

## **Singles**

### ***Freundschaften, Liebe, Sex***

Prinzipien und Orientierungshilfen um Gott zu gefallen

Das Singlesein kann ein Lebensstil im Sinne einer Berufung sein – oder auch ein erfüllender Lebensabschnitt vor oder nach der Ehe.

*Das Wachstum, das die Persönlichkeit in dieser Phase des Lebens, ist eine wichtige Vorbereitung für ein erfülltes und glückliches Leben zu zweit.*

Singles haben durch den Umstand, dass sie nicht ständig auf Familienangehörige Rücksicht nehmen müssen, eine große Freiheit, was zum Beispiel Reisen, Zeiteinteilung, Weiterbildung oder auch den Umgang mit Finanzen angeht. Sie können Gott in besonderer Weise dienen - ohne Rücksicht auf einen Partner oder Familie nehmen zu müssen.

Diese Unabhängigkeit ist ein Privileg, das man oft erst zu schätzen weiß, wenn diese Phase vorbei ist.

Ein Single zu sein heißt sicherlich nicht, dass man weniger wert ist als jemand, der verheiratet ist oder eine Partnerin/ Partner hat!

Denn der Wert einer Person leitet sich nicht aus seinem Familienstand ab. Der Wert einer Person definiert sich durch Gottes Liebe zu seinem Geschöpf.

Es ist einfach ein anderer Stand – mit allen Vor- und Nachteilen.

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist“ lesen wir ganz am Anfang der Bibel. Es ist i.d.R. Gottes Wunsch und Plan für unser Leben einen Partner zu haben. Es geht dabei zwar auch darum, selbst glücklicher zu werden, aber der Schwerpunkt sollte darauf liegen, sich gegenseitig zu dienen und den Partner glücklich zu machen. Je besser sich ein Single auf die Ehe vorbereitet, desto mehr Erfüllung wird er später haben. Die Vorbereitungen betreffen die eigene Persönlichkeit und die Freundschaft, die dem Eheband vorausgeht.

Die folgenden Ausführungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die nachstehenden Prinzipien dienen zur Orientierung und zum Schutz vor Fehlern in den sensiblen Bereichen der Partnersuche und der Sexualität – denn: wir leben in einer Gesellschaft, in der wir mit sexuellen Reizen überflutet werden. Auf der anderen Seite dürfen wir uns von Herzen darüber freuen, dass Gott jedem Teeny und Single den Wunsch nach Ergänzung durch einen Partner schenkt und sie als sexuelle Geschöpfe kreiert hat.

Gott hat gute, wohlwollende Prinzipien für unser Leben. Wenn wir nach seiner Richtschnur leben kann sein Segen -ungehindert von Sünde- in unser Leben fließen.

Folgende Themen werden auf den folgenden Seiten angesprochen:

1. Gebet für meinen zukünftigen Partner .....	2
2. Warum soll mein zukünftiger Partner unbedingt Christ sein? .....	2
3. Wie lernt man seinen zukünftigen Ehepartner kennen? .....	3
4. Let's talk about Sex .....	5
5. Der richtige Umgang mit meiner Sexualität .....	6
6. Selbstbefriedigung .....	7
6.1 Die Begierde kommt vom Hinsehen! .....	8
6.2 Zwanghafte Selbstbefriedigung .....	10
7. Homosexualität .....	10
8. Teenies in Love .....	11
Literaturempfehlung: .....	12

## 1. Gebet für meinen zukünftigen Partner

„Ihr habt nicht, weil ihr nicht bittet“ ist eine zentrale Aussage im Neuen Testament. Die meisten gläubigen Singles haben sicherlich schon einmal Gott um einen Partner gebeten. Aber wie spezifisch darf man werden? Weiß man eigentlich, wen man möchte? *Welche Eigenschaften, Vorlieben und besonders ausgeprägte Charakterzüge der Partner haben sollte?*

Wenn man nämlich weiß, was man will, weiß man auch gleichzeitig, was man nicht will.

Das kann helfen, wenn man überlegt, ob diese oder jene Person die richtige sein könnte.

Wir dürfen Gott ganz spezifisch bitten. Gleichzeitig sollten wir aber auch offen sein für Korrekturen. Wir dürfen uns auch von Gott überraschen lassen, denn der Herr kennt uns besser, als wir uns selbst kennen und er weiß, wie wir uns in der Zukunft entwickeln werden. Manche Christen schreiben die gewünschten Merkmale ihres zukünftigen Partners auf einen Zettel. Bei ihnen gilt das Motto: „Wissen, was man will, aber korrigierbar bleiben“. Manche mögen vielleicht so eine Liste erstellen und mit einem besten Freund/Freundin einmal zusammen durchgehen, um Feedback zu bekommen und um vor unrealistischen Anforderungen an einen zukünftigen Partner besser geschützt zu sein. Falsche Vorstellungen können ein Hinderungsgrund sein, den richtigen Partner zu finden.

Wichtiger **Buchtip** zu diesem Thema: Derek Prince, „Eine verständige Frau ist vom Herrn und Wie man den richtigen Partner findet“ Dies ist ein kleines, hervorragendes und ausgewogenes Buch (ISBN 3-932341-02-03).

