



EINLEITUNG

Wir leben in einer Gesellschaft, die die Sexualität banalisiert, sie zur Ware macht und sie von ihrem heiligen Ziel trennt. Der unmittelbare Genuss wird zum Recht erhoben, und jede moralische Norm wird als Hindernis der persönlichen Freiheit angesehen. In diesem Kontext stehen viele – junge Menschen, Erwachsene, Männer, Frauen, Gläubige oder nicht – einer Realität gegenüber, die von der Populärkultur verharmlost wird, die aber der katholische Glaube im Licht der Wahrheit zu betrachten einlädt: **die Masturbation**.

Dieser Artikel möchte **nicht verurteilen oder beschämen**, sondern **aufklären, inspirieren und geistlich begleiten**, indem er die Lehre der Kirche zugänglich, barmherzig und dennoch tiefgehend darlegt. Denn wenn die Kirche anspruchsvolle Wahrheiten verkündet, tut sie es immer mit dem Ziel, die Seelen zur wahren Freiheit und Freude zu führen.

Wir werden das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten: **Definition, theologische Grundlagen, biblische Wurzeln, moralische und geistliche Folgen** – und schließlich einen **konkreten pastoralen Leitfaden** anbieten für alle, die keusch, frei und fruchtbar leben wollen.

1. WAS IST MASTURBATION?

Der Katechismus der Katholischen Kirche (KKK 2352) definiert:

„Unter Masturbation versteht man die absichtliche Reizung der Geschlechtsorgane, um geschlechtliche Lust zu erzeugen.“

Diese Handlung, die oft im Verborgenen geschieht und als „harmlos“ gilt, ist aus moralischer Sicht **tiefgehend ungeordnet**. Denn sie **trennt die menschliche Sexualität von ihrem natürlichen Ziel**, nämlich **der gegenseitigen Hingabe in der Ehe und der Offenheit für neues Leben**.

Die Sexualität ist im Plan Gottes dazu bestimmt:



- **Vereinigend** zu sein – Ausdruck totaler ehelicher Liebe;
- **Fortpflanzungsoffen** zu sein – also offen für das Geschenk des Lebens;
- **Heilig** zu sein – ein Abbild der schöpferischen Liebe Gottes.

Die Masturbation **verleugnet alle drei Dimensionen**. Sie ist eine **egoistische Suche nach Lust**, ohne Hingabe, ohne wahre Liebe, ohne Fruchtbarkeit. So wird ein wertvolles Geschenk **missbraucht**, was die Seele verletzt und den Willen schwächt.

2. EINE REALITÄT IN DER BIBEL UND DER TRADITION

Einige behaupten, die Bibel spreche nicht direkt über Masturbation. Doch die Heilige Schrift thematisiert **den ungeordneten Gebrauch der Sexualität**, etwa in der Geschichte von Onan:

„Onan aber wusste, dass die Nachkommen nicht ihm gehören würden. So ließ er, wenn er zur Frau seines Bruders einging, seinen Samen zur Erde fallen, um seinem Bruder keine Nachkommen zu geben. Das, was er tat, missfiel dem Herrn, und er ließ auch ihn sterben.“ (Genesis 38,9-10)

Dieser Abschnitt wurde in der Tradition als Verurteilung **egoistischer Sexualität** und der Ablehnung des göttlichen Lebensplans interpretiert.

Die **Kirchenväter**, wie Augustinus, Hieronymus und Thomas von Aquin, haben Masturbation ebenfalls als **schwere Sünde** verurteilt, die der Menschenwürde und der natürlichen Ordnung widerspricht.

3. WARUM IST ES EINE SÜNDE? EINE THEOLOGISCHE



ERKLÄRUNG

Die Kirche lehrt dies nicht aus moralischer Strenge, sondern weil sie die **Größe der menschlichen Sexualität** erkennt – berufen, **Sprache der Liebe und Selbsthingabe** zu sein.

Masturbation ist Sünde, weil sie:

- **Sexualität auf bloßen Lustgewinn reduziert**, ohne Verbindung zu echter Liebe;
- **Den Menschen zum Sklaven seiner Triebe macht**, statt Herr über sie zu sein;
- **Emotionale Isolation verstärkt**, weil sie ohne Beziehung geschieht;
- **Die Reinheit des Herzens verletzt**, da sie oft mit unreinen Gedanken oder Bildern einhergeht.

Der Katechismus räumt ein, dass es **mildernde Umstände** geben kann: affektive Unreife, festgefahrene Gewohnheiten, Angstzustände usw. (KKK 2352). Doch all das **rechtfertigt die Handlung nicht**, die objektiv ungeordnet bleibt.

4. GEISTLICHE UND PSYCHOLOGISCHE FOLGEN

A. Auf persönlicher Ebene:

- **Ständige Schuldgefühle**, besonders bei Gläubigen;
- **Abhängigkeit**, mit Auswirkungen auf emotionale und zwischenmenschliche Beziehungen;
- **Weniger Selbstwertgefühl**, da man den Impulsen nachgibt.

