versucht werdet. Er wird euch in der Versuchung einen Ausweg schaffen, so dass ihr sie bestehen könnt“ (1 Kor 10,13).
- Gott will nicht unser Versagen in der Versuchung, sondern unsere Bewährung. Er verlangt von uns Menschen nichts Unmögliches, was über unsere Kräfte geht.
- Bei aller Wichtigkeit, mit Versuchungen zu rechnen und ihnen klug zu begegnen, gibt es im Leben doch Wichtigeres! Vergessen Sie nicht die Grundbotschaft über das christliche Gottes- und Menschenbild: „Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott, und Gott bleibt in ihm“ (1 Joh 4,16b).
- Auch wenn Ihr Herz Sie verurteilt, dürfen Sie davon ausgehen und darauf vertrauen: „Gott ist größer als unser Herz, und er weiß alles“ (1 Joh 3,20).
- Verurteilen Sie andere Menschen nicht deshalb, weil sie etwas anderes wählen oder sich zu anderem entscheiden als es Ihrem eigenen Wertesystem entspricht.

## **Versuchungen widerstehen?**

Tja, die Versuchungen! Wer kennt sie nicht? Wer kämpft nicht mit ihnen und gegen sie? Wer erliegt ihnen nicht, allzu oft und auch noch – zugegeben! – meistens ganz gerne? Doch dann kommt das schlechte Gewissen – oder das trotziges Jetzt-erst-recht!?! Hermann Kügler beschreibt die Realität der Versuchungen, er gibt psychologische, spirituelle und theologische Deutung und hilft, in ignatianischer Unterscheidung mit ihnen umzugehen.

### **1. Annäherungen**

Was sind Versuchungen?

Das Doppelgesicht von Versuchungen

### **2. Die herausfordernden Aspekte von Versuchungen: Wir können daran wachsen.**

Beispiel: Die Versuchungen Jesu

### **3. Die gefährlichen Aspekte von Versuchungen: Wir können darin untergehen.**

Beispiel: Adam und Eva im Paradies

### **4. Die subtilen Aspekte von Versuchungen**

Versuchungen unter dem Schein des Guten

### **5. Versuchungen erkennen und bewältigen**

Hilfen aus der christlichen Spiritualität

### **6. Leben mit Versuchungen**

Erster Schritt: Erspüren, wahrnehmen

Zweiter Schritt: Erkennen und verbalisieren

Dritter Schritt: Differenzieren

Vierter Schritt: Unterscheiden

Fünfter Schritt: Entscheiden

### **7. Zehn Leitsätze- „zehn Gebote“ - zum Umgang mit Versuchungen**

und noch ein Buchtipp:

Hermann Kügler SJ, Versuchungen widerstehen?

Echter-Verlag Würzburg 2008, 80 Seiten