



Freie Christengemeinde München
Zentrum für christliches Leben.

Reihe: Glauben praktisch
12

Mit Sexualität verantwortlich umgehen

Biblische Orientierung und Hilfen
zum Umgang mit Fragen der Sexualität

Frank Uphoff

7. Auflage 2007

Sexualität: Orientierung ist gefragt

In unserer Zeit gibt es sehr viele meinungsbestimmende Faktoren. Dabei sind es vor allem wirtschaftliche Interessen, die auch den Umgang mit moralischen Werten bestimmen. Womit sich etwas oder sogar viel Geld verdienen lässt, das ist gerade recht. Durch verschiedene Entwicklungen bedingt, ist es im Bereich der Moral, vor allem der sexuellen Freizügigkeit, zu einem Dammbbruch gekommen, der auch vor der Tür der Christen nicht halt macht. Werte, die einst selbstverständlich waren, sind heute fast gänzlich aufgehoben. Mit der "Ware" Mensch wird manchmal demütigend und sehr erniedrigend umgegangen. Besonders Frauen und in zunehmendem Maße auch Kinder werden Opfer von sexuellem Missbrauch und Entgleisungen. Pornografie ist gesellschaftsfähig geworden, die Printmedien und das Fernsehen haben ihren großen Anteil dazu beigetragen. Filme, in denen nicht mindestens eine Bettszene, Affaire, Ehebruch oder sonstige Auswüchse dargestellt werden, sind immer seltener.

Allerdings muss man auch feststellen, dass die sog. "sexuelle Revolution" dem Menschen ein hohes Maß an innerer Zerrissenheit gebracht hat und stark krankheitserzeugend (pathogen) ist, physisch und vor allem psychisch. Sie führte nicht zur Befreiung, sondern zur sexuellen Ausbeutung, insbesondere bei den Frauen. Psychologen sagen, dass viele der heute vorhandenen Störungen beim Menschen ihre Ursache im Abbau des Schamgefühls und in der "sexuellen Freizügigkeit" haben. Welche Botschaften werden uns hierzu im Fernsehen oder in Zeitschriften vermittelt? Hier sehen wir einen großen entstehenden Spannungsbogen, mit dem jeder Mensch umgehen muss - besonders junge Leute!

Der kleine Unterschied ...

Wir leben in der Welt, aber wir sind nicht "von der Welt", sagt Jesus. Es ist so unwahrscheinlich wichtig, wovon wir uns prägen lassen. Womit wir unsere Gedankenwelt füllen, das wird unsere Reaktionen und unsere Wertvorstellungen bestimmen. Auch in Fragen der Sexualität sollten wir uns nicht von allgemeinen Werten prägen lassen. Das Wort Gottes nimmt zu diesen Fragen recht offene Stellung, und so brauchen auch wir uns nicht zu scheuen, uns offen mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Wir wollen in dieser Ausarbeitung versuchen, uns an einem klaren biblischen Maßstab zu orientieren, was die Bibel über diesen Bereich sagt. Wo sie keine klaren Einzelaussagen macht, wollen wir versuchen, eine von anderen biblischen Werten geprägte Sichtweise zu entwickeln. Diese Zeilen sollen ein klares Plädoyer dafür sein, dass die Bibel in ihren Aussagen hochaktuell ist. Wenn wir uns das, was sie uns gibt, zu eigen machen, werden wir erleben, dass wir die Beschenkten sind - und nicht diejenigen, denen eine Erfahrung fehlt oder die zu kurz gekommen sind.

Zur Freiheit freigemacht

Im Evangelium von Jesus Christus liegt die Freiheit für unser Leben. Er ist gekommen, damit der Mensch Freiheit erleben kann. Die Werte, die uns die Bibel

in Bezug auf Sexualität vermittelt, werden hin und wieder als prüde und überaltert bezeichnet. Je länger wir uns jedoch mit dem Thema auseinandergesetzt haben, müssen wir feststellen, dass ein scheinbar engerer Maßstab in größere Freiheit hineinführt, als eine vermeintliche Freiheit, die keine Freiheit ist. Ein Mensch, der meint, sich auf dem Gebiet der Sexualität alles erlauben zu können, wird erleben, dass die "größere Freiheit" ihn in eine Abhängigkeit hineinbringt und ihn um wesentliche geschützte Bereiche seiner Persönlichkeit berauben wird. Wer über den Rahmen, den Gottes Wort steckt, Sexualität geschützt durch den Ehebund zu erleben, hinauschießt, wird in der sexuellen Beziehung zu EINEM Menschen nicht die Erfüllung und Freude finden, die von Gottes Schöpfungsordnung dafür vorgesehen ist. Diese Ausführungen plädieren nicht nur deswegen klar für die biblischen Vorgaben, sexuellen Beziehungen und Handlungen NUR im Bund der Ehe nachzugehen, nicht VOR der Ehe und auch nicht NEBEN der Ehe. Dies ist die göttliche Ordnung der Schöpfung, die Erfüllung und Segen für den Menschen bedeutet. Durch die Weihe der eigenen Sexualität an EINEN Menschen, mit dem wir gemeinsam durchs Leben gehen, werden wir die Beschenkten und reich gemachten Menschen sein. Es ist ein Irrtum zu glauben, man würde dadurch etwas verpassen.

Drei Arten von Liebe

Wenn man in säkularen Kreisen über "Liebe" spricht, ist das sehr oft gleichbedeutend mit Sex. Es wird dabei von einer starken Bedürfnisbefriedigung des Menschen ausgegangen. Der Mensch hat Bedürfnisse, die in irgendeiner Form ihre Erfüllung suchen. Was der Mensch braucht, das ist ihm wichtig. Wenn man genauer hinschaut, merkt man, dass das egoistisch ist. Liebe muss immer "Du-bezogen" sein, das heißt, sie ist die echte Hingabe eines Menschen an einen anderen Menschen. Grundlage dafür ist, wirklich "das Beste" für den anderen Menschen zu wollen, es aktiv zu suchen und dann auch entsprechend umzusetzen. Liebe muss sich jedoch auf allen Ebenen im Leben eines Menschen auswirken.

Die Bibel kennt in der griechischen Grundsprache drei Arten von Liebe, die alle in menschlichen Beziehungen vorkommen können: **Agape, Philea und Eros**. Diese griechischen Worte haben sehr verschiedene Bedeutungen und es ist gut, sich über diese verschiedenen Arten der Liebe Gedanken zu machen. Es dabei festzuhalten, dass Gott verschiedene Formen von Liebe für einzelne Bereiche des menschlichen Lebens vorgesehen hat. Göttliche Liebe und auch die Bruderliebe sollen wir einer größeren Gruppe von Menschen entgegenbringen. Einzig die Ehe, die von Gott gegebene Zweierschaft von zwei Menschen, die einen Bund vor Gott miteinander gemacht und damit eine Festlegung haben, beinhaltet alle drei Bereiche der Liebe. Eros in seiner vollkommenen Form (geschlechtliche Vereinigung) ist von Gott ein ausschließlich für die Ehe gegebenes Geschenk! Aber eine Ehe ist auch nur dann in der Lage, eine glückliche Beziehung zu sein, wenn alle drei Formen der Liebe nebeneinander zu finden sind. Ehe, die nur den sexuellen Bereich als Liebe kennt, wird eine sehr traurige und leere Angelegenheit sein, weil wesentliche Elemente einer guten Zweisamkeit fehlen.

