



In einer Kultur, die Freiheit mit sofortiger Befriedigung und Glück mit grenzenlosem Genuss gleichsetzt, klingt das Wort *Keuschheit* unbequem, überholt oder sogar verdächtig. Für viele ist es gleichbedeutend mit Unterdrückung, Frustration oder der Verneinung des Menschlichen. Doch diese Sichtweise ist nicht nur ungerecht – sie ist zutiefst falsch.

Keuschheit, so wie die Kirche sie versteht, **ist nicht die Verneinung des Verlangens, sondern seine Integration**. Sie verstümmelt nicht das Herz, sondern erzieht es. Sie flieht nicht vor der Liebe, sondern lehrt, wahrhaft zu lieben. Keuschheit sagt nicht „nein“ zur Sexualität; sie sagt „ja“ zur tiefen Bedeutung der Sexualität und stellt sie an ihren richtigen Ort: **in die totale Hingabe der Ehe**, wo Leib und Seele dieselbe Sprache sprechen.

Dieser Artikel möchte eine klare, tiefgehende und pastorale Anleitung sein, um die Keuschheit neu zu entdecken als das, was sie wirklich ist: **innere Selbstbeherrschung, affektive Freiheit und ein Weg zur echten Liebe**.

---

## 1. Das große Missverständnis: Keuschheit ist keine Unterdrückung

Unterdrückung bedeutet, ein Verlangen zu verleugnen, zu ersticken oder zu ignorieren, als wäre es an sich etwas Böses. Keuschheit hingegen **geht von einer radikal anderen Wahrheit aus**: das sexuelle Verlangen ist gut, von Gott geschaffen und trägt eine tiefe Bedeutung in sich.

„Gott schuf den Menschen als sein Bild;  
als Bild Gottes schuf er ihn;  
als Mann und Frau schuf er sie.“  
(Genesis 1,27)

Das Problem ist nicht das Verlangen, sondern **das ungeordnete Verlangen**. Wenn der sexuelle Impuls den Willen beherrscht, hört der Mensch auf, Herr seiner selbst zu sein. Und wer sich nicht selbst besitzt, kann sich nicht wirklich schenken.

Keuschheit ist genau das: **lernen, sich selbst zu besitzen, um sich schenken zu**



können.

---

## 2. Eine kurze Geschichte einer missverstandenen Tugend

Schon in den ersten Jahrhunderten verstand die Kirche die Keuschheit als eine positive Tugend. Der heilige Paulus predigt keine Geringschätzung des Leibes, sondern seine Würde:

*„Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist,  
der in euch wohnt?“  
(1 Korinther 6,19)*

Die Kirchenväter sahen klar, dass der Mensch eine Einheit aus Leib und Seele ist. Für sie bedeutete ein keusches Leben nicht Weltflucht, sondern **Ordnung des inneren Lebens**.

Der heilige Thomas von Aquin drückt es präzise aus: Keuschheit beseitigt die Leidenschaft nicht, sondern ordnet sie der von Glauben erleuchteten Vernunft unter. Mit anderen Worten: **Sie löscht das Feuer nicht, sie lenkt es.**

---

## 3. Innere Selbstbeherrschung: die wahre Freiheit

Das große Paradox der modernen Welt ist dies: Sie verspricht absolute Freiheit und erzeugt innere Sklaverei.

- Sklaverei des Verlangens
- Sklaverei des äußeren Erscheinungsbildes
- Sklaverei der emotionalen Bestätigung
- Sklaverei der sofortigen Lust

Keuschheit fesselt nicht, sondern **befreit**. Denn nur wer sich selbst regiert, ist wirklich frei.



„Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten.  
Alles ist mir erlaubt, aber ich werde mich von nichts beherrschen lassen.“  
(1 Korinther 6,12)

Keuschheit ist Selbstbeherrschung, nicht Unterdrückung. Das heißt: **Ich bin nicht meine Triebe; ich beherrsche sie.**

## 4. Sexualität schafft Bindungen: sie ist nicht nur Lust

Hier kommen wir zu einem entscheidenden Punkt, der heute bewusst verschwiegen wird: **Sexualität verbindet.** Immer. Selbst wenn man versucht, sie auf einen rein körperlichen Akt zu reduzieren, lügt der Leib nicht.

