

Was Eltern und Jugendliche über E-Zigaretten wissen sollten



von Wyatt Ciesielka und Scott Winnail

Die Verwendung von E-Zigaretten und Verdampfern wird erschreckenderweise immer beliebter. In den letzten zwei Jahren ist insbesondere eine spezielle E-Zigarette sehr beliebt geworden: JUULs. Vom Hersteller, JUUL Labs, Inc. wird sie als „sicherere Alternative zum Rauchen für Erwachsene“ vermarktet. Diese leistungsstarke, geschmacksvolle Dampfzigarette schafft wahrscheinlich die nächste Generation von Nikotinabhängigen. Der Einsatz von JUULs hat sogar einen eigenen Namen erhalten: „Juuling“.

E-Zigaretten, einschließlich JUULs, sind *elektronische Nikotin-Abgabesysteme* (ENDS), und sie haben unter amerikanischen Teenagern die traditionellen Zigaretten hinsichtlich ihres Konsums übertroffen. Was müssen Eltern und Jugendliche über die Risiken von Juuling und E-Zigaretten im Allgemeinen wissen?

JUULs und Nikotin

Ohne Wissen ihrer Eltern strömen viele Jugendliche zu diesem neuen, sozial akzeptablen und leicht versteckbaren Laster und sind oft falsch über dessen Gefahren informiert. Da es bei E-Zigaretten keinen Rauch gibt – nur Wasserdampf mit Duft- und Aromastoffen und geruchlosen Chemikalien –, können Jugendliche „E-Zigaretten“ dampfen, ohne dabei erwischt zu werden. Schultoiletten, Flure und sogar Klassenzimmer sind keine ungewöhnlichen Orte, wo Jugendliche dampfen können. Der Manager und Präsident der „*Truth-Initiative*“ [Wahrheitsinitiative] stellte kürzlich fest: „Es ist kein Wunder, dass die Jugend sich rasch an JUUL-E-Zigaretten gewöhnt hat. Sie sehen aus wie schlanke USB-Sticks, können leicht versteckt werden und haben für Jugendliche

attraktive Geschmacksrichtungen wie Minze, Mango und Crème Brûlée“ (*Tobacco Control*, 18. April 2018).

Während E-Zigaretten zusätzlich zum Nikotinanteil weitere, echte Gefahren in sich bergen, wissen viele Benutzer nicht einmal, dass eine JUUL-Patrone die gleiche Menge Nikotin enthalten kann, die in ein bis zwei ganzen Packungen traditioneller Zigaretten enthalten ist (*Vox*, 22. August 2018)! Während einige E-Zigarettenmarken nikotinfreie Varianten anbieten, enthalten alle JUUL-Patronen laut der eigenen Website des Unternehmens Nikotin – etwas, das 63 Prozent der Nutzer nicht wissen. Tatsächlich setzen JUULs das Nikotin etwa doppelt so schnell in den Blutkreislauf frei, wie andere ENDS-Geräte – so entsteht der „JUUL-Kick“, der vielen Nutzern bekannt ist (*Tobacco Control*, 18. April 2018). Nikotin ist bekannt für seine süchtig machenden Eigenschaften. Eine kürzlich von der Universität von Pittsburgh durchgeführte Studie ergab, dass Nutzer von E-Zigaretten **viermal häufiger** mit dem Rauchen traditioneller Zigaretten anfangen werden als diejenigen, die nicht dampfen (*Truth Initiative*, 18. April 2018).

Die langfristigen Auswirkungen von Nikotin auf den menschlichen Körper sind gut erforscht. Langfristiger Nikotinkonsum wird „mit einem Rückgang kognitiver Fähigkeiten und dem Risiko einer Alzheimer-Krankheit in Verbindung gebracht“ (*National Institute of Drug Abuse* [Nationales Institut für Drogenmissbrauch], Januar 2018).



Jugendliche, die E-Zigaretten verwenden, haben mehr krebserregende Chemikalien im Blut, als Nichtraucher (*Women's Health* [Frauengesundheit], 4. Mai 2018). Laut Carol Southard, einer Krankenpflegerin und Tabakspezialistin am *Northwestern Memorial Hospital*, ist Nikotin extrem süchtig machend und kann als Neurotoxin wirken und die Gehirnchemie verändern, sodass das Gehirn ohne Nikotin nicht mehr funktioniert. Dies kann besonders schädlich für Teenager sein, deren Gehirn sich noch in der Entwicklung befindet. „Obwohl die Forschung an E-Zigaretten aufgrund der Neuheit dieser Verdampfer begrenzt ist, stellte eine kürzlich von der *American Heart Association* durchgeführte Studie fest, dass E-Zigaretten ebenso wie traditionelle Zigaretten wahrscheinlich das Risiko für deren Nutzer erhöhen werden, Herzkrankheiten und Schlaganfälle zu erleiden, (*Journal of the American Heart Association*, 18. Juli 2018).

