



**Ich habe Sex,
also bin ich?**

Herzschlag-Predigt zum Thema: Ich habe Sex, also bin ich?

Werner Christen - FEG Düdingen-Freiburg vom 21. März 2021

«Ich habe Sex, also bin ich?» Ja, man könnte da einen Herzschlag bekommen, wenn man das Thema hört. Oder das Herz bleibt für einen Moment stehen. Vielleicht schlägt es schneller und du spürst deinen Puls. Gefühle kommen in Wallungen. Gedanken jagen durch den Kopf. Was mache ich da? Was macht das mit mir? «Ich habe Sex, also bin ich?», das ist meine letzte Predigt zum Thema Sex!

Wir leben in einer sexualisierten Welt, die heute freier und freizüglicher daherkommt als früher. Und dennoch stimmt diese Gleichung nicht. Diese Gleichung stellt die Identitätsfrage. Wenn Sex deine Ein und Alles ist, dein ganzes Leben bestimmt, dann mag diese Gleichung stimmen. Aber Sex ist nicht alleine das Leben. Sex gehört zum Leben und wir müssen einen gesunden und guten Umgang damit finden. Genau darum geht es heute. Vielleicht hast du ihn gefunden, diesen guten Umgang; vielleicht auch nicht und du arbeitest an deinen Herausforderungen.

1. Wir sind geschaffen als sexuelle Wesen

Egal ob du jung oder alt bist, weiblich oder männlich, binär oder non-binär, hetero oder homo, intersexuell oder queer – Gott hat dich geschaffen mit einem Geschlecht – Punkt! *Beispiel: im englischen Sprachraum bei der Personalie: Sex = Geschlecht!*

In der Kleinkindphase entdeckst du dein Geschlecht und die verschiedensten Entwicklungsphasen beginnen. Ganz stark wird das dann in der Pubertät, der sogenannten Reifephase. Die sexuellen Wellen sind unterschiedlich, bei den einen wird das zu einem tosenden Meer, andere empfinden es als einen stillen See und andere fühlen sich wie ein Stausee – ob als Single, in einer Partnerschaft lebend, in Trennung lebend, Alleinerziehend oder ins Alter kommend. Frau

und Mann sind sexuell ganz unterschiedlich. Doch für Gott ist Sex nicht peinlich!

- Geschaffen als sexuelle Wesen mit der Gabe der Sexualität:
So schuf Gott den Menschen als sein Ebenbild, als Mann und Frau schuf er sie. Er segnete sie und sprach: «Vermehrt euch, bevölkert die Erde ...». 1. Mose 1,27+28a
- Männertext:
*Erfreue dich an deiner Frau, die du als junger Mann geheiratet hast. Bewundere ihre Schönheit und Anmut! Berausche dich immer wieder an ihren Brüsten und an der Liebe, die sie dir schenkt!
Sprüche 5,18+19*
- Frauentext - eigentlich ein ganzes Buch:
*Komm und küss mich, küss mich immer wieder! Ich genieße deine Liebe mehr als den besten Wein. Der Duft deiner Salben betört mich. Dein Name ist wie ein besonderes Parfüm, darum lieben dich die Mädchen. Nimm mich bei der Hand! Schnell, lass uns laufen, zu dir nach Hause wollen wir eilen! ... Ich freue mich über dich, du bist mein ganzes Glück. Deine Liebe ist kostbarer als der edelste Wein.
Hohelied 1,2-4*

Gott hat den Umgang mit der eigenen Sexualität in die Hand des Menschen gegeben. Die Sünde hat das schöne Geschenk Gottes pervertiert: Machtmissbrauch, Vergewaltigung, Sexismus, verschiedenste Sexsüchte, nicht schöpfungsgemässer Geschlechtsverkehr und viele Fake-News (Lügen).

Darum die entscheidende Frage: Wie gehe ich mit meiner eigenen Sexualität gut, wertschätzend und gesund um?