## 2. Warum soll mein zukünftiger Partner unbedingt Christ sein?

**Grund Nr.1: Weil das Wichtigste in Leben mit demjenigen geteilt werden soll, den man liebt.**

Sollte der Partner nicht Christ sein, führt dies unweigerlich zu *starken Konflikten*, z.B. bei gemeinsamen Interessen, bei der Gestaltung der Freizeit und im Umgang mit Geld. Außerdem sind die Lebensziele verschieden. Der ungläubige Partner kann die Dinge nicht so beurteilen, wie man selbst sie sieht - denn Geistliches muss geistlich beurteilt werden. Selbst wenn der Partner es gut meint und verspricht tolerant zu sein, kann er den anderen und seine Herzensanliegen nicht verstehen, denn sein Geist ist nicht erweckt – er ist geistlich tot. Das ist keine Frage des guten Willens, sondern eine Frage der Wiedergeburt.

**Grund Nr. 2: Weil man daran gehindert wird, sich so zu entwickeln, wie Gott es in seiner Liebe geplant hat.**

Die Anforderungen, die ein ungläubiger Partner an einen stellt, werden einen Christen oft daran hindern, den Weg zu gehen, den Gott in seiner Liebe für ihn geplant hat. So wird z.B. ein Ungläubiger nur schwer verstehen, dass man in den Bau des Reiches Gottes Freizeit investiert und dafür Geld gibt.

Mit einem ungläubigen Ehepartner wird man nur schwer in seine Berufung hinein wachsen. Das heißt, man erreicht wesentlich schwerer das Ziel seines Lebens und

kommt nicht in die Fülle des Lebens hinein, die Jesus einem verheißen hat. Deshalb ist die Wahl des richtigen Ehepartners so entscheidend wichtig. Man spricht bei der Partnerwahl auch von der zweitwichtigsten Entscheidung im Leben (die wichtigste ist die Entscheidung Jesus zum Herrn seines Lebens zu machen).

**Tipp:** Jemanden in deinem persönlichen Umfeld fragen, der einen ungläubigen Ehepartner hat und sich zu diesem Thema beraten lassen!

### **Grund Nr. 3: Weil man Gott liebt und seinen Empfehlungen gehorsam sein möchte.**

2.Kor 6,14-18:

*Zieht nicht am gleichen Joch mit Ungläubigen!* Denn was haben Gerechtigkeit und Gesetzlosigkeit miteinander zu schaffen? Was hat das Licht für Gemeinschaft mit der Finsternis?

Wie stimmt Christus mit Belial überein? Oder *was hat der Gläubige gemeinsam mit dem Ungläubigen?*

Wie reimt sich der Tempel Gottes mit Götzenbildern zusammen? Ihr aber seid ein Tempel des lebendigen Gottes, wie Gott spricht: «Ich will in ihnen wohnen und unter ihnen wandeln und will ihr Gott sein, und sie sollen mein Volk sein.»

Darum «gehet aus von ihnen und sondert euch ab, spricht der Herr, und rühret kein Unreines an, so will ich euch aufnehmen»,

und «ich will euer Vater sein, und ihr sollt meine Söhne und Töchter sein», spricht der allmächtige Herr.

Auch aus diesen Gründen ist es nicht gut eine Beziehung, eine Partnerschaft, mit einem Nichtchristen anzufangen! Denn eine partnerschaftliche Freundschaft sollte immer den Ehebund zum Ziel haben.

Oft hört man von Verliebten das Argument, dass der Partner sich noch bekehren kann. Bekehrungen eines ungläubigen Freundes oder einer ungläubigen Freundin sind viel seltener als die Tatsache, dass der Christ in der Regel mit der Zeit von Jesus abdriftet. Deshalb nie eine Freundschaft in der Hoffnung beginnen, dass der Partner sich irgendwann bekehrt.

Es besteht auch die Gefahr, dass die oder der Ungläubige aus dem Grund vorgibt Christ zu sein, um den Partner zu gewinnen (Gefälligkeitsbekehrung). Man darf nicht vergessen, dass hier große Gefühle und Sehnsüchte mit im Spiel sind.

### **3. Wie lernt man seinen zukünftigen Ehepartner kennen?**

Das ist die Frage, die viele Singles bewegt!

Zuerst ist noch einmal zu sagen, dass die Zeit des Single-Daseins eine sehr wichtige ist und dazu sehr schön sein kann. In dieser Phase hat man in der Regel viele Freiheiten, die man so als Ehepaar oder Familie nicht mehr hat. Das betrifft z.B. die freie Zeiteinteilung, man muss sich mit niemand arrangieren, kann tun und lassen, was man will und wann man will...

Aber – irgendwann kommt der Zeitpunkt an dem man sich nach Ergänzung sehnt, nach Austausch, Zärtlichkeit und danach, miteinander verbindlich zu leben. So hat uns Gott geschaffen.

Aller Wahrscheinlichkeit nach hat Gott nicht nur einen ganz bestimmten Partner für uns vorgesehen. Man hat die freie Wahl (sonst würde man sich womöglich hinterher bei Ihm beschweren, was Er sich denn dabei gedacht hat, einem gerade diesen Ehepartner gegeben zu haben).