In diesem Sinne unterscheiden wir:

agape - hingebende und hingeebene Liebe

- göttlich gewirkte Liebe
- völlig selbstlose Liebe
- ist unabhängig davon, wie sich der Gegenüber verhält
- kann unermüdlich geben

philea - freundschaftliche Liebe

- gute Freunde
- gemeinsame Unternehmungen
- Kommunikation
- Zusammenarbeit

eros - romantische Liebe

- Liebe, die körperlichen Ausdruck sucht
- Romantik
- sexuelle Zärtlichkeit
- Sexualität
- intime Vereinigung
- inspiriert durch biologische Struktur

Ohne die Hingabe an den anderen, die selbstlose Liebe, der es nicht um sich selbst geht, werden auch die anderen Bereiche der Liebe zu einer Farce. Das Problem vieler Beziehungen ist, dass sie im Bereich von Eros beginnen und die Menschen sich keine Zeit nehmen, sich wirklich kennen zu lernen. Deswegen enden viele Beziehungen in einem Desaster, weil die notwendigen Voraussetzungen für eine gesunde Beziehung nicht gegeben sind. Es ist, als wenn man bei einem Haus zuerst das Dach bauen würde und völlig vergessen hätte, dass es ja auch noch das Fundament und die Wände gibt!

Grundeinstellung der Bibel zur Sexualität

Die Bibel spricht offen und sachlich über Sexualität. Sie spricht über erfüllende Sexualität, verschweigt aber auch Schwächen, Fehlleistungen und Probleme nicht. Von Sexualität ist in der Bibel immer wieder recht deutlich zu lesen, insbesondere im Hinblick auf die Frage von Nachkommenschaft. Fehlleistungen, von der die Bibel auch ganz offen berichtet, werden aber klar verurteilt.

Schaue Dir zum Beispiel folgende Stellen an, in denen offen über Sexualität und Beziehung gesprochen wird. Es ist gut, die entsprechenden Abschnitte direkt in der Bibel nachzulesen.

- **Spr.5,15-23: Genuss, Berauschen an den Brüsten, erfreue dich an der Frau deiner Jugend, offene Sprache (Busen umarmen)**
- **Spr. 7,18: Schwelgen in Liebkosungen**
- **Hld. 2,6: Zuwendung in Form von Zärtlichkeit**
- **Prediger 9,9: Genieße das Leben mit der Frau, die du liebst**
- **1. Mo. 26,8: Isaak koste mit seiner Frau**

Ehebruch, Schwächen, Fehlleistungen, Versuchung:

- **2.Sam. 11 David und Bathseba**
- **1.Mo. 39,6 Potiphars Frau (Versuch der Verführung von Joseph)**
- **2.Sam. 13,2 Ammon und Tamar**
- **1.Mose 38 Juda und Tamar**
- **1.Mose 19 Lots Töchter**

Gott verurteilt das Handeln des Menschen sehr klar als Sünde, wenn er sich nicht an seine Ordnungen gehalten hat. Aber mit dem Menschen, der sich falsch verhalten hat, geht er weiter, und versucht, einen neuen Weg zu finden, wenn echte Umkehr und Buße sich im Leben eines Menschen finden lassen. Das beste Beispiel dafür ist David. (s. o.). Er hat sich wirklich in einer außerordentlichen "Fehlleistung" im Ehebruch mit Bathseba befunden. Ihm selbst wird dafür Vergebung zugesprochen. Interessanterweise geht aus der später geschlossenen Ehe mit Bathseba der Salomo hervor, der später zum König über Israel wird. Allerdings bleibt der Ehebruch nicht ohne Konsequenz: das aus dem Ehebruch gezeugte Kind stirbt, und David muss durch eine tiefe Phase des Leidens gehen. Der Höhepunkt des Wirkens Davids wird nach seinem Ehebruch allerdings nicht wieder erreicht. Innerhalb seiner Familie und auch seines Dienstes gibt es etliche Zerrüttungen und Probleme. Sünde bleibt oft nicht ohne Konsequenzen, auch wenn wir dafür Vergebung erfahren haben.

Interessant ist auch noch der Gedanke, dass Salomo in Bezug auf "Frauen" (300 Hauptfrauen, 700 Nebenfrauen - sie neigten später sein Herz fremden Göttern zu!) einen sehr schwachen Bereich hatte. Es ist durchaus vorstellbar, dass sich hier die Schwäche des Vaters in das Leben seines Sohnes ausgewirkt hat, weil ihm einerseits das klare Vorbild gefehlt hat, er andererseits aber auch vom negativen "Vorbild" des Vaters "gelernt" hat. Dieses Phänomen ist im Leben von Familien über Generationen häufiger zu beobachten. In einem solchen Fall ist es wichtig, sich die Schwächen und Sünden der Elterngeneration bewusst zu machen und durch die Gnade Gottes einen neuen Weg einzuschlagen. Dazu ist es gut, sich im Gebet bewusst diesem neuen Weg zu weihen.

Gottes Grundabsicht: Sexualität geschützt durch den Ehebund

Gottes Schöpfungsabsicht war die Einehe und die durch den Ehebund geschützte Sexualität (Adam "erkannte" seine Frau). Obwohl vom Alten Testament Polygamie und Schwagerehe möglich waren, wurde trotzdem der Ehebund so geschützt, dass Ehebruch (von Verheirateten) mit dem Tode bestraft wurde. Auch das

Neue Testament spricht sich für die Einehe aus (1.Thess. 4,3-8: jeder habe sein eigenes "Gefäß").

Sexualität soll von Gottes Absicht her nur auf der Grundlage des Bundes praktiziert werden. Der Bund bedeutet die hundertprozentige Hingabe an die betreffende Person, mit der der Bund geschlossen wird. Gott spricht im Zusammenhang des Götzendienstes immer von einem Treuebruch oder Bundesbruch. Sexualität soll von daher durch einen Bund geschützt sein. Vor diesem Hintergrund wird auch deutlich, warum Gott Ehebruch so deutlich unter seine Missbilligung stellt. Es geht bei Ehebruch und außerehelicher Sexualität also nicht nur um eine "körperliche" Handlung, sondern um Außerkraftsetzen der Bundesabsichten Gottes mit dem Menschen.

Es gibt sehr viele Menschen, die zu diesem Thema eine andere Meinung haben. Auch unter Christen ist das zu finden. Es soll hier sehr klar gesagt werden, dass Gottes Absichten für den Menschen zwar auf den ersten Blick einengend zu sein scheinen, aber beim näheren Betrachten dieser "Einengung" sich als seine GUTEN Gedanken FÜR den Menschen erweisen. Aus der persönlichen Begleitung von Menschen ist festzustellen, dass außereheliche sexuelle Erfahrungen oft ein großes Maß an persönlicher Belastung und Not mit sich bringen, die ein Mensch leider oft erst später einsieht. Von daher sei - besonders den jungen Leuten - dringend ans Herz gelegt, mit Sexualität wirklich bis zur Ehe zu warten und auch keine Abkürzungen dabei zu suchen.

Außereheliche Sexualität ist Sünde

Die Bibel bezeichnet außerehelichen sexuellen Verkehr uneingeschränkt als "Hurerei". Das mag im ersten Moment wie ein Schock wirken. Hurerei ist eindeutig Sünde. Das Wort Gottes ist darin aber sehr klar: Unzüchtige und Ehebrecher werden das Reich Gottes nicht erben (1.Kor. 6,9). Natürlich haben sich die Wertmaßstäbe der Menschen ohne Christus heute radikal geändert. Eine solche Haltung wird als altmodisch angesehen. Trotzdem ist die Aussage Gottes eindeutig. Die Apostel fordern die Gemeinde der neutestamentlichen Gläubigen auf, sich von Unzucht zu enthalten (Apg. 15,20). Die eheliche Gemeinschaft soll rein gehalten werden (Hebr. 13,4).

Der Begriff der "Unzucht" oder auch der "Hurerei" (griech. porneia) wird vom Alten Testament mit der Bedeutung der außerehelichen sexuellen Beziehung gefüllt, im Neuen Testament wieder ohne nähere Erklärung in derselben Weise aufgegriffen. Das NT fordert dazu auf, sexuellem Verlangen erst nach der Eheschließung nachzugeben (1.Kor. 7,9). Außereheliche sexuelle Beziehungen von Unverheirateten wurden weniger hart verurteilt, wenn die Betroffenen sich zur Heirat entschlossen (5.Mose 22,29; vgl. dazu auch 1.Kor. 7,36). Noch vor einer Generation waren die Begriffe "Unzucht" und "Hurerei" klar gefüllt. Heute sind sie verwischt, weil in unserer Gesellschaft das Wort Hurerei ("Bordell" oder "ständig wechselnde Partnerschaft") zwar noch negativ belegt ist, der außereheliche Verkehr aber unter Nichtchristen als "normal" angesehen wird, solange er nicht die eigene eheliche Beziehung trifft. In der Regel fangen an diesem Punkt dann auch die Schwierigkeiten an oder fangen zumindest an, sich zu äußern.