2. Mein guter, wertschätzender und gesunder Umgang mit meiner Sexualität

Ich nehme euch nun mit in meine Gedanken- und Gefühlswelt und meine Verhaltensformen, die mal mehr, mal auch weniger gelingen = mein Herzschlag! Dazu meine Gedanken in Form von Stichworten und Texten:

1. Identität: Primär geht es um die Selbstannahme und ein Ja zu meinem Geschlecht; Versöhnung mit mir selbst; Erleben von Vergebung, Heilung und Identität in Christus; Dankbarkeit; Leitung durch Heiligen Geist in Gedankendurchbrechung, Gedankenwegweisung und Schutz; Ja zu meinem eigenen Körper in allen Lebensphasen.

2. Kopfkino: Da tauchen plötzlich sexuelle Gedanken, Bilder, Gefühle auf. Verhindern kann ich es nicht, aber ich kann die Leitung und Entscheidung übernehmen: weiterentwickeln, ausleben oder innehalten, wertschätzende Umverteilung = dankbar, ich bin normal und Klärung der Wichtigkeit, des Bedürfnisses, der Kommunikation und der Reinigung (z.B. Mat.5,27).

3. Fake News: über Aussehen, Häufigkeit, Stellungen, Orgasmus, Seitensprünge, freies Ausleben! Es wird nirgends so viel gelogen wie hier und das führt zu falschen Vorstellungen und zu Selbstentwertung. Ich muss die Fake News entlarven, denn sie sind Lügen! Diese Lügen sind Nährboden für falsche Erwartungen, geheime Wünsche und bringen mich selbst unter Druck. Hier gilt: Klärung und Richtigstellung. Suche Gesprächshilfe!

4. Selbstbefriedigung: Das grosse Schweigen der Bibel und keine Stellungnahme, ob Sünde oder nicht! = kein Thema, keine Verurteilung, keine Schuldzuweisung! Falscher Vergleich zu Onan (Onanie) – 1.Mo.38,1-10 = Coitus Interruptus = Verhütungsmethode! Manchmal fühlt das sich wie ein undefinierter Brei an: physiologische Notwendigkeit, Sicherheitsventil, geplagtes Gewissen (Unsicherheit) oder zweitklassige Krücke.

Gedanken von Harry Müller

Zitat aus «Weil du Du Du bist», S. 65:

«Eines ist klar: Selbstbefriedigung ist nicht Nummer eins auf Gottes Tagesordnung. Sein Schweigen zu dieser Frage zeigt, dass Gott anderen Bereichen offenbar grössere Bedeutung zumisst. Und diejenigen, die am engsten und strengsten gegen die Masturbation predigen, haben vermutlich selber starke Schuldgefühle ... Masturbation kann, wie so vieles andere auch, zur Sucht werden - z.B. Zwanghaftigkeit, Gedankenspiele – und bedarf dann der Hilfe durch Beratung. Aber andererseits Kopf hoch: Masturbation kann wie jede andere Gewohnheit kontrolliert werden! Das möchte ich dir in Erinnerung rufen – nicht um dich zu verurteilen, sondern vielmehr um dich zu ermutigen. «Nie wieder» ist unrealistisch, «heute nicht» ist machbar. «Gott kann unendlich viel mehr an uns tun, als wir jemals von ihm erbitten oder auch nur ausdenken können. So mächtig ist die Kraft, mit der er in uns wirkt» (Eph.3,20). Manchmal wird die Masturbation erst dadurch übermächtig, dass man sich auf sie fixiert wie das Kaninchen auf die Schlange – sie als «einziger» oder «schlimmster» Fehler sieht. Mach diesen Fehler nicht! Selbstbefriedigung ist Nebensache.»

(Müller, Harry: Weil Du Du bist: befreite und erfüllte Sexualität. Neuhausen-Stuttgart, Hänssler. 1992.)

5. Pornographie: Zerstörerische Sucht, die uns selber und die zwischenmenschliche Beziehung zerstören; Grösstmögliche Lüge mit der am meisten Geld verdient wird. Wenn du dich heute im Netz dieser Sucht befindest und du willst da raus, dann gib nicht auf. Befreiung und Heilung ist nicht einfach, aber möglich! Suche unbedingt Hilfe – z.B. bei Escape.jetzt!