Grundsätzlich soll man natürlich Gott fragen, sobald wir vermuten, dass sich eine Partnerschaft anbahnt (Um hier die richtige Entscheidung zu fällen helfen: Fasten, Beten und ausgiebig Zeit mit Ihm verbringen). Aber auch das Gespräch mit den eigenen Eltern ist wichtig (insbesondere dann, wenn sie wiedergeboren sind und ein weites Herz haben), da sie meistens über sehr viel mehr Menschenkenntnis und Lebenserfahrung verfügen und das Beste für ihr Kind wünschen. Des Weiteren ist ein Gespräch mit Freunden, die einen gut kennen, und ggf. mit seinem Hauskreisleiter hilfreich, die richtige Entscheidung zu treffen.

Nun zum Thema: „**Wie finde ich sie/ihn?**“

#### **a) Gebet – als Nr.1**

Gott liebt uns und möchte alle unsere Bedürfnisse erfüllen– auch unser Bedürfnis nach einem Partner. Die Bibel sagt uns: „Was Gott zusammenführt, soll der Mensch nicht scheiden.“ Also ist Gott derjenige der zusammenführt. Das ist der absolut wichtigste Punkt bei diesem Thema!

#### **b) Sich vorbereiten**

Eine gute Übung ist, sich für einen Augenblick in die Situation deines zukünftigen Partners zu versetzen und sich die folgenden Fragen zu stellen:

Würdest man gerne mit sich verheiratet sein?

Warum eigentlich? Warum eigentlich nicht?

Welche Ecken und Kanten gibt es noch im eigenen Charakter und Verhalten, die einen möglichen Partner gar nicht erst auf den Gedanken kommen lässt, dass er/sie einen nett finden könnte.

Dazu gehören: Umgangsformen, Auftreten in der Öffentlichkeit/bei Freunden, äußeres Erscheinungsbild (gepflegte/ungepflegte Erscheinung, Kleidung...), Lebensstil (Wohnung, Sauberkeit...).

Wie wirkt man eigentlich auf die Leute um sich herum?

Ein Psychologe würde sagen: Stimmt das Selbstbild mit dem Fremdbild (das andere von einem haben) überein?

**Tipp:** Einen guten Freund fragen, worauf man seiner Meinung nach ein wenig achten sollte.

#### **c) Ausschau halten**

Wer immer nur in seinem (sozialen) Dörfchen bleibt, braucht sich nicht zu wundern, wenn er seine Traumfrau/Traummann z.B. aus der Gemeinde nebenan nicht kennen lernt.

Möglichkeiten sind z.B. Freizeiten mit Leuten, mit denen man nicht ständig zusammen ist (auch christliche Single-Freizeiten), übergemeindliche Veranstaltungen (Seminare, Konzerte, etc.), christliche Single-Treffs (z.B. in Karlsruhe, Stuttgart), Partys organisieren und nette Leute einladen, warum nicht eine Kontaktanzeige in einer christlichen Zeitschrift aufgeben?

Einfach die Dinge wählen, zu denen man Mut hat und die für einen annehmbar sind. Sich einen Partner zu wünschen und das zuzugeben muss nicht peinlich sein – im Gegenteil: Darüber zu sprechen und aktiv zu werden entkrampft die ganze Sache! Es

kommt alleine auf die Einstellung dazu an (das Problem ist oft der Kopf/ wie wir die Dinge sehen). Auch jeden Fall ist es keine Sünde sich aktiv umzuschauen ☺.

#### **d) Gestalter sein – statt Opfer sein**

Es gibt inzwischen gute und seriöse Möglichkeiten, wie Christen, die heiraten wollen, ihren Ehepartner finden können. In Birkenfeld bei Pforzheim gibt es z.B. einen Dienst, der ausschließlich wiedergeborenen Christen hilft einen passenden Partner zu finden – den Christliche Partnerschafts-Dienst (CPD). Dieser Dienst trägt sich durch Spenden und Beiträge – er arbeitet nicht gewinnorientiert. Inzwischen haben über 800 Hochzeiten von Teilnehmern stattgefunden, die sich über diesen Dienst kennen gelernt haben. Jeden Monat heiraten durchschnittlich 18 Paare. Infos gibt's im Internet ([www.cpdienst.de](http://www.cpdienst.de)).

Trotz aller hilfreichen „Techniken“ und Tools – **Gott ist derjenige, der zusammenführt**. Auch für dieses Thema gilt der oben genannte Tipp, das Buch von Derek Prince zu lesen.

## **4. Let's talk about Sex**

Zunächst einmal ist festzustellen, dass Gott die Sexualität erfunden hat. Es ist ein Geschenk von Ihm. Die Sexualität dient nicht nur der Fortpflanzung, sondern ist von Gott auch zu unserer Freude und Entspannung geschaffen worden. *„Freue dich des Weibes deiner Jugend! ... möge dich ihr Busen allezeit ergötzen, mögest du dich an ihrer Liebe stets berauschen.“* Sprüche 5,19.

Im Alten und Neuen Testament erkennen wir ein durchgehendes Bild, dass ein Mann eine Frau haben soll.

Im Alten Testament führte Vielweiberei zu großen Spannungen und Problemen (z.B. bei Abraham mit Sarah und Hagar; aber auch bei König Salomo, dessen 700 Frauen und 300 Nebenfrauen ihn durch Götzendienst letztlich zum Fall gebracht haben – obwohl die Bibel von ihm sagt, dass er der weiseste Mensch war, der jemals gelebt hat).