Satan beraubt und zerstört

Satan möchte uns auch im Bereich der Sexualität berauben. Sexualität außerhalb der Ehe beraubt uns der eigentlichen Bestimmung von Sexualität. Sexualität gehört als Teil (und sogar als sehr wichtiger Teil) in die Ehe. Durch vorehelichen oder außerehelichen Geschlechtsverkehr berauben wir uns um den Segen, den Gott in dieser Weise auf eine Beziehung legen möchte. Gottes vollkommene Absicht ist, dass der Mensch Sexualität durch den Ehebund geschützt praktiziert. Aber der Teufel will die göttliche Vollkommenheit zerstören und will uns in allen möglichen Bereichen angreifen. Um dem Widerstand zu leisten, ist es besonders für ein junges Paar in der Ehevorbereitung wichtig, eine klare Entscheidung gegen eine voreheliche sexuelle Beziehung zu treffen. Diese Entscheidung muss von praktischen Konsequenzen begleitet sein, um nicht auf halber Wegstrecke der eigenen Schwachheit zum Opfer zu fallen. Eine klare Grenze wäre, nicht gemeinsam zu übernachten oder sich nicht voreinander zu entkleiden. Für Versagen gibt es Vergebung. Gott vergibt Fehler, und ein Neuanfang ist möglich (1.Joh. 1,9).

Die "One-Night-Stand" - Betrogenen

Wechselnde Partnerschaften verbunden mit ausgiebigen sexuellen Beziehungen haben in der Gesellschaft eine gewisse Reizkraft entwickelt. Besonders in den letzten Jahren wurde der Begriff des "One-Night-Stand" geprägt, was eine sexuelle Beziehung für eine Nacht meint. Selbst Aids und andere Probleme haben da wenig Abtrieb geschaffen, sondern eher nur zu einer veränderten Werbestrategie des Bundesgesundheitsministeriums ("Mach's nie OHNE") geführt. Menschen sehnen sich danach, auf diesem Wege Erfüllung zu finden, bleiben aber letztendlich die Betrogenen und Geschädigten, weil ihre Beziehungsfähigkeit dadurch zerstört wird und eine Bindungsfähigkeit kaum mehr entwickelt werden kann.

Wahre Liebe kann warten ...

Unter diesem Motto hat sich eine Gegenbewegung (vgl. dazu Literaturempfehlungen) unter Christen etabliert, die jungen Menschen Mut gibt, auf sexuelle Beziehungen bis nach einer Eheschließung zu verzichten. Jungen Menschen sei sehr warm ans Herz gelegt, sich diesem Gedankengut zu öffnen und sich nicht auf leichtfertige Weise berauben zu lassen. Auch wenn das Warten in der sexuellen Beziehung als Einschränkung empfunden und erlebt wird - es ist der wesentlich bessere Weg, der letztendlich Erfüllung und Freude in der Ehe geben wird und eine Basis dafür bilden kann, dass Beziehungen nicht zerbrechen.

"Aber wir lieben uns doch ..."

Auch wenn es nicht einsehbar sein sollte, warum man sich selbst beraubt, wenn man sich vor der Ehe der Sexualität hingibt, geben wir hier die klare Empfehlung, sich von Sexualität vor der Ehe zu enthalten. Hier ist es gut, schlicht und einfach dem

Worte Gottes gehorsam zu sein. Manche Dinge entdecken wir oft erst wesentlich später. Schade, wenn es dann zu spät ist. Auch wenn sich zwei Menschen herzlich und innig lieben - und besonders gerade dann - sollte uns diese Leitlinie begleiten und unser Maßstab sein. Erst die tatsächliche Heirat ist die Festlegung, der Bundesschluss. Junge Frau, junger Mann, lass' Dich von diesem klaren Grundsatz begleiten. Es wird für Dein Leben und Deine Ehe zum Segen werden. Auch wenn es schwer fallen mag. Wir sind in der Lage Beziehungen zu bauen, die ohne sexuelle Vereinigung ablaufen kann - und damit sind wir nicht unnormale, sondern völlig NORMAL und gesund. Gottes Ideen sind immer die besten.

Vergebung und Heilung

Wenn ein Mensch Geschlechtsverkehr vor oder außerhalb der Ehe hatte, ggf. auch mit einem anderen Partner, so empfiehlt es sich, dieses vor Gott zu bekennen. Hier darf die Vergebung in Anspruch genommen werden und die Freiheit davon über das Leben ausgesprochen werden. Seelsorgerliche Begleitung ist dabei angeraten. Diese Aussprache und das Bekenntnis führen zur inneren Entlastung und Vergebung. Das gilt auch, wenn ein Mensch in eine lesbische oder homosexuelle Beziehung eingebunden gewesen ist, egal wie "unschuldig" er dabei gewesen ist. Von diesem Bereich sollte jeder völlig gelöst sein, um befähigt zu sein, frei in das hineinzugehen, was Gott in der Ehe in die sexuelle Beziehung hineingelegt hat.

Gott möchte nicht, dass ein junges Paar mit irgendwelchen Belastungen und "Hypotheken" in diesem Bereich in eine Ehebeziehung hineinstolpert. Er möchte jedem Paar helfen, einen Start zu haben, der ermöglicht, die "Originalität" der göttlichen Gedanken zu entfalten. Es sei an dieser Stelle dazu ermutigt, wirklich seelsorgerliche Begleitung konkret in Anspruch zu nehmen, wenn sich in irgendeiner Weise herausstellt, dass hier "Hypotheken" vorliegen.

Drei Argumente zur Reinheit

Wir haben versucht, ein wenig den biblischen Hintergrund zu beleuchten. Daneben ist aber auch wichtig, dass viele andere Faktoren der Lebenserfahrung uns zu gleichem Resultat kommen lassen, was ja auch nicht erstaunlich ist. Es gibt eben "nichts Neues unter der Sonne." Menschen, die durch Vergebung Entlastung und Reinigung erfahren haben, können in diesem Bereich in der Regel von gleichen Erfahrungen berichten und wären später oft froh, gewisse Erfahrungen nicht gemacht zu haben. Drei Argumente, die den biblischen Maßstab der vorehelichen Reinheit begründen:

- Sexualität umfasst nicht nur rein biologische Vorgänge, sondern berührt die Seele des Menschen zutiefst. Eine evtl. spätere Trennung der (noch) nicht verheirateten Partner führt dementsprechend zu tieferen Verletzungen, als wenn es keinen Intimverkehr gab.
- Sexualität gehört in die Ehe, ist aber nicht die beherrschende Mitte einer Ehebeziehung. Eine Ehe ist eine Liebes-, Arbeits-, Weg- und Lebensgemeinschaft.

- Durch vorehelichen Geschlechtsverkehr kommt es zu einer inneren Bindung, die das Bild über den zukünftigen Ehepartner bei Verliebten sehr beeinträchtigen kann.

(Zum vertiefenden Studium empfehlen wir auch die Anlage zu diesem Heft: "Wir haben uns Grenzen gesteckt.")

Sexueller Missbrauch

Ein immer weitere Kreise ziehendes Problem ist der sexuelle Missbrauch, besonders wenn es dabei um Kinder geht. Da Sünde immer aggressivere Formen annimmt, werden oft schon unschuldige Kinder Opfer einer pervertierten Sexualität, die sich an oft noch wehrlosen Opfern auslässt. Menschen, deren Vaterbeziehung durch sexuellen Missbrauch zerstört worden ist, können es lernen, mit Hilfe der Liebe Gottes Vergebung auszusprechen und selbst Heilung zu erfahren. Hier ist es ratsam, sich einem Menschen anzuvertrauen und gemeinsam zu beten. Eine umfassende Stellungnahme ist in diesem Rahmen leider nicht möglich und bedarf des vertiefenden Studiums.