In jedem sexuellen Akt entstehen:

- Emotionale Bindung
- Psychologische Beteiligung
- Geistige Prägung
- Offenheit für das Leben

Die Heilige Schrift sagt dies mit beeindruckender Klarheit:

„Die zwei werden ein Fleisch sein.“  
(Genesis 2,24)

Sie sagt nicht „sie werden Lust teilen“, sondern **ein Fleisch**. Sexualität ist kein harmloses Spiel: **Sie schafft reale Bindungen.** Deshalb erzeugt sie, wenn sie außerhalb einer verbindlichen Beziehung gelebt wird, Verletzungen, zerbrochene Bindungen, Vergleiche, Leere und ein tiefes Gefühl, benutzt worden zu sein ... oder andere benutzt zu haben.

Gott verbietet Sexualität außerhalb der Ehe nicht aus moralischer Willkür, sondern **um das**



**menschliche Herz zu schützen.**

---

## 5. Die Ehe: der richtige Ort für die Sprache des Leibes

Der Leib spricht. Jede sexuelle Geste sagt etwas. Und was die Sexualität sagt, ist dies: „*Ich schenke mich dir ganz, ohne Vorbehalt, für immer.*“

Diese Sprache ist nur in der Ehe wahr.

Außerhalb der Ehe sagt der Leib etwas, was das Leben nicht trägt. Mit dem Körper verspricht man, was der Wille nicht garantiert. Und das ist – selbst unabsichtlich – eine Form der Unwahrhaftigkeit.

Keuschheit schützt uns vor dieser Unstimmigkeit. Sie lehrt uns, mit dem Leib nur das zu sagen, was die Seele wirklich erfüllen kann.

---

## 6. Keuschheit und Würde: weder benutzen noch benutzt werden

Wenn Sexualität von Liebe und Verpflichtung getrennt wird, werden Menschen – oft ohne es zu wollen – zu Objekten emotionalen oder körperlichen Konsums.

Keuschheit stellt die Würde wieder her, weil sie:

- lehrt, den anderen als Person und nicht als Objekt zu sehen
- von der Angst befreit, nach der Lust verlassen zu werden
- das Herz vor emotionalem Verschleiß schützt
- ermöglicht, ohne Angst und Manipulation zu lieben

„*Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen.*“  
(Matthäus 5,8)



Reinheit des Herzens ist keine Naivität: sie ist **innere Klarheit**.

---

## 7. Eine theologische und pastorale praktische Anleitung, Keuschheit heute zu leben

### 1. Den Blick verwandeln

Keuschheit beginnt im Geist. Den Blick zu erziehen ist wesentlich: alles zu meiden, was den anderen zum Objekt reduziert.

### 2. Die Affekte ordnen

Nicht jedes Gefühl muss zu einer Handlung werden. Unterscheidung, Warten und Gebet vor Entscheidungen sind entscheidend.

### 3. Sakramentales Leben

Die Eucharistie stärkt den Willen; die Beichte heilt die Stürze. Keuschheit wird nicht allein aus menschlicher Kraft gelebt.

### 4. Geistliche Begleitung

Niemand wächst allein. Das Gespräch mit einem Priester oder geistlichen Begleiter ist wesentlich.

### 5. Geduld mit sich selbst

Keuschheit ist ein Weg, kein Schalter. Man lernt, fällt und beginnt neu.

### 6. Ein „Warum“ haben

Keuschheit wird nicht nur aus Regeln gelebt, sondern aus Liebe: aus Liebe zu Gott, zu sich selbst und zum zukünftigen Ehepartner.

---



## 8. Keuschheit bereitet darauf vor, besser zu lieben

Wer keusch lebt:

- liebt in Freiheit
- verwechselt Verlangen nicht mit Liebe
- weiß zu warten
- schenkt sich ohne Angst, wenn die Zeit gekommen ist

Keuschheit kühlt die Liebe nicht ab: **sie macht sie intensiver, wahrhaftiger und dauerhafter.**

---

## Schluss: Keuschheit ist ein Sieg der Liebe

Keuschheit ist keine Unterdrückung. Sie ist innere Selbstbeherrschung. Sie ist Freiheit. Sie ist Respekt. Sie ist eine Liebe, die nicht benutzt, nicht konsumiert und nicht weg wirft.

In einer Welt, die Lust verspricht und Leere hinterlässt, bietet die Keuschheit etwas weit Größeres: **ein geeintes, freies Herz, das fähig ist, wahrhaft zu lieben.**

Denn Sexualität ist nicht nur Lust. Sie ist Sprache. Sie ist Bund. Sie ist Gabe. Und Gott, der uns geschaffen hat, weiß genau, wo diese Gabe aufblüht, ohne uns zu zerstören: **in der treuen Verpflichtung der Ehe.**

Keuschheit nimmt dir nichts Wesentliches.  
Sie gibt dir alles zurück, was die Unordnung dir geraubt hatte.