Sex mit verschiedenen Partnern ist aus verschiedenen Gründen nicht von Gott her vorgesehen:

- Gottes Anweisung für das Volk Israel klingt für unsere Ohren vielleicht krass. Dadurch erfahren wir aber Gottes Ansicht und Denkweise:  
„Wenn die Jungfrauschaft einer Tochter nicht erwiesen werden kann, so soll man sie vor die Tür ihres väterlichen Hauses führen, und die Leute der Stadt sollen sie zu Tode steinigen, weil sie eine Schandtät in Israel begangen, indem sie Unzucht getrieben hat in ihres Vaters Haus. Also sollst du das Böse ausrotten aus deiner Mitte.“ 5.Mose 22, 20+21  
Außerehelicher Verkehr ist in Gottes Augen also Unzucht.
- „Und ihr fragt: «Warum?» Weil der HERR Zeuge war zwischen dir und dem Weibe deiner Jugend, welcher du nun untreu geworden bist, obschon sie deine Gefährtin und das Weib deines Bundes ist! Und hat er sie nicht eins gemacht und geistesverwandt mit ihm? Und wonach soll das eine trachten? Nach göttlichem Samen! So hütet euch denn in eurem Geiste, und niemand werde dem Weibe seiner Jugend untreu! Denn ich hasse die Ehescheidung, spricht der HERR, der Gott Israels, und dass man sein Kleid mit Frevel

zudeckt, spricht der HERR der Heerscharen; darum hütet euch in eurem Geist und seid nicht treulos!“ Maleachi 2,14ff

- „... so habe ein jeglicher seine eigene Frau und eine jegliche ihren eigenen Mann“ 1.Kor.7,2  
Sex mit einem Partner hat seinen Platz im geschützten Rahmen der Ehe.
- „Darum wird der Mensch seinen Vater und seine Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, dass sie zu einem Fleische werden. Und sie waren beide nackt, der Mensch und sein Weib, und schämten sich nicht.“ 1.Mose 2,24-25
- Diese Aussage wiederholt Jesus im Neuen Testament und deutet die entstehende geistliche Einheit an: „«Darum wird ein Mensch Vater und Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und es werden die zwei ein Fleisch sein», - so dass sie nicht mehr zwei sind, sondern ein Fleisch. Was nun Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden.“ (Mat. 19,5+6)
- „Wisset ihr aber nicht, dass, wer einer Hure anhängt, ein Leib mit ihr ist? «Denn es werden», spricht er, «die zwei ein Fleisch sein.» Wer aber dem Herrn anhängt, ist ein Geist mit ihm. Fliehet die Unzucht! Jede Sünde, die ein Mensch [sonst] begeht, ist außerhalb des Leibes; der Unzüchtige aber sündigt an seinem eigenen Leib. Oder wisset ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des in euch wohnenden heiligen Geistes ist, welchen ihr von Gott empfangen habt, und dass ihr nicht euch selbst angehört? Denn ihr seid teuer erkaufte; darum verherrlicht Gott mit eurem Leibe!“ 1.Kor 6,16-20

Beim Geschlechtsverkehr wird neben der körperlichen Vereinigung also auch eine geistliche Vereinigung vollzogen. Es entsteht – ob gewollt oder nicht – eine geistliche Einheit und Bindung zwischen den beiden Beteiligten.

Gemeinsames, voreheliches Übernachten:

Das, was in unserer Gesellschaft gängige Norm ist, muss nicht mit Gottes Willen übereinstimmen.

Jeder von uns kann sich vorstellen, wie schön ein gemeinsames Übernachten für Verliebte ist – auch wenn es nicht zu Sex kommt. Bei einem gemeinsamen Übernachten vor der Ehe ergeben sich verschiedene Gefahren:

Es kann zu vorschnellen körperlichen Annäherungen kommen, die die Entwicklung der Beziehung eher hindern, anstatt sie zu fördern. Schließlich sind starke Gefühle involviert.

Außerdem ist gemeinsames Übernachten kein gutes Zeugnis für andere Unverheiratete. Es kann missverstanden werden, dass Sex vor der Ehe im Willen Gottes ist.

Grundsätzlich ist zu diesem Punkt zu sagen: Es ist nicht gut so zu leben als sei man verheiratet, ohne tatsächlich verheiratet zu sein!

## **5. Der richtige Umgang mit meiner Sexualität**

Also, Gott ist pro Sex! Er ist nicht körperfeindlich.

Wichtig zu wissen ist lediglich, dass alles in diesem Bereich nach Gottes Ordnung geschehen soll.

Die Sexualität gehört zu den schönsten Dingen, die Gott uns geschenkt hat. Wie alle guten Dinge wird auch sie oft vom Feind pervertiert.

Gottes Wort ist sehr klar, was den Umgang mit der Sexualität angeht:  
In Galater 5,19+21 steht: „ Offenbar sind die Werke des Fleisches, welche sind:  
Ehebruch, Unzucht, Unreinigkeit, Ausschweifungen. ... wer solches tut wir das Reich  
Gottes nicht ererben.“ Das ist eine deutliche Aussage.

Das Wort „Unzucht“ heißt im griechischen „porneia“ (=>Porno! Es wird heute in den  
Medien oft gleichgesetzt mit dem harmloser klingenden Wort „Erotik“).

