

1. Lesung spricht vom Kampf: Was für ein Kampf?

- a. das Bild einer Auseinandersetzung nicht gegen Menschen, sondern gegen Beherrscher dieser finsternen Welt – Böse – den Bösen
- b. Auseinandersetzung in uns – ein Kampf zwischen Gut und Böse im Herzen, bei allen Handlungen: um geduldig zu sein, ob wir faul sind oder die Arbeit aufnehmen, ob wir verzeihen oder uns verschließen, ob wir unterbrechen für das Gebet oder mit Tätigkeit fortfahren

2. Welche Perspektive? Ein „anderer Christus“ werden

- a. Christus nachahmen – vollkommen sein, wie er es uns zeigt, wohin er uns ruft
- b. Wir kennen unsere Schwächen: Zorn, Ärger, Faulheit, Feigheit, Maßlosigkeit, Richter sein, Stolz-Hinwegsetzen, was geboten usw.
- c. Statt uns mit ihnen abzufinden, Arbeit an unseren Fehlern starten/wieder aufnehmen: statt zu sagen, „wir sind halt wie wir sind“, etwas unternehmen: zielstrebig – geduldig – einsatzbereit, ernsthaft – der erste Schritt ist, ehrlich zu uns und anerkennen wo Handlungsbedarf ist!
- d. Arbeit an uns selbst – schrittweise Veränderung als Begrenzung der Fehler und als Erwerb guten Handelns (Tugend): mit der „Rüstung Gottes“ als Hilfe der Gnade, mit der „Wahrheit gürten“, „Panzer der Gerechtigkeit“ anziehen, „Schild des Glaubens“ – auch um Apostel zu sein!
- e. Kampf ja, aber er wird nicht primär durch unsere Anstrengung möglich – sondern vor allem wenn wir auf die Gnade bauen, den Primat der Gnade, das Wirkens Gottes in uns suchen:
 - i. durch treue und eifrige Pflege der übernatürlichen, gläubigen Mittel: wo uns Gnade – Licht und Kraft – geschenkt wird und zwar
 - ii. in den Sakramenten (Beichte nicht bloß, wenn sich ergibt, zB. alle 6 Monate), im persönl. Gebet (nicht bloß, wenn Zeit ist), in Opfer/Abtötung, die wir dem Herrn schenken (aber nicht bloß hin und wieder, sondern beharrlich)

3. Innerer Kampf:

- a. Konkret, ausdauernd und großzügig: was will ich tun? Wofür bitte ich um Hilfe? Uns üben in Ausdauer, in Überwindung, im Opfer
- b. Praktisch: wie sieht es aus, wenn es erfüllt ist? zB Aufstehen, wann es Zeit ist – Schlafen gehen, wann ich es mit vorgenommen habe –

Intensität der Arbeit beachten, statt zu trödeln - Zeit des Betens beginnen – für Internet/Social Media einen konkreter Zeitrahmen setzen – Verzicht auf etwas, wie zB das 2. Bier, Süßigkeit, Special drink, etc.

- c. Nachgehen und Entwicklung sehen: Bilanz des Tages:
Gewissenserforschung 2-3 Min – eingehalten meine Vorsätze – Dank, was gelungen, geschenkt, Verzeihung was nicht gut gelaufen, Bitte für den nächsten Tag
- d. Sich helfen lassen! – in geistl. Begleitung rat suchen, was wie wo – Schwerpunkte Konkretes sich vornehmen ...

Fürsprache Mariens suchen