



SEX

und die Sehnsucht der einsamen Herzen

Sex und die Sehnsucht der einsamen Herzen

Pasquale Koukos

Taschenbuch, 128 Seiten

Format: 10 x 15 cm

Artikel-Nr.: 256402

ISBN / EAN: 978-3-86699-402-7

»Man kann alles auf der Welt haben und doch der einsamste Mensch sein. Das ist die bitterste Form der Einsamkeit.

Der Erfolg hat mich zum Idol gemacht und mir sehr viel Geld eingebracht, jedoch hat er mir das Schönste vorenthalten, was wir alle brauchen: eine dauerhafte und liebevolle Beziehung.«

(Freddie Mercury, Rocksänger)

»Das schlimmste Gefühl eines Herzens ist die Einsamkeit.«(Calista Flockhart, Schauspielerin)

Pasquale ist Kunstpädagoge, Jugendreferent und Autor. Er ist glücklich verheiratet und lebt mit seiner Familie in München. Seine Leidenschaft ist Kunst, vor allem Urban Art. 2020 erschien seine Autobiografie Fame – unser Kampf...

Wenn Sie ein "echtes" Buch bevorzugen oder diesen Artikel verschenken möchten, können Sie diesen Download-Artikel ggf. auch käuflich erwerben, solange verfügbar.

Artikel ansehen auf clv.de

Pasquale Koukos

SEX

und die Sehnsucht der einsamen Herzen

clv

Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder
Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

3. überarbeitete Auflage 2026

© 2026 by CLV · Christliche Literatur-Verbreitung e. V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns über
gpsr@clv.de oder auf dem Postweg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text-
und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Illustrationen: Alain Auderset

Satz: CLV

Umschlag: Simone Buttner

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Artikel-Nr. 256402

ISBN 978-3-86699-402-7

Ein ganz großes Dankeschön an **alle**, die mir
geholffen haben, dieses Buch zu realisieren.

Inhalt

Nirgendwo ein Herz	6
Die Suche des einsamen Herzens	11
Keine Mogelpackung	15
Gott und Sex?!.....	20
Das Gespräch am Brunnen	26
Wie werden wir aus der Einsamkeit erlöst? ...	28
Ein menschliches Gegenüber	35
Ein geschützter Raum für Sexualität	41
Moderne Prinzipien	44
Warum Treue oft schwerfällt	51
Kann ich mir überhaupt sicher sein?	54
Die entscheidende Frage	58
Gelöste Fesseln	66
Jesus macht uns frei	73
Ein Neuanfang	77
Die Prophezeiung	84
Die Einladung steht	90
Roland und Jessy – ein Erfahrungsbericht	95
Kontakt	115
Leseprobe »FAME«	119

Nirgendwo ein Herz

Anthony Kiedis, Frontmann der *Red Hot Chili Peppers*, singt in seinem bekannten Song *Under the Bridge* über das Gefühl der Einsamkeit, die er in Los Angeles erfahren musste. »*Sometimes I feel like I don't have a partner. Sometimes I feel like my only friend is the city I live in, the City of Angels*¹. *Lonely as I am, together we cry ...*«² Eindringlich singt er weiter: »*It's hard to believe that there's nobody out there. It's hard to believe that I'm all alone.*«³

Zweifelsohne drückt Kiedis damit ein Gefühl aus, das viele Menschen kennen – auch wenn sie es nicht immer benennen können.

1 »City of Angels« ist ein Spitzname für Los Angeles.

2 ins Deutsche übersetzt: »Manchmal fühle ich mich, als ob ich keinen Partner hätte. Manchmal fühle ich mich, als sei mein einziger Freund die Stadt, in der ich lebe, die Stadt der Engel. Sie ist so einsam, wie ich es bin. Wir weinen gemeinsam ...«

3 ins Deutsche übersetzt: »Es ist schwer zu glauben, dass da draußen niemand ist. Es ist schwer zu glauben, dass ich ganz allein bin.«

Einsamkeit ist ein weitverbreitetes Phänomen und nicht gleichzusetzen mit Alleinsein. Während Alleinsein ein äußerer Zustand ist, beschreibt Einsamkeit ein inneres Erleben: das Gefühl, emotional nicht verbunden zu sein, sich nicht wirklich gesehen oder verstanden zu fühlen. Man kann allein sein, ohne sich einsam zu fühlen – und sich einsam fühlen, obwohl man von Menschen umgeben ist. Man stellt sich die Frage: Kommt uns dieses Gefühl nicht irgendwie bekannt vor?

Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie der Bertelsmann Stiftung fühlt sich fast jeder zweite junge Mensch in Deutschland einsam.⁴ Das gilt besonders für Menschen in der Großstadt. Wir begegnen täglich Hunderten von Menschen. Doch die meisten fühlen sich einsam und nicht selten verlassen. So kann man mitten unter Leuten sein und sich dennoch völlig isoliert fühlen.

4 Bertelsmann Stiftung, *Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage*, Juni 2024; https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GenNow_Einsamkeit_Daten_06lay.pdf (abgerufen am 06.05.2026).

Das Paradoxe dabei ist, dass uns die großen digitalen Errungenschaften nur scheinbar näher zueinander bringen. Noch nie zuvor haben wir über solche Mittel verfügt. Innerhalb von Sekunden können wir mit anderen in Kontakt treten und uns austauschen. Doch die Tatsache ist: **Wir vereinsamen.**

Das beste Beispiel hierfür sind Social Media, auf denen wir »Freundschaften« pflegen und Fotos teilen. Aber machen wir uns da nicht selbst etwas vor? Die Wirklichkeit sieht oft folgendermaßen aus: Die meiste Zeit sitzen wir allein vor unserem Smartphone.

Doch damit nicht genug. Viele Menschen haben schon in Chatbots einen neuen »besten Freund« gefunden. Mit ihnen können sie sich über alles austauschen, was ihr Herz bewegt. Auf eine gewisse Art ersetzen sie Freundschaften, und man vertraut ihnen sehr persönliche Dinge an. Es ist ein faszinierendes Phänomen, das uns zeigt, wie tief die »Kontaktschwäche« des modernen Menschen reicht.

Neulich fragte ich einen jungen Kerl: »Sag mal, hast du Freunde?« Darauf antwortete er: »Ja, schon, aber die meisten sind online.

Wir verabreden uns in virtuellen Räumen und machen dann etwas gemeinsam.« Und genauso sieht die Wirklichkeit bei vielen aus. Bildschirm an, und man taucht in eine virtuelle Welt ein. Doch sobald der Bildschirm erlischt, ist man wieder allein im Zimmer. Dabei ist nicht die neueste Technologie das Problem, sie spiegelt nur unsere tiefer liegende Einsamkeit wider.

Wir sehen: Nicht nur ältere Menschen können einsam sein! Es ist eine traurige Tatsache, dass sich viele junge Menschen längst in eine virtuelle Welt geflüchtet und den Bezug zur realen »Community« verloren haben. Leider ist die Tendenz steigend.

Dass diese Verschlechterung der zwischenmenschlichen Beziehungen nicht spurlos an uns vorbeigeht, zeigen steigende Werte von Depressionen und Einsamkeit in unserer Gesellschaft. »An manchen Tagen fühle ich mich so allein, dass ich kaum atmen kann«, vertraute mir eine junge Frau an. Dieses Gefühl von Einsamkeit und Verlassenheit kennen viele, auch wenn manche es besser unterdrücken können als andere. Am deutlichsten wird das, wenn wir merken, dass niemand da

ist, dem wir alles anvertrauen können, was uns bedrückt. Ein junger Mann bestätigte mir dieses Phänomen, als ich ihn fragte: »Hast du jemanden, bei dem du dich richtig aussprechen kannst?« Er erwiderte: »Nein, hab ich nicht!« »Wie, du hast niemanden?«, entgegnete ich überrascht. »Was ist mit deinem Vater?« »Der ist schon lange weg!« »Und deine Mutter?« »Die hat immer viel zu tun und versteht mich eh nicht!« »Und deine Arbeitskollegen?« »Das sind nur Kollegen, denen kann ich mich nicht anvertrauen!« »Hast du keine Freunde?«, fragte ich ihn. »Freunde hab ich viele, aber niemanden, dem ich mal so richtig mein Herz ausschütten könnte.«

Hinter diesem jungen Mann sehe ich unzählige Jugendliche, die den ganzen Tag von Menschen umgeben sind, im Inneren jedoch völlig allein bleiben. **Erst wenn jemand uns versteht, fühlen wir uns als Gegenüber existent.** Hier liegt eine der größten Nöte des modernen Großstadtmenschen: Er schreit förmlich nach Erlösung aus der Einsamkeit.