Gefahren *zusätzlich* zu Nikotin

Doch auch wenn sie nikotinfrei sind, kann die Verwendung von E-Zigaretten das Risiko für eine schwere Zahnfleischerkrankung, einen „Raucherhusten“, ein geschwächtes Immunsystem und eine gehemmte Wundheilung erhöhen (*Science News for Students*, 25. April 2017). Nikotinfreie E-Zigaretten (einschließlich der verschiedenen aromatisierten E-Zigaretten)

enthalten nach wie vor schädliche Chemikalien, die zu Herzkrankheiten und Schlaganfällen führen können (*American Heart Association, ATBV Journal Report*, 14. Juni 2018). Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass die in E-Zigaretten enthaltenen Aromastoffe auch ohne Nikotin toxisch und karzinogen (krebserregend) für den menschlichen Körper sein können. *Science News for Students* berichtete in einem Artikel vom 30. März 2018, dass die Medizinfakultät der Universität von North Carolina in Chapel Hill 148 E-Zigaretten-Liquids untersuchte und feststellte, dass viele toxisch für menschliche Zellen waren. Derselbe Artikel zitierte eine Studie der Universität von Kalifornien in San Francisco vom März 2018, in der festgestellt wurde, dass Jugendliche, die E-Zigaretten *ohne Nikotin* dampfen, „eine bis zu dreimal so hohe Konzentration an potenziell krebserregenden Chemikalien in ihrem Körper hatten wie diejenigen, die nicht dampften“. Die US-amerikanische *Food and Drug Administration* (FDA) erwägt sogar ein Verbot aller aromatisierten E-Zigaretten wegen einer „Konsum-Epidemie“ bei Jugendlichen und der Suchtwirkung der Substanzen (*BBC*, 12. September 2018). Jeder muss verstehen, dass wir, wenn wir etwas anderes als Luft in unsere Lungen bringen, ein höheres Risiko für Krankheiten haben! Viele der Chemikalien in E-Zigaretten scheinen für den Menschen genauso ungesund, toxisch und krebserregend zu sein, wie die von normalen Zigaretten, wenn nicht noch mehr!

Es gibt viele erforschte Wege, wie E-Zigaretten den Körper schädigen, und wahrscheinlich werden noch weitere gefunden. Aber was hält Gott von ihrer Verwendung? Können echte Christen – seien es Erwachsene oder Teenager – das Dampfen rechtfertigen? Ist es für Gott irgendwie „okay“? Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir Gottes Wort, die Bibel, konsultieren.

Eine christliche Sichtweise zu E-Zigaretten

Der Erwerb von E-Zigaretten mag für einige legal sein, je nach Alter des Konsumenten und in welchem Staat oder Land die Person lebt. Aber nur weil etwas „legal“ ist, macht es das vor Gott noch lange nicht recht (1. Korinther 6, 12)! Und noch wichtiger wird uns gesagt: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, **und dass ihr nicht euch selbst gehört?**“ (Vers 19). In Anbetracht aller bekannten gesundheitlichen Probleme, die mit E-Zigaretten einhergehen, kann ein Christ nicht mit gutem Gewissen ein solches selbstzerstörerisches Mittel anwenden, und die Entscheidung der Kirche in Bezug auf das Rauchen gilt ebenso direkt für E-Zigaretten und das Dampfen.