Gottes Schutz (I): Schamgefühl

Adam und Eva kannten vor dem Sündenfall kein Schamgefühl. Schamgefühl ist eine Schutzfunktion (1.Mose 3,21) für den sündigen Menschen. Gleichzeitig wird aber unser Verständnis von Scham im Wesentlichen von gesellschaftlichen Faktoren (Erziehung, allg. Umgang, allg. Moral <"Ich hab dein Knie geseh'n" oder "oben ohne" im Schwimmbad>, Kultur) mitgeprägt. Andere Kulturen oder nichtkultivierte Völker haben ganz andere Maßstäbe, teilweise wesentlich strengere, teilweise ganz freie.

Schamgefühl ist eine Schutzfunktion nach innen (für mich selbst) und auch nach außen (Reize für die anderen). Abbau von Schamgefühl und Zunahme von sexuellen Freizügigkeiten verbunden mit teilweise exzessiven Verfehlungen haben Zusammenhänge. Fallende Hüllen jeder Art konfrontieren das andere Geschlecht mit Schlüsselreizen, die stimulierend wirken und aufgefangen werden müssen. Bei der Person selbst bedeutet die Preisgabe von Schamgefühl der Abbau innerer Schranken und Hemmschwellen, was sich auch in anderen Bereichen negativ auswirken wird.

Als Christen haben wir die Verantwortung, Schamhaftigkeit zu bewahren, um das andere Geschlecht nicht zur Sünde zu verleiten und uns selbst nicht in der Freizügigkeit gehen zu lassen. Dabei gilt als Maßstab nicht meine eigene Freiheit, sondern die des anderen (1.Kor. 8,12+13). Gesetzlichkeit, die der Bekleidungslänge in Zentimetern Grenzen setzt, ist aber auch nicht die Lösung der Problematik. Trotzdem sollten gewisse Grundsätze für einen Christen selbstverständlich sein (meiden von FKK-Einrichtungen, gemischten Saunen, usw.). Dies gilt sowohl für Verheiratete, als auch für Unverheiratete. Die Problematik besteht gleichermaßen.

Gottes Schutz (II): "Ruhende" Sexualität

Die Sexualität eines Menschen, der noch keine praktischen Erfahrungen in diesem Bereich (Geschlechtsverkehr, Selbstbefriedigung, Petting, etc.) gemacht hat, befindet sich in einem "ruhenden, schlafenden" Zustand. Dies kann man als einen göttlichen Schutz betrachten. Sobald aber diese Bedürfnisse "geweckt" werden, entwickelt sich eine eigene sexuelle Bedürfnisdynamik, die immer wieder nach ihrer Befriedigung sucht.

Aber wie kann es geschehen, ein "gewecktes" sexuelles Bedürfnis wieder in geordnete Bahnen zu leiten? Manchmal wird die Behauptung aufgestellt, dies sei nicht möglich. Wichtig ist zuerst dabei, dass sexuelle Bedürfnisse nicht durch gedankliche Beschäftigung oder visuelle Konfrontation mit Sexualität stimuliert werden sollen. Zum zweiten ist eine Reinheit des Gewissens und der Motivation erforderlich. In der Hingabe an Jesus und die Unterordnung unter den Heiligen Geist ist eine Herrschaft des Menschen auch über die Bedürfnisse der Sexualität möglich. Für einen aufrichtig suchenden Menschen gibt es Befreiung von falschen sexuellen Praktiken. Hier entsteht kein "falscher Druck", wenn ein Mensch nur richtig damit umgeht. Eventuell ist seelsorgerliche Begleitung und Gespräch anzuraten. (s. a. "Sexualität bei Nichtverheirateten").

Sexualität in der Ehe

Über die Sexualität in der Ehe hat Gott sehr gesunde und vielfältige Vorstellungen und die Bibel gibt dazu ebenso klare Anweisungen. Stellen hierzu sind:

- **Spr. 5:18:** Deine Quelle sei gesegnet, erfreue dich an der Frau deiner Jugend! (auch wenn sie alt wird!)
- **Hebr. 13,4 :** eheliche Gemeinschaft soll rein gehalten werden (Ausschließlichkeit, Reinheit in Gedanken und im Tun)
- **1.Petr. 3,7:** eheliche Gemeinschaft mit Einsicht (Zuvorkommen, nicht an sich denken)
- **1.Kor. 7,2:** die "eheliche Pflicht" leisten, Verfügbarkeit
- **Verse 3+4:** gegenseitiges Verfügen über den Leib (wichtig: Bereitschaft zum Geben, nicht auf das eigene Recht pochen!)
- **Vers 5:** nicht einander entziehen, es sei denn zum Gebet. Entziehen kann Versuchungen wecken
- **1.The.4,3-5:** Reinheit der Beziehung, keine Ausschweifungen
- **Phil 2,3:** einer den anderen höher achten

Die biblische Sicht von ehelicher Gemeinschaft prägende Begriffe sind:

- **Freude**
- **Hingabe** (Verfügbarkeit)
- **Reinheit**
- **Achtung** (Rücksichtnahme)

Die allgemeine Beziehung des Ehepaares zueinander wirkt sich auch auf die sexuelle Beziehung aus. Störungen im Bereich der Sexualität gehen Hand in Hand mit anderen Beziehungsstörungen. Wichtig ist dabei besonders der Bereich Kommunikation.

Von den vier oben erwähnten Bereichen, sollte keiner in der sexuellen Ehebeziehung unterbelichtet sein, auch nicht in den anderen Bereichen der Beziehung. Eheliche sexuelle Gemeinschaft gehört sowohl zur Zeugung von Nachkommen, als auch zur gegenseitigen Freude zu einer erfüllten Ehebeziehung dazu. Dabei ist allerdings zu beachten, dass Freude nur aus Hingabe, Verfügbarkeit und Achtung kommt.

Die sexuelle Beziehung darf nicht zum "Druckmittel" oder zu einem anderen belastenden Faktor werden. Auch darf sie nicht nur als "Belohnung" zu besonderen Anlässen praktiziert werden. Die Bibel spricht darüber sehr offen, dass eine gegenseitige Enthaltensamkeit nur zu gewissen Zeitpunkten für besondere Anliegen (Gebet) praktiziert werden soll, damit der Versuchbarkeit des Partners kein Raum gegeben wird. Dabei steht die klare Anweisung, wieder zusammenzukommen, um dem Teufel keinen Raum zu geben.

Die Bibel geht sogar soweit, dass sie von einer "Pflicht" der Partner zueinander im sexuellen Bereich spricht. Dieser vielleicht etwas ungewöhnliche Gedanke steht auf dem Hintergrund der "Verfügbarkeit". Ein Ehepaar sollte dies zu einem Grundsatz ihrer Beziehung machen und wird dabei den Reichtum kennen lernen, der in ihrer Beziehung liegen kann. Dabei ist deutlich, dass Sexualität in der Ehe etwas mit dem Gedanken des Gebens, nicht aber des Einforderns zu tun haben soll. Geforderte sexuelle Gemeinschaft führt zu Spannungen und Komplikationen, ebenso aber auch verweigerte.

Hingabe an den Partner ist ein weiterer Baustein für innere Erfüllung. Hier kommt wiederum der Charakter der 'Du'-Bezogenheit von Sexualität zum Ausdruck. Indem mein Ziel ist, dem Partner Geborgenheit und Erfüllung zu vermitteln, werde auch ich erfahren, dass ich selbst Erfüllung erlebe.