Die Studie von vorhin macht das noch mal ziemlich deutlich: Von 2532 befragten

Personen im Alter von 16 bis 30 Jahren gaben 46 Prozent an, einsam zu sein.⁵ Besonders stark betroffen sind junge Erwachsene zwischen 19 und 22 Jahren. Diese Zahlen zeigen, dass wir uns oft gerade dort am einsamsten fühlen, wo wir dicht beieinander leben. Jemand formulierte es einmal sehr treffend: »**Wir sind alle zusammen einsam.**«⁶ Aber die große Frage bleibt: Wie gehen wir damit um?

Die Suche des einsamen Herzens

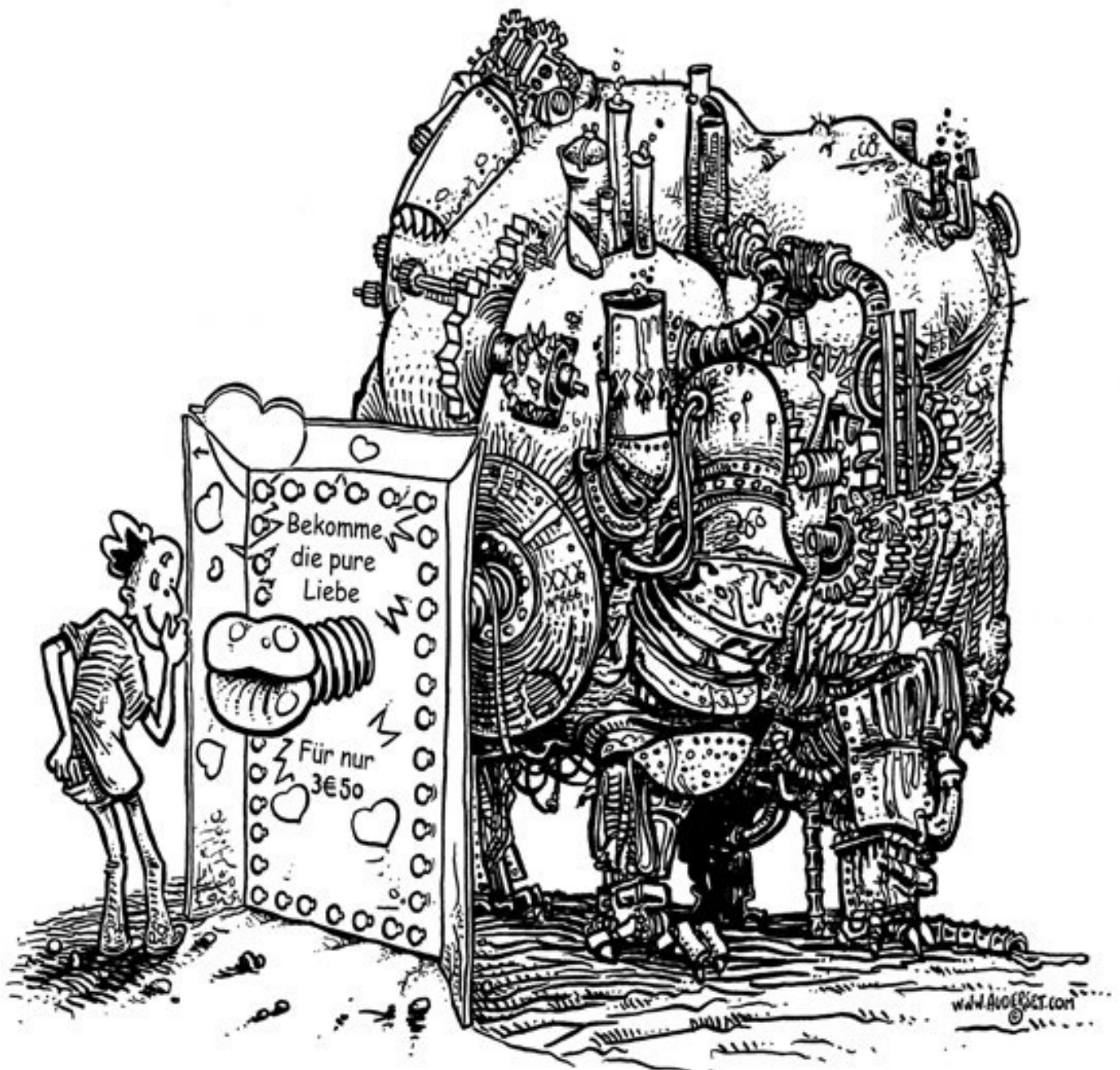
In einsamen Momenten wünschen wir uns jemanden an unserer Seite – jemanden, der uns versteht, beachtet und Geborgenheit schenkt. Diese innere Not, dieses Gefühl des Alleinseins, verbindet sich oft mit einem unserer stärksten menschlichen Triebe: unserer Sexua-