6. Sex vor der Ehe: Sorry, es gibt keine Bibelstelle: «Du sollst kein Sex vor der Ehe haben!» Also ein Freipass! Nein!
Im AT: wer Sex vor der Ehe hatte, musste entweder sofort heiraten (2.Mo.22,15) oder wurde getötet (5.Mo.22,22ff). Aber am besten und klarsten ist Gottes Wille zur Ehe (1.Mo.2,24/Mat.19,5/Eph.5,31):

Verlassen – Anhängen – Ein-Fleisch-werden! Wichtig: «kollädäsetai» = anhängen, verbünden, einen Bund schliessen, verleimen. Hier wird also von einem bewusster Bündnisakt von Frau und Mann. Und mehr dazu gibt es aus biblischer Sicht nicht zu sagen.

7. Sex in der Ehe: Grösstmöglicher Spielraum. Haltung: Achtung, Wertschätzung, Ergänzung, keine Überforderung, Grenzrespektierung. Schwierigkeiten: Unterschiedlichkeit, Krankheit, Handicap, Impotenz, Vaginismus, andere Probleme. In diesem Rahmen ist Sex aufbaubar, neu entdeckbar, ausgrabbar und wird in den verschiedensten Lebensphasen ganz unterschiedlich wahrgenommen und ausgelebt.

8. Sex ausserhalb der Ehe: Die Bibel lehnt ihn ab, weil er den Ehebund zerstört und damit die gegenseitige Beziehung. Egal mit wem – es ist immer eine sexuelle Prothese, die ihren zu hohen Preis hat. Darum suche Beratungshilfe!

9. Geniessen und Loslassen: Ein Geheimnis des Lebens!

Zitat aus Interview von Anselm Grün mit welt-online «Die erotischen Gefühle eines Benediktinermönchs»:

«Ich spreche mit sehr vielen Paaren. Wir Ehelosen müssen betrauern, dass wir keinen Partner haben. Verheiratete müssen betrauern, dass sie diesen einen Partner samt all seiner Schwächen haben. Enttäuschung ist aber kein Jammer, sondern ein Akzeptieren, dass man selbst und der Partner begrenzt ist. So geht man durch den Schmerz hindurch und kann dankbar sein für das Schöne, das man erlebt, für die Zärtlichkeit, statt einander anzuklagen. So ähnlich ist es auch für mich als Mönch: Ich nehme das schöne Gefühl des Verliebtseins wahr, betrauere, dass ich es nicht ausleben kann, und dann lasse ich es wieder. Geniessen und Lassen, ein Geheimnis des Lebens.»

Ganzes Interview: <https://www.welt.de/vermishtes/article5624149/Die-erotischen-Gefuehle-eines-Benediktinermoenchs.html> oder Google-Suche: Die erotischen Gefühle eines Benediktinermönchs und auch im Büchlein: *Der Weg durch die Wüste*, Seiten 18-19. (Grün, Anselm: *Der Weg durch die Wüste*. Münsterschwarzach, Vier-Türme GmbH. 2001.)

Sex ist ein himmlischer Gedanken und ein wunderbares Geschenk. Sex kann uns Energie verleihen oder sehr viel Energie rauben. Der Umgang mit der Sexualität ist lernbar – zum Beispiel nach dem LUST-Prinzip.

3. Mein L.U.S.T.-Prinzip

L = Lenkung meiner Augen

«Mit meinen Augen schloss ich einen Bund ...» Hiob 31,1.

U = Unterbrechung meiner Verkrampfung

«Orientiert euch an dem, was wahrhaftig, gut und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat ...» Phil.4,8

S = Suche nach stärkenden Beziehungen

«Jeder soll dem anderen helfen, seine Last zu tragen. Auf diese Weise erfüllt ihr das Gesetz, das Christus uns gegeben hat.» Gal.6,2

T = Training des Widerstandes und eines sinnerfüllenden Lebens

«Da wir nun so viele Zeugen des Glaubens um uns haben, lasst uns alles ablegen, was uns in dem Wettkampf behindert, den wir begonnen haben - auch die Sünde, die uns immer wieder fesseln will. Mit zäher Ausdauer wollen wir auch noch das letzte Stück bis zum Ziel durchhalten.» Heb.12,1

Gott kennt deine und meine Bedürfnisse und hilft dir, wertschätzend damit umzugehen. Sei darin gesegnet!