Enthaltensamkeit braucht trotzdem auch in der Ehe ihren Platz. Es gibt Zeiten, in denen durch verschiedene Umstände (z.B. Phasen des Zyklus, Menstruation, Geschäftsreisen des Ehepartners, Krankheit, etc.) eine sexuelle Gemeinschaft nicht möglich ist. Es ist wichtig, dass die Partner lernen, auf sexuelle Gemeinschaft auch verzichten zu können, da sonst die Gefahr des Ausbrechens aus der Ehe in eine Nebenbeziehung groß ist. Hier kann der natürliche Zyklus von Fruchtbarkeit und Unfruchtbarkeit bei einer Frau eine Hilfe sein. Sollten hier aber starke Schwankungen im Zyklus der Frau vorliegen, so ist eine ärztliche oder fachkundige Beratung auch schon vor einer Ehe angeraten, damit sich die Frau auf ihren Zyklus einstellen kann bzw. auch Hilfe in Anspruch genommen werden kann, falls notwendig.

Sexualität und die Frage von Kindern

Nachkommenschaft hat in der Bibel einen hohen Stellenwert. Kinderlosigkeit wurde deswegen besonders im Alten Testament als Schande und Fluch angesehen. Im Neuen Testament stehen wir unter der Gnade und haben die Möglichkeit, für kinderlose Paare zu beten. Sie sollten sich nicht als "minderwertig"

empfinden, sondern sich in diesem Anliegen vertrauensvoll an Gott wenden. Gottes Auftrag an den Menschen ist das "Fruchtbarsein" und das "sich mehren". Dies ist als Verheißung für jedes Ehepaar zu sehen.

Auf der anderen Seite wird aber auch die Bedeutung der Freude an der Sexualität (Sprüche 5) und die Befriedigung sexueller Bedürfnisse in der Ehe (s. 1.Kor. 7,3-5) herausgestellt. Sexualität ist also nicht nur zur Zeugung von Nachkommenschaft gegeben, sondern trägt mit zum Aufbau und zur Vertiefung der gegenseitigen Beziehung bei.

Jedes Ehepaar, das über normale Gesundheit und Zeugungsfähigkeit verfügt und sich eventuell mit mindestens 15 zu rechnenden Kindern überfordert sieht, muss sich darüber Gedanken machen, welchen Stellenwert Sexualität und gleichzeitig die Frage von Kindern in ihrer Ehe spielen soll. Hier ist jedes Ehepaar gefordert, eine Antwort für sich selbst vor Gott zu finden, wobei kein allgemeingültiges Prinzip vorgegeben werden darf und kann. Wichtig ist allerdings die Betonung, dass Abtreibung KEIN Mittel zur Familienplanung ist, weil hier gezeugtes Leben zerstört wird. Dies wollen wir als Prämisse dem nächsten Abschnitt voranstellen. Allerdings gilt auch hier für bereits Betroffene Gottes Gnade und Vergebung, die ein Ehepaar in Anspruch nehmen kann.

Gebrauch von Verhütungsmitteln

Zur Frage von Verhütung bezieht die Bibel nicht direkt Stellung. Trotzdem scheint man im Alten Testament mehr über Familienplanung gewusst zu haben, als wir denken.

Es werden zwar oft Männer mit vielen Kindern beschrieben (wegen mehrerer Frauen), aber die einzelnen Frauen hatten nur eine begrenzte Zahl von Kindern. (z. B. Lea mit sechs Söhnen, einer Tochter / Rebekka: zwei Söhne / Noahs Frau: drei Söhne / Adam und Eva: drei Söhne). Als eine Einschränkung muss dazu aber gesagt werden, dass Mädchen als Nachkommen in der Regel nicht erwähnt werden.

Gott nimmt uns auf der anderen Seite in die Verantwortung für unsere Kinder, so dass sich jedes Ehepaar die Frage stellen muss, für wie viele Kinder eine Verantwortung überhaupt getragen werden kann. Dennoch ist jedes Leben von Gott geschenkt und ein nicht "geplantes" Kind sollte freudig und dankbar angenommen werden.

Die moderne Medizin bietet verschiedene Methoden der Empfängnisregelung und Familienplanung an. Ein Ehepaar sollte sich darüber klar werden, welche Möglichkeiten für es vor Gott vertretbar sind. Über die gegebenen Möglichkeiten ist eine qualifizierte Information wichtig, da einige Methoden starke Nebenwirkungen zeigen. Unter anderem müssen auch die medizinischen Konsequenzen (evtl. Belastung durch Chemie, erhöhtes Risiko für Mehrfachschwangerschaften, etc.) in Kauf genommen werden.

Die "natürliche Familienplanung" (Basaltemperatur, Schleimbeobachtung, Zyklusbeobachtung (am besten schon vor einer Ehe begonnen, was zu Erfahrung und mehr Sicherheit führt) ist nach unseren Erfahrungen ein zu empfehlender Weg. Dies

gilt bei Anleitung und Sorgfalt auch bei Unregelmäßigkeiten im Zyklus und anderen Problemen. Sie hilft unter anderem zur Disziplin und bewussten Enthaltensamkeit für gewisse Zeiträume und kann positive Auswirkungen für andere Bereiche mit sich bringen (s. o.). Allerdings muss auch erwähnt werden, dass es für die natürliche Familienplanung Grenzen und "Schwachstellen" gibt, die zu bedenken sind. Hier würden wir empfehlen, sich mit einschlägiger Literatur zu befassen (siehe Literaturempfehlungen)!

Noch einmal an dieser Stelle die Betonung, dass Abtreibung aus göttlicher Sicht keine Alternative für eine nicht praktizierte Familienplanung sein kann.

Partnerwahl/Freundschaft/Verlobungszeit

Partnerwahl steht unter der Führung Gottes. Trotzdem ist eine wesentliche Verantwortung für den Einzelnen in dieser Frage gegeben. Natürlichkeit und Unverkrampftheit gepaart mit Reinheit und Klarheit in der Gedankenwelt tragen im Umgang mit dem anderen Geschlecht zur Entwicklung von gesunden Beziehungen bei. Auf der einen Seite ist das Vertrauen zu Gott für den richtigen Partner wichtig, auf der anderen Seite die eigene Entscheidung.

Das Bild von "zu jedem Topf nur ein Deckel" ist dahingehend zu relativieren, dass Gott zwar durchaus einen "idealen" Partner für uns hat, dies aber nie eine Exklusivauswahl ist oder gar eine göttliche "Partnerschaftsverpflichtung" vorliegen würde. Es liegt in großem Maße an unserer Entscheidung, ob und wie wir mit dem Partner zusammenleben wollen. Zu einem "Topf" könnten durchaus mehrere "Deckel" passen und umgekehrt. Trotzdem gibt es aus Gottes und auch aus menschlicher Sicht ideale und nicht so ideale Kombinationen. Gott führt den Menschen in allen Lebensbereichen dazu hin, eigene tragfähige Entscheidungen zu treffen, die der Mensch vor Gott verantworten kann. Auch in anderen Bereichen ist unsere eigene Entscheidung gefordert. Das hebt natürlich nicht die Frage der persönlichen Führung auf, die wir durch das Gebet empfangen. Klar abzulehnen ist allerdings eine Partnerwahl mit Hilfe geistlicher Gaben oder prophetischer Visionen.

In der Frage der Partnerwahl erweist es sich als sinnvoll, andere Personen, die eine reife Entscheidung treffen können, um Rat zu fragen. Oft haben Außenstehende in dieser Situation einen besseren Blick für die Realität und die Schwachpunkte. Allerdings sollte eine Beratung auch eine Beratung bleiben und nicht zu einer Abhängigkeit von Menschen führen.

In christlicher Freundschaft und Verlobungszeit ist in Bezug auf Sexualität eine klare innere Haltung wichtig. Wenn zwei Partner sich gemeinsam zu der Entscheidung bekennen, vor der Hochzeit keine sexuelle Beziehung haben zu wollen, wird diese Haltung dem Paar helfen, die Freundschafts- und Verlobungszeit in Freude und Klarheit zu erleben. Die diesem Heft angefügten Tipps für eine Freundschaftszeit aus "Neues Leben, Neue Familien" sind eine wertvolle Orientierungshilfe.

Eine christlich ausgerichtete Verlobungszeit sollte das verantwortliche kennen lernen des Partners ermöglichen. Es ist anzuraten, in dieser Phase des Lebens ein Vorbereitungsseminar für eine Ehe zu besuchen. Auch hierzu gibt es gute Angebote.