Porneia heißt übersetzt: „Unzucht treiben, Hurerei, außerehelicher  
Geschlechtsverkehr, Götzendienst.“

Sex gehört in die Ehe – nicht vor die Ehe und nicht parallel zur Ehe (Seitensprung)!  
Der Ehebund beinhaltet die persönliche Entscheidung der Liebenden zu einander,  
und das Schließen des Bundes vor Gott und der Öffentlichkeit.

Warum gehört Sex in die Ehe?

1. Weil es Gottes Ordnung ist und man als Christ Ihn lieben und Ihm gefallen möchte. Weil Er weiß, was gut für einen ist.
2. Weil beim Geschlechtsverkehr Mann und Frau „eins werden“. Die Bibel zeigt uns, dass dies „Eins-werden“ sich nicht nur auf den körperlichen Akt bezieht, sondern auch eine geistliche Dimension hat.

Christen, die Jesus persönlich kennen gelernt haben und ihn lieben, wollen immer mehr so denken und handeln, wie Jesus es tat. Darin liegt die **größtmögliche Freiheit**, die man hier auf der Erde erleben kann – auch auf sexuellem Gebiet. Und die Liebe zu Jesus ist die Motivation, Ihm auch mit der Sexualität zu gefallen.

## 6. Selbstbefriedigung

Statistiken sagen, dass die meisten Männer und etwa jede zweite Frau Erfahrungen mit Selbstbefriedigung haben. Bei Christen ist das vermutlich kaum anders. Unsere Sexualität ist uns von Gott geschenkt, damit wir unseren Ehepartner glücklich machen. Sie dient nicht in erster Linie unserer eigenen Befriedigung. Gottes Grundgedanke bei der Schaffung der Sexualität ist demnach, dass zu einer erfüllten Sexualität zwei Ehepartner gehören.

In 1.Kor 7,1-5 steht:

„Was aber das betrifft, wovon ihr mir geschrieben habt, so ist es ja gut für den Menschen, kein Weib zu berühren; um aber Unzucht zu vermeiden, habe ein jeglicher seine eigene Frau und eine jegliche ihren eigenen Mann.

Der Mann leiste der Frau die schuldige Pflicht, ebenso aber auch die Frau dem Manne.

Die Frau verfügt nicht selbst über ihren Leib, sondern der Mann; gleicherweise verfügt aber auch der Mann nicht selbst über seinen Leib, sondern die Frau.

Entziehet euch einander nicht, außer nach Übereinkunft auf einige Zeit, damit ihr zum Gebet Muße habt, und kommet wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versuche um eurer Unenthaltbarkeit willen.“

Ein Single hat seit der Pubertät die körperlichen Voraussetzungen, sexuell aktiv zu sein.

Da die Sexualität jedoch in diesem Alter i.d.R. nicht ausgelebt und genossen werden kann, muss es einen Weg geben, mit seinem Trieb so umzugehen, dass es Gott gefällt und für den Single lebbar ist.

Gott will Christen keine Vergnügungen vorenthalten. Er möchte sie lehren, was für ihre Entwicklung gut und förderlich ist. Wenn sie nach seinen göttlichen Ordnungen leben, werden sie in die volle Freiheit, die Gott ihnen verheißen hat, hineinkommen.

Gerade auf dem sexuellen Gebiet gibt es jedoch große Gebundenheiten, Zwänge und Süchte, die mit der angestrebten Freiheit nichts mehr zu tun haben.

Ps.119,105: „Wie wird ein Junge seinen Weg unsträflich gehen ? Wenn er sich hält an Gottes Wort.“

Einige Hilfen, wie man mit seinen Hormonen und seinem Trieb besser umgehen kann, finden wir im Wort Gottes:

- Hiob machte einen Bund mit seinen Augen: „Mit meinen Augen schloss ich einen Vertrag (Bund), niemals ein Mädchen lüstern anzusehen. Was hätte ich sonst von Gott zu erwarten? Was wäre seine Antwort auf mein Tun?“ Hiob 31,1+2
- Jesus sagt in Mat.5,28: „ Wer ein Weib ansieht, ihrer zu begehren, der hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen.“

### **6.1 Die Begierde kommt vom Hinsehen!**

Im Alten Testament wird ein wichtiges Prinzip deutlich:

Eva sah die Frucht an und bekam Lust sie zu essen (1.Mose3,6).

David sah eine nackte Frau (Batseba) beim Baden und bekam Lust mit ihr zu schlafen (2.Sam.11,2).

**Durch das Hinsehen kommt die Lust – und die Lust gebiert die Sünde.**

Das ist ein Mechanismus, den wir kennen müssen.

Für uns ist dieses Wissen eine Hilfe. Singles/Teenies können besser mit ihrer Sexualität umgehen, wenn sie **bewusst wegsehen!** Das Wegsehen erfordert Disziplin und Übung - aber es funktioniert.

Praktisch heißt dies: Wegsehen z.B. bei Sex-Szenen in Filmen und Nacktaufnahmen in Zeitschriften. Wir entscheiden, was wir an uns heranlassen und was uns beeinflussen soll.

**Tipp:** Keine Erotik-Filme anschauen (Fernsehen/Video/Kino/Internet), keine Erotik-Magazine ansehen, keine gemischte Sauna besuchen und manchem hilft es, nicht an einen See (Baggersee) zu gehen, bei dem Oben-ohne-baden oder FKK normal sind.

Man kann (sollte) sich bewusst entscheiden keine Erotik- und Sex-Seiten im Internet anzusehen.