5 Quelle siehe vorherige Fußnote.

6 Das Zitat stammt aus der US-amerikanischen Zeichentrickserie *Futurama* (9. Episode der 3. Staffel).

lität. Viele denken (und davon haben mir nicht nur Männer berichtet): »**Durch Sex bin ich nicht mehr so allein!**«

Da ist etwas Wahres dran. Sex kann das Gefühl des Alleinseins kurzfristig lindern. Ein junger Handwerker, der abends müde von der Arbeit in seine leere Wohnung kommt, denkt



sich: »Mir fällt gleich die Decke auf den Kopf, ich muss hier raus.« Er beschließt, loszugehen und in einer Bar ein Mädchen kennenzulernen, das »nett« zu ihm ist.

Auch viele Studentinnen fühlen sich furchtbar einsam, wenn sie in eine neue Großstadt ziehen. Die junge Frau gesellt sich zu Kommilitonen, die ihr Aufmerksamkeit schenken.

Wieder andere besuchen Nachtclubs, wo ihnen leicht bekleidete Frauen gegen Bezahlung für einen Moment das Gefühl geben, nicht allein zu sein. Und wer weniger Geld hat, zieht sich Pornos rein, um die Einsamkeit zu vergessen. Dieses ungestillte Bedürfnis brennt so stark in uns, dass listige Geschäftsleute längst eine riesige Industrie daraus gemacht haben – **SEX SELLS!**

Der moderne Mensch **hofft**, durch sexuelle Erfahrungen aus der Einsamkeit erlöst zu werden und seine Sehnsüchte zu erfüllen. Doch funktioniert das wirklich? Sex schafft Nähe, aber die innere Leere verschwindet dadurch nicht.

Vor Kurzem telefonierte ich mit einer guten Freundin. Als wir uns vor längerer Zeit das

letzte Mal getroffen hatten, erzählte sie mir, dass sie einen Mann in Amerika kennengelernt hatte und zu ihm ziehen würde. Als sie wieder zurück in Deutschland war, berichtete sie enttäuscht von der gescheiterten Beziehung. Sie dachte, dass hinter dem großen Ozean der Mann ihres Lebens auf sie wartet, der sie aus ihrer Einsamkeit erlöst. Aufgebracht sagte sie: **»Männer wollen nur Sex. Was ich mir wünsche, ist eine Beziehung voller Treue und Geborgenheit.«**

Damit traf sie den Nagel auf den Kopf. Anfangs glauben wir vielleicht, endlich das Gefundene zu haben, wonach wir uns schon lange sehnen, doch kurz darauf merken wir, dass uns auch das nicht aus der Einsamkeit befreit.

Es ist wie bei einem Eis: Man leckt daran und denkt sich: »Mmmh, das schmeckt so lecker!« – und im nächsten Moment ist es schon wieder vorbei. Wenn Sex alles ist, dann laufen wir in eine Sackgasse.

Keine Mogelpackung

Vielen ist diese Erfahrung vertraut: Sex überdeckt Einsamkeit für einen Moment, doch die Sehnsucht nach mehr bleibt.