Deutlich soll die Möglichkeit einer Trennung vor einer Eheschließung betont werden. Eine Verlobung ist noch keine Ehe. Wenn ein Paar zu der Erkenntnis kommt, dass eine Beziehung doch nicht tragfähig ist, sollte diese ohne Umschweife und auch ohne Nachfragen gelöst werden. Es ist besser, frühzeitig ehrlich zu sein, als ein Leben lang an einer Beziehung zu leiden. Eine einmal getroffene Entscheidung mit einem vor Gott geschlossenen Bund ist allerdings eine endgültige Entscheidung, die nach göttlicher Ordnung nicht durch Ehebruch oder Ehescheidung beendet werden soll. Diese klare Aussage braucht aber auch nicht zu einer übermäßigen Bindungsangst zu führen, soll uns aber vor Unüberlegtheit und Leichtfertigkeit warnen. Dieses Thema soll in diesem Zusammenhang nicht weiter ausgeführt werden.

Gedankenwelt und Sexualität

Ein wichtiger Bereich in der Frage der Sexualität ist die Gedankenwelt. Jesus zeigt die Ursachen für den Beginn des Ehebruchs in Gedankenwelt auf. Alle sexuellen Verfehlungen haben ihren Ursprung in der Gedankenwelt. Wo negative Gedanken Raum gewinnen, wird es in der Regel auch zu Fehlritten in der Tat kommen. Deswegen ist auf eine Reinheit und Klarheit der Gedanken zu achten. Negativen Gedanken muss sofort der Zutritt zum Herzen verwehrt werden, weil sie sich sonst darin festsetzen und entsprechende Resultate auslösen.

Für einen Mann ist es weiterhin wichtig, sich besonders mit dem, was er sieht, zu befassen. Er sollte einen "Bund mit seinen Augen" schließen (Hiob 31,1), um so sich nicht unnötigen Belastungen auszusetzen. Eine Frau läuft dann Gefahr, wenn sie sich gefühlsmäßigen Beeinflussungen aussetzt, die sie nicht mehr unter Kontrolle haben kann. Wann immer sich eine Frau einer zu starken gefühlsmäßigen Hingabe an einen (anderen) Mann aussetzt, läuft sie Gefahr, in ihrer Gedankenwelt und dann auch in der Tat nicht mehr in den Wegen Gottes zu gehen. Das Problem von Mann und Frau ist gleichermaßen der Stolz. Von einem anderen Mann oder einer anderen Frau begehrt zu werden, unterstreicht den Stolz und führt schnell zur Sünde, wenn man nicht aufpasst.

Selbstbefriedigung

Die Bibel bezieht zum Thema "Selbstbefriedigung" keine direkte Stellung (Lexikondef.: Sammelbezeichnung für alle Formen sexueller Stimulierung, einschl. einer Befriedigung, ohne Beteiligung eines Partners). Die oft zitierte Sünde des Onan (1.Mose 38,8,ff.) bezieht sich nicht auf die Frage der Selbstbefriedigung, sondern auf die Weigerung Onans, für Nachkommenschaft anstelle seines Bruders (Schwagerehe) Verantwortung zu übernehmen. Von daher ist der Gebrauch des Wortes Onanie auch irreführend.

Die Problematik der Selbstbefriedigung drückt sich darin aus, dass sie bei denen, die sie praktizieren, oft ein starkes Schuldgefühl hinterlässt. Weiterhin ist festzustellen, dass Betroffene mehr darunter leiden als dabei wirklich glücklich sind. Da Sexualität von Gottes Schöpfungsordnung her auf einen Partner angelegt ist ('Du'-Bezogenheit), ruft Selbstbefriedigung ('Ich'-Bezogenheit) im Menschen eine Leere hervor und

hinterlässt Unzufriedenheit. Im weiteren entsteht durch das "Wecken der Sexualität" (s. o.) eine Abhängigkeit von der Selbstbefriedigung.

Mit der Selbstbefriedigung werden in der Regel andere Probleme, die vorhanden sind, mit verarbeitet, so dass der Hilfsansatz von einer weiten seelsorgerlichen Sicht kommen muss. Wie bei allen anderen Abhängigkeiten auch (Alkohol, Rauchen, Spielsucht, etc.) hat die Abhängigkeit von Selbstbefriedigung auch etwas mit einer geschwächten Beziehung zu Gott zu tun.

Besondere Beachtung ist der Selbstbefriedigung dann beizumessen, wenn sie regelmäßig praktiziert wird und zu der eben genannten Abhängigkeit geführt hat oder führt. Zielsetzung sollte der Verzicht auf Selbstbefriedigung sein, selbst wenn dies in einem Prozess geschieht. Dabei gelegentlich wieder praktizierte Selbstbefriedigung braucht nicht der Anlass zu neuerlicher Verdammnis werden, sondern das Ziel muss dabei im Auge behalten werden. Auch eine spontane Befreiung durch Gebet ist möglich.

Sexualität bei Nichtverheirateten

Priorität in der Unterweisung Heranwachsender hat ein Schutz vor vorehelichen sexuellen Erfahrungen. Hier ist das Prägen einer klaren Haltung wichtig, dass voreheliche Sexualität einen Bruch der göttlichen Ordnung bedeutet. Je klarer diese Haltung ausgeprägt ist, desto besser werden Heranwachsende mit der Entdeckung ihrer eigenen Geschlechtlichkeit und auch dem Aufbau einer Beziehung umgehen können. Ideal ist im Alter der Teenager eine Begeisterung für Gott, die andere Fragen und Spannungen in den Hintergrund treten lässt.

Für Unverheiratete im ehefähigen Alter ist es einfacher mit der Sexualität umzugehen, wenn diese noch nicht durch voreheliche sexuelle Beziehungen oder Selbstbefriedigung entfacht worden ist. Hier ist besonders darauf zu achten, dass sich ein Alleinstehender nicht als "halbwertiger Mensch" sieht oder gesehen wird und er auch darin unterwiesen ist, sein eigenes Geschlecht und seine eigene Situation anzunehmen.

Erfüllung im persönlichen Leben ist nicht eine Frage von verheiratet oder unverheiratet sein. Ein Mensch kann in beiden Umständen glücklich oder unglücklich sein. Diese Frage wird vielmehr von der Erfüllung in sonstigen Lebensbereichen abgedeckt. Sie ist nicht an einen Partner gebunden. Herzliche Zuwendung unter Geschwistern kann einen Großteil der menschlichen Bedürfnisse nach Wärme und Geborgenheit ersetzen und richtig praktiziert ein Wissen der Annahme und des Geliebtheits vermitteln.

Menschen, bei denen sexuelle Erfahrungen geweckt worden sind und die dann als Alleinstehende damit umgehen müssen (voreheliche sexuelle Beziehungen, evtl. vor einer Bekehrung, etc.; geschiedene; Witwen(r)) müssen damit umgehen lernen, nicht nach dem Lustprinzip zu leben, sondern ihre Empfindungen bewusst unter die Herrschaft Christi zu stellen. Dies wird bei einem Umgang mit geweckter Sexualität helfen. Grundsätzlich gilt aber auch hier das Wort des Paulus, dass es besser ist zu heiraten, als vor Verlangen zu brennen, wenn sie sich nicht enthalten können (1.Kor.

7,9). Ein "brennendes Verlangen" ist in der Regel an einen konkreten Partner (gedankliche Bindung) geknüpft. Unser Denken in diesem Bereich wird einen wesentlichen Einfluss auf unser Leben ausüben. Je nachdem, ob das Denken unter dem Segen Gottes steht oder Unreinheit Raum gegeben wird, ist in diesem Fall zu entscheiden. Jedoch ist deutlich zu machen, dass Gottes Wort keine sexuelle Befriedigung außerhalb der Ehe gutheißt.

In diesem Kampf, der nicht immer einfach ist, braucht es verständnisvolle Menschen, die hilfreich in Gebet, Begleitung und Tat dem Einzelnen zur Seite stehen. Ein Mensch, der über längere Jahre allein lebt und dies nicht als Belastung empfindet, sondern Freude über seinen Lebensstand erlebt, kann dabei eine wesentliche Hilfe sein.