Das gilt natürlich auch für Verheiratete.

Die Strategie heißt also:

- 1. Reize vermeiden**
- 2. Wegsehen**
- 3. Vergebung annehmen, dort wo wir versagt haben (dafür ist Jesus gestorben).**

Es gibt niemanden, der noch nie Probleme mit seiner Sexualität hatte. Außer Jesus gibt es wohl keinen Menschen, der auf diesem Gebiet noch nicht versucht wurde und nicht gesündigt hat.

Eine gute Sache ist, dass Gott durch unser Gewissen spricht und wir deshalb oft wissen, was wir tun oder lassen sollen. Folgende Frage kann in Zweifelsfällen weiterhelfen:



„Würde Jesus diesen Film, diese Internetseite ansehen oder diese Zeitschrift kaufen?  
Wie würde Jesus diese Frau anschauen?“

Wie oben erwähnt, ist die Sexualität in erster Linie dazu da, seinen Ehepartner zu beschenken. Die primäre Frage ist: „Wie kann ich meinen Ehepartner befriedigen?“ und nicht: „Wie kann ich Befriedigung erlangen?“

Sich selbst zu befriedigen ist kein Problem einzelner, sondern unter Teenager und Erwachsenen (auch verheirateten) stark verbreitet.

Selbstbefriedigung geht nicht nur die eigene Person etwas an, sondern sie kann meine Beziehung zu Gott evtl. auch zu der Person, die Teil meiner Fantasien war, negativ beeinflussen. Oft spielen bei der Selbstbefriedigung Träumereien von sexuellen Praktiken mit Personen, mit denen ich keine sexuelle Beziehung haben darf, eine große Rolle. Das hierbei permanent gesündigt wird ist offensichtlich. Die Sünde besteht in dem falschen Begehren.

„Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib...“ (2. Mose 2, 17)

Regelmäßige Selbstbefriedigung ist sicherlich nicht Gottes ursprünglicher Plan für meine Sexualität. Auf der anderen Seite gibt es in der Bibel keine direkte Aussage, dass Selbstbefriedigung in jedem Fall Sünde ist.

Christen wollen Gott auch in diesem Bereich gefallen. Viele wünschen sich, diesen Bereich ihres Lebens Gott zu unterstellen. Es fehlt nicht an gutem Willen, sondern oft an mangelndem Vermögen, Kraft und Disziplin, mit der Selbstbefriedigung aufzuhören.

Wichtig hierbei: Wir werden es nicht schaffen aus eigener Kraft, nur mit eiserner Disziplin unsere Probleme auf sexuellem Gebiet zu lösen. Die einzige Chance ist uns zu Jesus zu nahen und uns durch den Heiligen Geist verändern zu lassen.

Tagträumereien und sexuelle Fantasien bauen zusätzlich z.T. große Spannungen auf. Sexuelle Reize durch optische Wahrnehmungen sind nicht immer zu vermeiden. Hierzu gibt es eine Redewendung, die verdeutlicht, was man in so einem Fall tun kann:

„Ich kann nicht verhindern, dass eine Schwalbe über meinen Kopf fliegt, aber ich kann verhindern, dass sie dort ein Nest baut!“

Wir können also nicht verhindern, dass uns sexuelle Gedanken oder Bilder beeinflussen, zum Teil regelrecht attackieren – es kommt vielmehr darauf an, wie wir damit umgehen. Eine Möglichkeit ist, Gott um Hilfe zu bitten, unsere Gedanken zu reinigen. Wenn wir anfangen Gott zu loben (z.B. wie gut Er ist oder Ihm danken für unsere Sexualität) weichen oft die unreinen Gedanken.

Wichtig ist einfach, dass wir nicht durch unreine Gedanken sündigen und damit das Wirken des Heiligen Geistes in unserem Leben behindern. Es kostet uns zuviel an Segen und Frieden wenn wir ungunstigen sexuellen Reizen nachgeben.

Gott hat die Sexualität uns geschenkt, damit wir unseren Ehepartner glücklich machen und befriedigen.

Sich sexuellen Fantasien bei der Selbstbefriedigung hinzugeben und sich dabei vorzustellen Sex mit einer Person zu haben, mit der wir keinen Sex haben dürfen, ist vor Gott nicht o.k. Um auf diesem Gebiet nicht zu sündigen, müssen wir unsere Gedanken disziplinieren. Wir sind auch hier auf die Hilfe Gottes angewiesen.

Trotzdem bedarf es einer bewussten, verstandesmäßigen Entscheidung unsererseits, indem wir proklamieren: „Ich will nicht!!!“

## 6.2 Zwanghafte Selbstbefriedigung

Manchmal nimmt die Selbstbefriedigung suchtartige Formen an. Das hängt damit zusammen, dass man durch das wiederholte Anschauen von pornographischen Materialien unbewusst einen oder mehrere unreine Geister ins sich herein einlädt (dazu: Buch, Derek Prince, „Sie werden Dämonen austreiben“, ab Seite 125, siehe [www.ibl-dpm.net](http://www.ibl-dpm.net)).