B. Auf geistlicher Ebene:

- **Schwächung des inneren Lebens** – das Gebet fällt schwerer;
- **Hindernis für die Gnade** – wenn bewusst und freiwillig, trennt Masturbation von Gott;
- **Verlust innerer Freiheit**, weil die Lust das Steuer übernimmt.

Der heilige Paulus schreibt:



„Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist,
der in euch wohnt? [...] Verherrlicht also Gott in eurem Leib!“ (1
Korinther 6,19-20)

5. WIE KANN MAN DIE MASTURBATION ÜBERWINDEN? EIN PASTORALER LEITFADEN

A. DAS SAKRAMENT DER VERSÖHNUNG

1. **Häufig beichten**, ohne Scham. Gottes Barmherzigkeit ist unendlich – aber sie erfordert ein reuiges Herz.
2. **In der Gnade kommunizieren**, und Jesus um die Kraft der Reinheit bitten.

B. GEBET UND SELBSTDISZIPLIN

3. **Tägliches Gebet**, besonders der Rosenkranz: Maria ist die Mutter der Reinheit.
4. **Fasten oder kleine Opfer**, um den Willen zu stärken.
5. **Körperliche Aktivität**, um Energie positiv umzulenken.

C. DIE SINNE UND DAS HERZ BEHÜTEN

6. **Gelegenheiten zur Sünde meiden**: Filme, soziale Netzwerke, Einsamkeit, Müdigkeit.
7. **Pornographie vermeiden**, Hauptursache für Versuchung.
8. **Bildschirmzeit begrenzen**, besonders abends.

D. VERSTAND UND SEELE BILDEN

9. **Erbauliche Literatur** über Keuschheit lesen, z. B. Johannes Paul II. (Theologie des Leibes).
10. **Einen geistlichen Begleiter suchen**, Priester oder gebildeter Laie.
11. **Sich einer Gruppe oder Gemeinschaft anschließen**, die Keuschheit unterstützt.



6. FÜR ALLE: JUGENDLICHE, ERWACHSENE, MÄNNER UND FRAUEN

Für Jugendliche:

Ihr seid in einer Phase der Entdeckung. Es ist entscheidend, jetzt zu lernen, **die Begierden zu beherrschen**, statt von ihnen beherrscht zu werden. Keuschheit ist keine Unterdrückung, sondern **innere Befreiung**.

Für Erwachsene:

Viele kämpfen mit dieser Gewohnheit seit Jahren. Es ist nie zu spät, um **zu heilen, sich mit sich selbst zu versöhnen und in der Gnade zu leben**.

Für Frauen:

Weibliche Masturbation wird oft ignoriert oder verharmlost. Doch sie existiert – und verursacht ebenso seelische Wunden. Die Würde der Frau entfaltet sich im Respekt gegenüber ihrem Leib und Herzen.

Für Männer:

Die Welt will euch glauben machen, es sei „normal“, sogar „notwendig“. Aber **wahre Männlichkeit** zeigt sich in **Selbstbeherrschung**, wie bei Josef: still, stark, gerecht und rein.

7. UND WENN ICH IMMER WIEDER FALLE? VERZWEIFLE NICHT

Vielleicht kämpfst du seit Jahren. Vielleicht fällst du jede Woche. Aber glaube nicht, dass Gott müde wird. Er ist geduldig, barmherzig, und jede aufrichtige Beichte **berührt sein Herz mit Freude**.

| *„Ich vermag alles durch den, der mich stärkt.“ (Philipper 4,13)*



8. KEUSCHHEIT: EINE SCHÖNHEIT, DIE ES NEU ZU ENTDECKEN GILT

Keuschheit heißt nicht, ohne Liebe zu leben. Es heißt, **frei, schön und fruchtbar zu lieben**. Sie ist möglich – auch in einer sexualisierten Welt. Sie ist ein Weg zu Frieden, Freude und Heiligkeit.

SCHLUSSFOLGERUNG

Die Masturbation ist nicht nur eine Frage der Sexualmoral, sondern ein tiefgreifendes spirituelles Thema. Sie spricht von unserer Identität, von unserem Sehnen nach Liebe, von unserer Fähigkeit zur Selbstbeherrschung und zur ganzheitlichen Hingabe.

Du bist nicht allein in diesem Kampf. Die Kirche versteht dich, begleitet dich und bietet dir konkrete Mittel, um den Weg zur Freiheit zu gehen. Der wahre Sieg besteht nicht darin, aus Stolz nicht mehr zu sündigen, sondern sich der Gnade zu öffnen und zuzulassen, dass Gott unser Herz verwandelt.

Mögen der Heilige Geist, die unbefleckte Maria und der heilige Josef, der Hüter der Reinheit, dich auf diesem Weg zur Freiheit und zur wahren Liebe begleiten.