Abartige Sexualität

Die Bibel findet auch ein klares Wort zu abartigen Formen der Sexualität (Röm. 1,26 ff.). Diese sind nicht als "krankhafte Äußerungen" zu erklären, sondern schlicht und einfach Sünde. Dazu gehören:

- **Homosexualität, Lesbilität**
- **Perversion, Sexualität mit Tieren**
- **gestörter Sexualtrieb mit perversen Auswüchsen**
- **Exhibitionismus** (Gegensatz zum natürlichen Schamgefühl)

Verdrehte Formen der göttlichen Schöpfungsordnung in der Sexualität sind Auswirkungen der Sünde und der Sündhaftigkeit des Menschen. Sünde muss nicht geheilt oder - wie neuerdings bei Homosexualität praktiziert - "gesegnet" werden. Sünde muss bekannt werden. Aus dem Bekenntnis von Sünde folgt Befreiung und Reinigung (1.Joh. 1,9). Es ist schlichtweg eine Lüge, den Menschen auf diesem Wege Erfüllung und Segen zu verheißen. Auch eine menschlich begründete "Andersartigkeit" kennt die Bibel nicht, sondern zeigt in Röm. 2 die sündhafte Verdrehung des natürlichen in den unnatürlichen Verkehr auf.

Deshalb ist es jedem Menschen dringend angeraten, sich von verdrehten Formen der Sexualität klar und eindeutig zu distanzieren. Jede Form von Perversität kann entweder ein Einfallstor für dämonische Kräfte sein und/oder die direkte Auswirkung einer dämonischen Aktivität. Diesen Kräften können Türen durch ein bewusstes Bleiben in der Sünde geöffnet werden. Solltest Du hier Erfahrungen gemacht haben, die heute noch belastend für Dich sind und nicht vor Jesus geklärt worden sind (Lossprache, etc.) würden wir Dir eine seelsorgerliche Begleitung wärmstens empfehlen.

Erfüllte Sexualität in der Ehe erleben

Gottes Grundabsicht ist, dass wir als Menschen ein in allen Bereichen erfülltes Leben führen können. Um das zu gewährleisten, gibt Gott uns seine Vorstellungen von Partnerschaft gleich am Anfang der Heiligen Schrift wieder.

Die göttlichen Aspekte einer EHE

1. Mose 2,24
Matth. 19, 4-6



2. ANHANGEN
(LIEBE / KOMMUNIKATION)

3. EIN-FLEISCH-WERDEN
(ERFÜLLTE SEXUALITÄT)

1.Mose 2,24: Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden zu einem Fleisch werden.

Jesus selbst greift diesen Gedanken in Matth. 19 wieder auf und stellt damit neu die göttlichen Schöpfungsabsichten in den Vordergrund. Unter Mose war es zu einer Degeneration der Praktiken im Bereich von Ehe- und Ehescheidung gekommen. Jesus setzt die göttliche Ordnung wieder auf den Leuchter. Schon am Anfang der Bibel stellt Gott drei

einfache Prinzipien auf, die einen Schlüssel für eine glückliche Zweierbeziehung bilden können. Wenn ein Mensch diese Grundprinzipien Gottes nicht beachtet, wird die Wahrscheinlichkeit groß sein, dass es zu einem Scheitern seiner Beziehungen im Bereich von Ehe und Familie kommt. Sie sind sehr grundsätzlich, aber vom Ansatz eigentlich nicht besonders erstaunlich und herausragend, ja fast selbstverständlich, möchte man sagen.

Zu einer erfüllten Ehebeziehung gehören mindesten die drei im Schaubild genannten Bereiche: Der Treuebund, die gemeinsame Kommunikation und das Ein-Fleisch-Werden. Wenn Beziehungen in einem Bereich leiden, wird die Ehe krank werden.

Drei Ehekrankheiten

Eine gesunde Ehe wird mit dem "Verlassen der Eltern" beginnen. Zwei Menschen werden zu einer Einheit, die vor Gott besteht und vor ihm gefestigt wird. Wenn eine Beziehung aufgebaut wird, ohne dass es zu einem Treuebund kommt, sondern es nur Sexualität und Kommunikation gibt, ist die Ehe geraubt, d. h. ihr fehlt eigentlich die Basis, sie ist keine Ehe. Deswegen gehört Sexualität in den Rahmen eines Treuebundes, weil es um weit mehr geht, als die körperliche Beziehung. Wenn eine Ehe nicht das öffentliche Anerkenntnis der Kultur hat, in der das Paar lebt, ist sie in den Augen Gottes keine Ehe. Vollzogene Sexualität allein ist noch kein Ehebund. Besonders die emotionale Seite ist hier zu beachten. Ein Paar muss vor Gott eine neue geistliche und seelische Einheit bilden, um auch die körperliche Einheit zu vollziehen.

In einer "leeren Ehe" fehlt die Kommunikation. Zwei Menschen haben zwar einen Bund geschlossen, sind auch körperlich eins geworden, aber die Kommunikation ist ausgeblendet. Das macht eine Ehe leer. Sie sind äußerlich beieinander, aber innerlich haben sie sich wenig oder nichts zu geben. Besonders dem Mann sei es ans Herz gelegt, auf die Kommunikation mit seiner Frau zu achten und nicht leichtfertig

Ehe-Krankheit I:
Die geraubte Ehe



2. ANHANGEN
(LIEBE / KOMMUNIKATION)

3. EIN-FLEISCH-WERDEN
(ERFÜLLTE SEXUALITÄT)

Ehe-Krankheit 2: Die leere Ehe



Die ungestillte Beziehung hat einen Mangel im sexuellen Umgang der Partner miteinander. Sollten hier "Krankheitssymptome" vorliegen, ist dringend Gespräch miteinander, gegebenenfalls auch externe Beratung angesagt. Gedankliche und emotionale "Spaziergänge" eines Partners sollten ein deutliches Warnsignal sein, das ein Paar nicht übergehen sollte, sondern als Herausforderung für sich sehen sollte, den vernachlässigten Bereich neu anzugehen, bevor es zu Komplikationen für die Partnerschaft kommen könnte.

darüber hinwegzugehen.

Eine gute Kommunikation in einer Ehe "fällt nicht ganz automatisch vom Himmel", sondern muss in der Regel unter Beteiligung beider Partner erarbeitet und umgesetzt werden. Dazu gehört es, sich Zeit füreinander zu nehmen (Stichwort: Ehe-Abend 1x wöchentlich, ohne "ein anderes Programm", z. B. Fernsehen, zu haben).

Ehe-Krankheit 3: Die ungestillte Ehe



EHE - eine "tolle Sache"

Bei allen jetzt angestellten Betrachtungen mag der Gedanke aufgekommen sein, dass Gott unser Leben durch Verbote und Maßregelungen möglichst eng steuern will und Ehe deshalb auch "eher zu vermeiden" sei. Abschließend soll hier ein herzliches und warmes Plädoyer für die Ehe gegeben werden. Ehe ist eine einzigartige, sehr gute Einrichtung, die besser nicht hätte ausgedacht sein können. Wenn wir nur die Möglichkeiten und Chancen nutzen, die sich in der Ehe für uns bieten und dabei den von Gott gegebenen Rahmen beachten, wird Sexualität und Ehe zu einer schönen, erfüllenden Sache werden. Aber da es hier um die intimsten Erfahrungen und Begegnungen geht, ist es auch einer der sensibelsten und zerbrechlichsten Bereiche. Deswegen ist ein umsichtiger Umgang damit total angebracht.

Wir - das können wir von ganzem Herzen sagen - sind gerne miteinander verheiratet! Es war eine gute Entscheidung, die wir 1983 getroffen haben. Es ist immer wieder spannend und eine tolle Erfahrung zu wissen, dass wir EHE gemeinsam mit Gott leben können. Und das macht uns reich und, - wenn nötig -, auch vergebungsbereit.