Warum fangen junge Menschen überhaupt an, E-Zigaretten zu verwenden? Gruppennormen sind für manche sicherlich ein Schlüsselfaktor. In vielen Fällen ist der zugrundeliegende Geist der Rebellion auch ein motivierender Faktor. Deshalb schleichen sich junge Leute heraus, um JUULs in Toiletten,



Klassenräumen, in ihren Schlafzimmern und sogar in der Kirche zu konsumieren! Insgeheim posten sie Fotos von ihrem Konsum in sozialen Medien wie Snapchat oder Instagram, *wo die Überwachung durch Eltern und Erwachsene leicht zu vermeiden ist*, was auch ein klarer Versuch ist, heimliche Rebellion zu verbreiten. Täuschen ist für einen Christen unangemessen und Rebellion ist, wie Gott sagt, „wie Abgötterei und Götzendienst“ (1. Samuel 15, 23). Junge Menschen sind heute mit großem gesellschaftlichem Druck konfrontiert, und Gott liebt und verzeiht, aber es ist einfach nicht möglich, dass jemand wahrheitsgemäß behaupten kann, dass man seine Eltern ehrt, oder dass man anderen ein gutes Beispiel gibt, wenn man bewusst etwas tut, was einen selbst schädigt.

Einige haben den Gebrauch von Suchtmitteln oder Geräten wie E-Zigaretten verteidigt, indem sie sie mit Alkoholkonsum verglichen haben (was Gott in Maßen erlaubt). Dieser Vergleich ist jedoch irreführend. Gott verurteilt Alkoholkonsum, wenn er zu *Trunkenheit* und *Sucht* führt (1. Korinther 6, 10), aber Alkoholkonsum in Maßen (1. Timotheus 5, 23) – etwa ein oder zwei Getränke, die ein Erwachsener zu einer Gelegenheit trinkt – wird in der Bibel nicht verurteilt. Alkoholkonsum von Erwachsenen in moderaten Mengen macht nicht süchtig und hat in manchen Fällen sogar gesundheitliche Vorteile. Die Verwendung von E-Zigaretten – insbesondere die Verwendung von Geräten mit flüssigem Nikotin – macht jedoch süchtig. Studien belegen, dass dadurch das Risiko für viele Gesundheitsprobleme steigt. Gott erklärt in Offenbarung 21, 8 und 22, 15, dass Sünden, die man nicht bereut hat, einen aus seinem Reich fernhalten werden. Unter den Unverbesserlichen, die ausgeschlossen werden, sind „Zauberer“ – übersetzt von dem griechischen Begriff *pharmakeus* oder *pharmakos* –, was sich auf diejenigen bezieht, die Drogen, Tränke oder Betäubungsmittel in ihrer „Magie“ verwenden. Diejenigen, die zur „Entspannung“ mit Betäubungsmitteln und halluzinogenen Drogen umgehen – sei es Marihuana, die vielen Methamphetamin- und Opiatderivate oder Nikotin und sein chemisch induzierter und süchtig machender „Kick“ – können ihre eigene Barriere für den Eintritt in Gottes Reich errichten.

Das Dampfen wirft nicht nur ein schlechtes Bild auf uns, sondern auch auf Gott, seine Lebensweise und seine Kirche. Wenn Jugendliche wissen, dass ihre Eltern gegen *jede dieser gefährlichen Gewohnheiten sind*, aber lügen, verbergen oder täuschen, um diese Verhaltensweisen zu verdecken, sollten sie mit Gebeten darüber nachdenken, dass sie *viele* der Zehn Gebote verletzen. Jung oder alt, keiner von uns sollte eine Substanz oder ein Verhalten vor Gott stellen (was eine Verletzung des ersten Gebots ist). Alle Menschen sollten ihre Eltern ehren (das besagt das fünfte Gebot), und kein Christ sollte lügen oder täuschen (eine Verletzung des neunten Gebots). Auch sollte ein Christ nicht begehren (eine Verletzung des zehnten Gebots). Gott ist barmherzig, liebevoll und geduldig (Psalm 86, 15) – und durch Christus können wir die Kraft haben, alle schlechten Gewohnheiten und Sünden zu überwinden (Philipper 4, 13). Diejenigen, die sich für schädliche Praktiken entscheiden, verstoßen jedoch schnell gegen Gottes Anweisungen.

Richtige Entscheidungen treffen in einer verwirrten Welt

Wir verstehen, dass wir in einer Welt leben, die *enorm* von Satan, dem Teufel, beeinflusst wird (2. Korinther 4, 4). Satan ist der Vater der Lüge (Johannes 8, 44) und seine Absicht ist es, „in den Kindern des Ungehorsams“ zu wirken (Epheser 2, 2). Eine seiner Jahrhunderte alten Lügen ist: „Eine Substanz wird dir nicht weh tun“ – ein Trick, den er bereits damals im Garten Eden bei Eva erfolgreich angewendet hatte (Genesis 3, 4–5). Christen *jeden Alters* müssen es vermeiden, selbstzerstörerische und rebellische Verhaltensweisen wie die Verwendung von E-Zigaretten auszuüben. Gott möchte, dass sein Volk „untadelig“ lebt (Kolosser 1, 22) und vor ihm „heilig“ ist (1. Petrus 1, 16). Er möchte nicht, dass wir Körper und Geist mit Schadstoffen belasten.