Sobald ich an mir erkenne, dass ich mein Verhalten nicht mehr selbst steuern kann, wenn ich mich von etwas „magisch“ angezogen fühle und ich nicht widerstehen kann, liegt meistens eine dämonische Belastung vor. Wichtig ist zu wissen, dass auch Christen dämonisch belastet sein können. Dazu hilft Gott uns durch die Gabe der Unterscheidung der Geister und durch die Gabe der Erkenntnis. Gott möchte seine Kinder in die ganze Freiheit führen, die uns durch den Tod Jesu zusteht.

Dieser Lösungsansatz ist selbst bei wiedergeborenen Christen nicht immer bekannt. Es wurde schon der erste Schritt in die richtige Richtung erklärt: Die Vermeidung sexueller Reize von außen. Oft ist jedoch der zweite Schritt notwendig: die Befreiung von unreinen Geistern (Dämonen).

Befreiung erfolgt – kurz skizziert- nach den in der Seelsorge angewandten Schritten: Gott um Entschuldigung bitten (Sünde beim Namen nennen); sich reinwaschen durch das Blut Jesu (Vergebung annehmen/ zugesprochen bekommen z.B. durch einen Seelsorger), den unreinen Geistern im Namen Jesu gebieten die Person in Ruhe zulassen und auszufahren, den Heiligen Geist bitten, das entstandene Vakuum zu füllen.

Praktische Tipps zur Befreiung von Bindungen können kostenlos angefordert werden unter Email: [K.Fassbender@ciw.de](mailto:K.Fassbender@ciw.de).

## 7. Homosexualität

Auch in diesem Problembereich herrscht viel Unsicherheit. Dabei gibt Gott eindeutige und klare Wegweisung, wie man damit umgehen soll. Auch hier nimmt die Bibel kein Blatt vor den Mund: wir lesen z.B. in Römer 1, Verse 26-32:

„Darum hat sie Gott auch dahingegeben in entehrende Leidenschaften. Denn ihre Frauen haben den natürlichen Gebrauch vertauscht mit dem widernatürlichen; gleicherweise haben auch die Männer den natürlichen Verkehr mit der Frau verlassen und sind gegeneinander entbrannt in ihrer Begierde und haben Mann mit Mann Schande getrieben und den verdienten Lohn ihrer Verirrung an sich selbst empfangen.

Und gleichwie sie Gott nicht der Anerkennung würdigten, hat Gott auch sie dahingegeben in unwürdigen Sinn, zu verüben, was sich nicht geziemt, als solche, die voll sind von aller Ungerechtigkeit, Schlechtigkeit, Habsucht, Bosheit; voll Neid, Mordlust, Zank, Trug und Tücke, Ohrenbläser, Verleumder, Gottesverächter, Freche, Übermütige, Prahler, erfinderisch im Bösen, den Eltern ungehorsam; unverständlich, unbeständig, lieblos, unversöhnlich, unbarmherzig; welche, wiewohl sie das Urteil Gottes kennen, dass die, welche solches verüben, des Todes würdig sind, es nicht nur selbst tun, sondern auch Gefallen haben an denen, die es verüben.“

3.Mose 18,22

„Du sollst bei keiner Mannsperson liegen wie beim Weib; denn das ist ein Gräuel.“

3.Mose 20,13

„Wenn ein Mann bei einer männlichen Person schläft, als wäre es ein Weib, die haben beide einen Gräuel getan, und sie sollen unbedingt sterben; ihr Blut sei auf ihnen!“

1.Tim 2,4

Gott will, dass alle Menschen gerettet werden und zur Erkenntnis der Wahrheit kommen.

Diese Zitate aus der Bibel geben uns eine eindeutige Richtung:

### **Gott hasst die Homosexualität – aber Er liebt die Homosexuellen!**

Gott möchte denjenigen, die zur Homosexualität neigen, helfen. Er möchte, dass sie frei werden von falschen Bindungen und Gedanken, die sie z.T. plagen. Er hat für diese Problematik eine Lösung: Jesus starb auch für diese Schuld am Kreuz. Man darf ihn um Vergebung bitten, die Vergebung von ihm empfangen und ihn um Hilfe bitten. Außerdem haben Jünger Jesu die Macht, im Namen Jesus dämonischen Kräften zu gebieten, eine Person zu verlassen.

Eine Belastung liegt in der Regel dann vor, wenn man sich selbst nicht mehr unter Kontrolle hat (eine andere Macht über einen Herrschaft ausübt), wenn man zwanghaft Dinge tun, die man eigentlich nicht tun will. Das Gute ist: Jesus hat aus Liebe die Lösung gezeigt. Umkehr und Befreiung sind möglich.

## **8. Teenies in Love**

Gerade Teenies erleben oft eine tiefe Liebe und Leidenschaft zu Jesus. Sie wollen ihr Leben Ihm zur Verfügung stellen und nach seinen Ordnungen leben. Deshalb sollen die folgenden Zeilen Orientierung und Gesprächsstoff liefern. Sie sind als Hilfe gedacht, die Teeny-Zeit genießen zu können. Denn nur, wenn wir im Einklang mit Gottes Willen für unser Leben sind, werden wir erfüllt leben können – ohne falsche Bindungen (z.B. an Menschen oder an die eigene Sexualität).

Teenager werden sehr stark von ihrer Umgebung geprägt. Sie suchen Orientierung. Ihr Freundeskreis, die Schule und die Medien (Filme/Zeitschriften) haben großen Einfluss auf die Meinungsbildung. Das gilt auch für den Bereich der Sexualität. Für junge Christen, die Jesus von Herzen liebhaben, stellt sich die Frage, was Gott zum Thema Freundschaft und Sexualität sagt.