Anhang: Wir haben uns Grenzen gesteckt

Tipps für den Umgang von Verliebten in der vorehelichen Beziehung:

Sexualität - ein Wort, das in jedem ganz unterschiedliche Gedanken, Bilder und Reaktionen auslöst. Gerade für unverheiratete Paare bedeutet der biblische Umgang mit Sexualität vor der Ehe eine große Herausforderung. Wir wollen uns bewusst mit der Norm Gottes, die allein für uns zählt, identifizieren. Gott ist der Schöpfer, auch unserer eigenen Geschlechtlichkeit. Sexualität meint zunächst einmal mich selbst, die Bejahung meines eigenen Geschlechts als Mann oder als Frau. Kann ich mich selbst nicht annehmen, kann ich auch die Sexualität bzw. den Körper des Partners nicht akzeptieren und lieben lernen.

Sexualität umfasst unser ganzes Sein, also Leib, Seele und Geist. Sie meint aber auch unsere Bedürfnisse nach Entspannung, Zuwendung und Zärtlichkeit eines geliebten Menschen und letztendlich auch Befriedigung. Sexualität an sich ist niemals Sünde. Manchmal werden beide Begriffe auf eine Stufe gestellt. Gott hat sie uns zur Freude erschaffen, er will das Beste für uns. Sexuelle Gemeinschaft, gelebt mit einem Partner vor der Ehe, wird in der Bibel allerdings klar und deutlich als Sünde verurteilt.

Warum will Gott keinen vorehelichen, sexuellen Umgang für uns? All die Beschränkungen, die Gebote, dienen dazu, uns vor Enttäuschungen und Verletzungen zu bewahren. Wir erleben den Moment, das Jetzt. Gott aber sieht auch, was danach kommt. So hat er uns zur eigenen Sicherheit Grenzen gesteckt. Gott will, dass wir genießen können und volle Genüge haben- aber alles zu seiner Zeit.

Dem natürlichen Drang entsprechend neigt der Mensch dazu, gesetzte Grenzen anzutesten. Das aber ist eine Gratwanderung, da er immer weiter und weiter gehen wird. Der Wille wird schwächer, im emotionalen Bereich entstehen Bruchstellen und das Verstehen zueinander schwindet. Mein Mann und ich haben unsere zweijährige Freundschafts- und Verlobungszeit als große Herausforderung gesehen. Um einander zu achten und zu respektieren haben wir uns Grenzen und Ziele gesteckt. Diese Vorsätze möchten wir gern weitergeben - als Hilfe für alle Paare, die sich wie wir entscheiden, im sexuellen Bereich Gottes Ordnung entsprechend zu leben.

Für mich als Frau begann das sexuelle Empfinden viel später, als bei meinem Mann, der leichter erregbar war und eher in Versuchung geriet. So regelten wir folgendes:

1. Als Frau will ich verantwortlich meiden, was dich als Mann in Versuchung führen kann. Das heißt, ich achte auf meine Kleidung, meinen Gang und darauf, wie ich dich berühre. Eine gepflegte Erscheinung, eine liebevolle Geste ja, aber immer in Respekt vor der körperlichen Reaktion des anderen.
2. Jede Begegnung, jedes Treffen beginnen wir mit einem Gebet und stellen einander unter den Schutz Gottes.
3. Wir meiden es, länger als 1/2 Stunde allein in einem Raum oder einer Wohnung zu sein. Wir schließen auch nicht ab.
4. Wir übernachten nicht im gleichen Zimmer, Zelt oder Wohnwagen.
5. Wir entkleiden uns nicht voreinander und berühren uns nicht an den erogenen

Zonen wie Brust, Oberschenkel und Genitalien.

6. Wir treffen uns nicht unvorbereitet, d.h. wir überlegen vorher, was wir unternehmen wollen.
7. Zu wichtigen Gesprächen treffen wir uns im Bistro oder gehen spazieren.
8. Unsere Freunde und die Gemeindeaufgaben wollen wir nicht wegen unserer Freundschaft vernachlässigen.
9. Wir vertrauen uns einem glücklichen und reifen Ehepaar an, das uns Vorbild in Christus sein kann und uns begleitet.
10. Wir wollen uns erst dann einander hingeben, wenn wir vor aller Welt im Namen Gottes den Bund geschlossen haben. Hingabe schließt Petting und Geschlechtsverkehr ein.

Für uns war das alles eine große Herausforderung, da die Umwelt uns ganz andere Ideale vorgaukelte. Aber als wir dann heirateten, taten wir das auf der Basis einer tiefen, geistig-geistlichen Freundschaft. Natürlich sind auch wir manchmal auf die Nase gefallen, aber durch diese Regeln wussten wir, was das Beste für den anderen ist, und konnten früh genug umkehren. Wir wissen heute, dass wir aufeinander warten und einander treu sein können.

Abschließend möchte ich sagen, dass diese Zeit für uns abenteuerlich spannend, aber auch bindend und geisterfüllt war.

(Anja und Christian Klapproth, entnommen aus der Zeitschrift "Neues Leben für Familien")

Literaturempfehlungen

Allgemeine, umfassendere Literatur zum Thema 'Ehe'

- **Der Ehebund**, Derek Prince, (Verlag Jugend mit einer Mission)
- **Drum prüfe, wer sich ewig bindet ...**, Gerhard Naujokat, (Verlag Weißes Kreuz)
- **Liebe ist Leben**, Ed Wheat, (Verlag Schulte und Gerth (VSuG))
- **Wenn zwei sich gut verstehen, Kommunikation - Schlüssel zur glücklichen Ehe**, Norman Wright, (VSuG)
- **Ehe und Familie in der Zerreißprobe**, Eberhard Mühlen, (VSuG)
- **So verschieden - doch glücklich verheiratet**, Tim LaHaye, (Leuchter-Verlag)
- **Zweimonatszeitschrift "Tips"**, von 'Neues Leben für Familien'
- **Familienzeitschrift "Family"**, vierteljährlich

Zum Thema 'Sexualität und Intimleben'

- **Wie schön ist es mit Dir**, Tim LaHaye, (VSuG)
- **Hautnah - Erfülltes Intimleben in der Ehe**, Ed Wheat, (VSuG)
- **Natürliche Empfängnisregelung**, Dr. Rötzer, (Herder-Verlag)
- **Mit Freuden Frau sein, Bd. 1 und 2**, Ingrid Trobisch, (Edition Trobisch)

Zum Thema 'Umgang mit Selbstbefriedigung'

- **Mein schönes Gefühl**, Ingrid u. Walter Trobisch, (Edition Trobisch)
-

Schriftenreihe: Glauben praktisch

In dieser Schriftenreihe gibt die Freie Christengemeinde München in unregelmäßigen Abständen Broschüren zu praktischen Fragen des Glaubens und des Lebens in der Gemeinde heraus. Bisher sind in dieser Reihe folgende Titel erschienen oder werden in Kürze erscheinen:

- Heft 1 - Gesunder Start in das Leben mit Jesus
- Heft 2 - Sündenbekenntnis befreit!
- Heft 3 - Warum soll ich mich taufen lassen?
- Heft 4 - Die Geistestaufe - Gottes Geschenk für Dich!
- Heft 5 - Das Geheimnis Gottes: Die Gemeinde!
- Heft 6 - Willst du gesund werden?
- Heft 7 - Fasten als Schlüssel für geistliche Durchbrüche
- Heft 12 - Mit Sexualität verantwortlich umgehen

Weitere Themen sind in Vorbereitung!

Wir bitten darum, einen Nachdruck nur mit unserer vorherigen Erlaubnis vorzunehmen. Die Schriften dieser Reihe können im Internet unter www.lehrmaterial.net abgerufen werden.

Freie Christengemeinde München e.V.

Evangelisch-Pfingstliche Freikirche
im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdÖR
Hinterbärenbadstr. 4 - 81373 München
Tel. 089 / 743 30 03 - Fax 089 / 743 30 14
info@fcg-muenchen.de – <http://www.fcg-m.de>
www.lehrmaterial.net