Um Charakter zu entwickeln und als Christen in Satans Welt zu leben, sind harte Arbeit und Selbstdisziplin erforderlich. Und heute sehen sich junge Menschen immer mehr gottlosen Einflüssen gegenüber – von denen viele marginal oder sogar harmlos erscheinen können, aber dennoch schreckliche körperliche und geistige Folgen haben können. Die Segnungen, die sich aus guten und göttlichen Entscheidungen ergeben, sind jedoch zahlreich und langanhaltend. Gott hat die jungen Leute in der Kirche dazu aufgerufen, jetzt ein gutes Beispiel zu sein und schließlich Mitglieder seiner zukünftigen, geistlichen Familie zu werden! Was für eine großartige Berufung und Wahrheit, die wir verstehen! Um im Reich Gottes zu sein, müssen wir alle, ob jung oder alt, „dem Teufel widerstehen“ (Jakobus 4, 7) und einen göttlichen Weg für unser Leben wählen – den Weg, der zum ewigen Leben führt! Eltern und Großeltern müssen ebenfalls ihren Teil dazu beitragen, sich voll in das Leben ihrer Kinder und Enkelkinder einzubringen und ihnen in ihrem Kampf um das ewige Leben zu helfen. Manchmal beinhaltet dieser Kampf auch ein „Nein“ zu einem kleinen, scheinbar harmlosen, mit Chemikalien gefüllten Gerät wie einer E-Zigarette.

EZIG, Dezember 2018
© 2018 Living Church of God
Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: What Parents and Youth Should Know About Vaping
Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, soweit nicht anders angegeben,
der revidierten Lutherbibel 2017 entnommen.
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Kontaktadressen

Hauptbüro Vereinigte Staaten:
Living Church of God
P.O. Box 3810
Charlotte, NC 28227 – 8010

Deutschland:
Welt von Morgen
Postfach 111 545
D – 76065 Karlsruhe

Großbritannien:
Tomorrow's World
88-90 Hatton Garden
London EC1N 8PG

<http://www.weltvonmorgen.org>



Schuldgefühle in positives Wachstum verwandeln

Was sind Schuldgefühle und welchen Zweck haben sie? Warum erlaubt uns ein liebender Gott, sie zu erleben? Gibt es eine richtige und eine falsche Art von Schuldgefühlen?

Wenn wir einen gegebenen Verhaltensstandard nicht einhalten, fühlen wir uns natürlich schuldig. Leider sind Schuldgefühle heutzutage eine große Last, die viele unnötig mit sich herumtragen. Satan hat die ganze Welt verführt (Offenbarung 12, 9) und hat die Menschen dazu gebracht, für sich selbst zu entscheiden, nach welchem Verhaltenskodex – wenn überhaupt – sie leben wollen. Folglich leben Menschen nach falschen Maßstäben und akzeptieren ein falsches Wertesystem. Eitles intellektuelles Denken und Traditionen haben die wahren göttlichen Maßstäbe, die in der Bibel enthalten sind, fast vollständig ersetzt, sodass ein Teil der von vielen empfundenen Schuldgefühle auf einem falschen Fundament beruht.

Die Wahrheit ist, dass der Satan und die Gesellschaft oft Schuldgefühle benutzen, um Menschen zu manipulieren. Schuldgefühle sind ein mächtiges Werkzeug, das unsere Emotionen und Handlungen tiefgreifend beeinflussen kann, und andere mögen versuchen, uns für ihre eigenen selbstsüchtigen Zwecke damit zu belasten. Sie versuchen, Täuschung und Lügen einzusetzen, damit wir uns schuldig fühlen. Das sollte nicht sein. Wenn wir vor Gott nichts falsch gemacht haben, haben wir keinen Grund, uns schuldig zu fühlen. Darüber hinaus müssen wir auch sorgfältig vermeiden, falsche Schuldgefühle zu benutzen, um andere zu manipulieren.