Einige grundsätzliche Dinge wie Selbstbefriedigung, Partnersuche oder Homosexualität sind schon auf den vorherigen Seiten angesprochen worden.

Speziell bei Teenies kommen noch einige Themen dazu:

- Der Gruppenzwang, einen Freund haben zu müssen, um „in“ zu sein
- Wie weit darf ich gehen? (Kuss, Petting, Sex)
- Kleidung

Teenies, die Jesus liebhaben, fragen danach, wie Er die Dinge sieht – das soll unser Maßstab sein. Sie wollen in erster Linie Gott gefallen – nicht den Menschen.

Grundsätzlich hat die Freundschaft zwischen einem Mann und einer Frau, die sich zu Partnerschaften entwickelt, das Ziel, eine Ehe und Familie zu gründen.

Das ist Gottes Plan. Er ist kein Spielverderber, sondern Er weiß, was gut für einen ist.

Das heute Teenager mehrere kurze Freundschaften hintereinander haben, verursacht viele Tränen, Schmerzen und Bindungen – und ist so nicht von Gott geplant. Daher ist dieses Verhalten für Christen nicht o.k.!

Zu der Frage, wie weit man in einer Freundschaft gehen darf, kann man einige grundsätzliche Dinge sagen:

Der Freund oder die Freundin sollen Jesus kennen und ihr Leben Ihm übergeben haben, sonst gibt es u.U. später viele Tränen, weil der Partner nicht verstehen kann, was einem lieb und wichtig ist.

Er/sie leben nach anderen Werten, die die Umwelt vermittelt und die oft im krassen Widerspruch zu Gottes guten Ratschlägen für unser Leben sind.

1. Eine Freundschaft ist in erster Linie dazu da, den Partner kennen zu lernen (seinen Charakter, seine Pläne, Meinungen, Wünsche, Stärken, Schwächen, Träume etc.)
2. Es gilt der Grundsatz, dass Sex (Miteinander schlafen) von Gott her ausschließlich in die Ehe gehört. Begründung: A) Weil es Gottes gute Ordnung ist. B) Weil der Mann und die Frau „eins werden“ beim Geschlechtsverkehr – und dies über das rein Körperliche hinausgeht! (siehe oben – Punkte 4 + 5)
3. Es gilt das Motto: „**Wahre Liebe wartet!**“
4. Die beiden Befreundeten sollen recht bald darüber sprechen, wo sie für sich die Grenze bei Berührungen setzen wollen. Offenheit schützt auch hier vor falschen Erwartungen.
5. Es ist nicht gut, wenn verliebte Teenies zu viel Zeit alleine verbringen. Das gegenseitige Kennenlernen geschieht am besten im Freundeskreis. Das ist auch ein Schutz vor zu schnellen körperlichen Kontakten.

Noch ein Tipp zur Kleidung:

Jungen und Männer sind leicht erregt durch körperbetonte Kleidung - dazu gehören busenbetonende T-Shirts, Bodies und andere hautenge Bekleidung.

Sie haben damit teilweise Schwierigkeiten. Es reizt sie zur Selbstbefriedigung und unreinen Gedanken. Es hilft ihnen im Umgang mit ihrer Sexualität, wenn sie nicht diesen Reizen ausgesetzt sind. Deshalb können Mädchen und Frauen die Männer ganz praktisch lieben, indem sie, wenn sie mit ihnen zusammen sind, sich zwar schick kleiden, ohne sie in Verlegenheit zu bringen.

Gut ist es, wenn wir die oben genannten Gedanken vor Gott im Gebet bewegen und Ihn um Weisheit bitten. Auch das Gespräch untereinander kann sehr dazu beitragen, dass wir sensibler werden und Gott auch in diesem oft tabuisierten Bereich gefallen.

Gott möchte, dass es uns auch langfristig gut geht. Er, als unsere Schöpfer, hat die besten Standards zum Thema Freundschaft und Sex. Wir tun gut daran, sie zu beachten und uns dadurch vor viel Kummer zu schützen.

Auch bei diesem Thema gilt: Wir wollen Gott lieben und die Sünde hassen. Sünde sollen wir vor Gott auch Sünde nennen und ihn um Vergebung bitten. Ein totaler Neuanfang ist durch Jesus jederzeit möglich.

Dies ist der Weg, ein erfülltes, auch ein sexuell erfülltes Leben, geschenkt zu bekommen.

### **Literaturempfehlung:**

- Heft: „Sexualität – anregend und spannend“ über Ignis-Akademie für Christliche Psychologie, [info@ignis.de](mailto:info@ignis.de), Tel. 09321-133031.
- Buch: Derek Prince, „Eine verständige Frau ist vom Herrn und Wie man den richtigen Partner findet“ (ISBN 3-932341-02-03).
- Buch: Derek Prince, „Sie werden Dämonen austreiben“, beide Bücher z.B. über: [www.ibl-dpm.net](http://www.ibl-dpm.net)
- Buch: Christoph Häselbarth, „Befreiung“ (ISBN – 3-925968-84-9)
- [www.das-Wichtigste-auf-zwei-Seiten.de](http://www.das-Wichtigste-auf-zwei-Seiten.de)