Daraus ergibt sich eine äußerst zentrale Frage: **Wie können wir die Einsamkeit in unseren Herzen dauerhaft loswerden?**

Als Jugendlicher bewegten mich dieselben Fragen. Daraufhin ging ich zu einem Psychologen. Doch seine Antworten blieben für mich theoretisch und ließen sich kaum auf meinen Alltag übertragen. Auch ein Pfarrer, den ich anschließend aufsuchte, konnte mir nicht wirklich weiterhelfen. Schließlich geriet ich in eine tiefe Sinnkrise.

Einige Zeit später traf ich einen alten Freund, der Christ war. Er hörte sich meine Fragen an und sagte dann etwas, was mich nachdenklich machte: »Wenn du Antworten auf die großen Fragen des Lebens suchst, dann wende dich direkt an den Ursprung.«

WER BIN ICH?
WOHER KOMME ICH?
Wozu LEBE ICH?





Als ich damals nicht mehr weiterwusste, dachte ich mir: »Ja, warum nicht einfach mal schauen, was die Bibel dazu sagt?«

Dann erklärte mein Freund mir, dass Gott sich den Menschen gezeigt hat und wir ihn durch die Bibel kennenlernen können. »Sie ist wie eine Gebrauchsanweisung für unser Leben. Dort findest du die entscheidenden Antworten auf deine Lebensfragen«, sagte er.

Mein Freund hatte recht. Trotz vieler Versuche an anderen Stellen fand ich keine wirklich befriedigende Antwort – warum also nicht direkt Gott um Rat fragen? Also besorgte ich mir eine Bibel in der Überzeugung, dass Gott durch sie zu mir spricht. Zuerst las ich im Johannesevangelium und dann immer weiter. Das, was ich dort las, holte mich total ab. Schritt für Schritt wurden meine Fragen beantwortet.

Mir wurde dadurch bewusst, dass die Bibel voller Berichte von Menschen ist, die ebenfalls tiefe Einsamkeit erlebt haben. Das zeigte mir, wie intensiv sie sich mit diesem Thema auseinandersetzt. Für diesen Tipp bin ich diesem Freund bis heute sehr dankbar, denn

durch das Lesen der Bibel fand ich schließlich aus meiner Krise heraus.

Jeder von uns stellt sich früher oder später solche und andere wichtige Sinnfragen. Wir können sie vielleicht verdrängen, dennoch lassen sie uns nie völlig los. Für den modernen Menschen ist es kaum vorstellbar, sich bei Gott Rat zu holen, geschweige denn die Bibel als ein Instrument zu sehen, mit dem er zu uns sprechen will. **»Bei diesen wichtigen Fragen brauchen wir kompetente Aussagen von Fachleuten, die uns weiterhelfen«**, argumentiert man überzeugt. Und in einer Sache sind sich viele in unserer Gesellschaft sicher: **»Gott ist tot!«**

Aber gerade weil es in unserer Zeit unmodern geworden ist und große Skepsis hervorruft, sich auf Gott einzulassen, möchte ich dich in deinem Denken herausfordern und dir vorschlagen, zu entdecken, was Gott uns zum Thema Sex und Einsamkeit zu sagen hat. Ich durfte feststellen, dass er uns in der Bibel hilfreiche und bewegende Beispiele schenkt, die uns helfen, die oben gestellte Frage richtig zu beantworten.

Gott und Sex?!

Ein junger Mann fragte mich einmal: »Steht denn über Sex auch etwas in der Bibel?« Ich antwortete ihm: »Das ist eine sehr gute Frage. Ja, da steht etwas drin – und du wirst überrascht sein! Zum Beispiel lesen wir: ›... *erfreue dich an der Frau deiner Jugend, der lieblichen Hirschkuh und anmutigen Gämse – ihre Brüste mögen dich berauschen zu aller Zeit, taumle stets in ihrer Liebe.*‹⁷ Siehst du? Die Bibel ist ganz und gar nicht sexfeindlich, wie die meisten meinen.«

Viele Menschen denken heute: »Wer an Gott glaubt, muss wie ein Mönch oder eine Nonne leben.« Sie stellen sich Gott als ein Wesen vor, das ständig unser Sexualleben kritisiert.