Ahab, der König von Israel, versuchte, den Propheten Elia für die Probleme Israels schuldig zu machen, aber Elia wurde nicht dazu verleitet, sich schuldig zu fühlen. Er antwortete: "Nicht ich stürze Israel ins Unglück, sondern du und deines Vaters Haus dadurch, dass ihr des Herrn Gebote verlassen habt, und du den Baalen nachgelaufen bist" (1. Könige 18, 18).

Jesu Feinde unter den Priestern und Pharisäern versuchten, ihn dazu zu bringen, sich schuldig zu fühlen, als sie ihm gegenüberstanden und ihn beschuldigten, den Sabbat gebrochen zu haben. Er antwortete, indem er auf Gottes Gesetze und Lehren zu diesem Thema hinwies (Matthäus 12, 1–13). Die Lektion ist klar: Wenn die Schuldgefühle falsch sind, lehnen Sie sie ab! Lassen Sie sich nicht durch Gefühle der Minderwertigkeit und Wertlosigkeit zerstören. Wenden Sie sich für den wahren Verhaltenskodex an Gottes Wort und das Beispiel Christi.

Göttliche Schuldgefühle

Auf der anderen Seite gibt es eine Art Schuldgefühl, das wir erleben sollten, wenn wir Gottes Gesetze brechen. Wir sollten den Hinweis unseres Gewissens nicht ignorieren, wenn wir uns schuldig fühlen, weil wir seine klar definierten Gebote verletzt haben. Manche Leute lügen, stehlen und betrügen und fühlen sich dabei im Recht. Andere begehren und brennen vor Neid und Eifersucht und empfinden keine Reue dabei. Einige begehren, was sie nicht besitzen, begehen Unzucht oder Ehebruch und fühlen sich nicht schuldig. Bei einigen ist vielleicht ihr Gewissen ausgebrannt (1. Timotheus 4, 1–2).



Göttliche Schuldgefühle sagen uns, dass etwas nicht stimmt, dass sich etwas ändern muss. Wenn wir diese Art von Schuldgefühlen empfinden, sollten diese uns dazu bewegen, umzukehren und Gottes Vergebung zu suchen. Genau wie eine Sirene sollten Schuldgefühle dazu dienen, uns zu motivieren, Maßnahmen zu ergreifen, die zu positiven Ergebnissen führen.

Das Opfer Christi kann uns von der Schuld unserer Sünden reinigen, wenn wir sie ihm bekennen und bereuen – uns völlig von ihnen abwenden. Deshalb wurde der Apostel Johannes dazu inspiriert, zu schreiben: „Wenn wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit“ (1. Johannes 1, 9).

Schuldgefühle sollten Reue auslösen. Das ist ihr Zweck. Deshalb schrieb der Apostel Paulus in 2. Korinther 7, 10: „Denn die Traurigkeit nach Gottes Willen wirkt zur Seligkeit eine Umkehr, die niemanden reut; die Traurigkeit der Welt aber wirkt den Tod“. Und Reue beinhaltet nicht nur, dass uns leidtut, was wir getan haben, sondern auch das Bestreben, uns zu verändern und gemäß dem von unserem Schöpfer festgelegten Verhaltensstandard zu leben. Was ist das Ergebnis von Traurigkeit nach Gottes Willen, welche zur Umkehr führt? „Siehe, eben dies, dass ihr betrübt worden seid nach Gottes Willen, welches Mühen hat das in euch gewirkt, dazu Verteidigung, Unwillen, Furcht, Verlangen, Eifer, Bestrafung! Ihr habt in allen Stücken bewiesen, dass ihr rein seid in dieser Sache“ (Vers 11).

Diese richtige Art von Schuldgefühlen bewirkt positive Veränderungen in unserem Leben. Sind wir eifrig bemüht, die Wiederholung einer Sünde zu vermeiden? Erwerben wir ein vehementes, intensives Verlangen, sie zu überwinden? Bemühen wir uns, uns zu reinigen? Fühlen wir in uns eine gerechtfertigte Entrüstung und lernen wir, Sünde zu hassen? Entwickeln wir eine richtige Ehrfurcht, um nicht gegen Gott zu sündigen? Sind wir mit Eifer erfüllt, Gottes Lebensweise zu leben? Wenn diese Dinge wahr sind und wir vollkommen reumütig sind, wird Gott uns vergeben (Jeremia 36, 3). Dann können wir frei von Schuldgefühlen sein und geistliches Wachstum erfahren. Und außerdem werden wir reich gesegnet sein! „Wohl dem, dem die Übertretungen vergeben sind, dem die Sünde bedeckt ist! Wohl dem Menschen, dem der Herr die Schuld nicht zurechnet“ (Psalm 32, 1–2).