Als mich vor ein paar Tagen ein Freund vom Flughafen abholte, kamen wir genau auf dieses Thema zu sprechen. Er fragte: »Warum darf man eigentlich keinen Sex haben, wenn

7 Die Bibel, Sprüche 5,18-19.

man an Gott glaubt? Das finde ich Quatsch!«
»Du hast recht«, entgegnete ich, »das ist wirklich Quatsch.« Dann erklärte ich ihm: »Schau mal, als Gott den Menschen schuf, schuf er sie als Mann und Frau.⁸ An Sexualität ist nichts Schlechtes oder Unanständiges – ganz im Gegenteil: Gott hat sie erfunden.«

Gott sagt »Ja« zur Sexualität! Diese Aussage ist von grundlegender Bedeutung. Gott ist lebensbejahend, und deshalb gab er uns die Sexualität. Als Mann und Frau schuf er uns. Dadurch hat er uns die Möglichkeit gegeben, miteinander zu schlafen. Wenn **Gott** der Erfinder der Sexualität ist, wie kann er dann dagegen sein?

In Wirklichkeit ist von den 66 Büchern der Bibel ein ganzes Buch dem Thema Sexualität gewidmet. Auf poetische Weise schreibt der Autor über das Liebesleben eines Mannes mit seiner Frau und verwendet dabei eine reiche Bildersprache. Das klingt dann beispielsweise so: *»Ich bin in meinen Garten gekommen, meine Schwester, meine Braut, habe meine*

8 Siehe die Bibel, 1. Mose 1,27.

Myrrhe gepflückt samt meinem Balsam, habe meine Wabe gegessen samt meinem Honig, meinen Wein getrunken samt meiner Milch. Esst, Freunde; trinkt, und trinkt euch fröhlich, Geliebte!«⁹

Dieses Buch trägt den wundervollen Titel »*Das Hohelied*« oder auch »*Lied der Lieder*«, und es geht darin – wie auch heute in vielen Liedern – um die (sexuelle) Liebe zwischen einem Mann und einer Frau.

Ich habe den Eindruck, dass wir, wenn wir in diesem Zusammenhang an Gott denken, uns meistens eine Zwangsjacke vorstellen, die uns einengt und uns die Luft zum Atmen nimmt. **Doch Gott ist anders.** Kindern schenkt man gerne Bonbons, um ihnen Freude zu bereiten. Das Wort *Bonbon* ist vom Französischen abgeleitet und bedeutet »gut«. Als Gott uns die Sexualität gab, gab er den Menschen etwas Gutes, um uns Freude zu machen. Sie ist das »Bonbon Gottes« an seine Geschöpfe.

Durch viele Gespräche mit jungen Leuten ist mir aufgefallen, wie verbreitet dieses ver-

9 Die Bibel, Hoheslied 5,1.

zerre Gottesbild ist. Gott ist weder sexfeindlich noch verklemmt! Ganz im Gegenteil: Er selbst hat sich die Sexualität ausgedacht. Er hatte damit etwas Gutes im Sinn. Für Fehler und Missverständnisse, die auf diesem Gebiet durch bestimmte Institutionen bis heute entstanden sind, kann Gott nicht verantwortlich gemacht werden.

Gott ist nicht gegen unsere Emotionen – er nimmt sie ernst! Es ist sehr wichtig, das zu verstehen, ansonsten werden wir im Zusammenhang mit diesem Thema und auch beim Lesen dieses Buches immer ein falsches Bild von Gott haben.

Ein Sprichwort, das Martin Luther zugeschrieben wird, lautet: *»In der Woche zwier, schadet weder dir noch ihr. Macht im Jahr hundertvier.«* Dieser Spruch wird oft als Auffassung seiner lebenspraktischen Ansicht zur ehelichen Sexualität verstanden. Das zeigte sich auch in seinem Leben. Als ehemaliger Mönch brach er radikal mit kirchlichen Traditionen. Er heiratete Katharina von Bora, eine Nonne, die aus dem Kloster floh. Ihre Ehe demonstrierte, dass Sexualität gottgewollt ist, und stellte