Umgang mit Schuldgefühlen

Wir sehen biblische Beispiele von Menschen – wie König David und die Apostel Petrus und Paulus –, die Schuldgefühle erlebt haben, welche zu Wachstum und Vergebung führten. Andere, wie Judas Iskariot, ließen zu, dass die Schuldgefühle sie vernichteten. Schuldgefühle können sich offensichtlich positiv oder negativ auf uns auswirken. Hier sind drei einfache Schritte, die wir unternehmen können, um Schuldgefühle in positives Wachstum zu verwandeln.

Als Erstes müssen wir unsere Schuld eingestehen. Gott verlangt, dass wir unsere Sünde bekennen. Wir müssen ihn wissen lassen, dass es uns leidtut, dass wir seine Gesetze, die heilig und gerecht sind (Römer 7, 12), gebrochen haben. Umgekehrt verschiebt es nur die natürlichen Konsequenzen, wenn wir uns vor unserer Schuld verbergen oder versuchen, unsere Sünden zu vertuschen. Wie Israel in 4. Mose 32, 23 gewarnt wurde: „Ihr werdet erfahren, dass eure Sünde euch finden wird“ (Schlachterbibel 2000). In Lukas 12, 2 bekräftigt Jesus dies, als er sagte: „Es ist aber nichts verborgen, was nicht offenbar wird, und nichts geheim, was man nicht wissen wird“. Erst wenn wir bereit sind, unsere Sünde anzuerkennen und unsere Schuld zuzugeben, gibt es einen Fortschritt, und wir dürfen die Segnungen genießen, die sich aus Gehorsam und einer richtigen Beziehung zu Gott ergeben. In Sprüche 28, 13 heißt es: „Wer seine Missetat leugnet, dem wird's nicht gelingen; wer sie aber bekennt und lässt, der wird Barmherzigkeit erlangen“. Schuld zuzugeben ist niemals einfach. Es erfordert Demut und den Mut, schmerzhaft Erfahrungen zu machen, aber es ist absolut notwendig.

Zuzugeben, dass wir falsch liegen, reicht jedoch nicht aus. Taten müssen folgen. Eine Änderung muss erfolgen. Wir müssen wirklich bereuen und danach streben, die Sünde zu beseitigen. Im Johannesevangelium lesen wir über eine Frau, die beim Ehebruch erwischt wurde. Beachten Sie, was Jesus zu ihr sagte: „Frau, wo sind jene, deine Ankläger? Hat dich niemand verurteilt? Sie sprach: Niemand, Herr! Jesus sprach zu ihr: So verurteile ich dich auch nicht. Geh hin und sündige nicht mehr!“ (Johannes 8, 10-11; Schlachterbibel 2000). Christus hat ihr klar gemacht, dass sie, obwohl ihre Sünde vergeben wurde, nicht zu ihren sündigen Wegen zurückkehren sollte. Dies wäre ein Missbrauch der unverdienten Gnade Gottes gewesen. Wenn wir um Vergebung bitten, müssen wir echte Anstrengungen unternehmen, um die Sünde zu beenden.

Als Menschen werden wir Misserfolge bei der Überwindung der Sünde erleben (Römer 7, 14-25). Wenn wir nach wahrer Umkehr in die Sünde zurückverfallen, müssen wir diese Schritte wiederholen. Wir müssen Gott bitten, uns zu vergeben und uns die notwendige Kraft zu geben, die wir zum Überwinden brauchen. Wir müssen uns bemühen, kontinuierlich geistlich zu wachsen. Denken Sie daran, dass Charakter ein Leben lang entwickelt wird.

Schließlich müssen wir uns voll bewusst sein, dass, nachdem wir unsere Sünde bekannt und bereut haben, uns die Vergebung Gottes zur Verfügung steht! Sobald dies geschieht, ist es wichtig, dass wir die Schuldgefühle hinter uns lassen – dass wir sie loslassen. Wenn wir den Ernst unserer Sünde erkennen, lernen wir die Lektion, die uns die Schuldgefühle lehren, und blicken dann nach vorne. Wenn wir diesen drei grundlegenden Schritten folgen, können wir Schuldgefühle in positives Wachstum verwandeln!

– Sheldon Monson