

# LIEBE

auf den zweiten  
Blick



D  
E  
B  
O  
R  
A  
  
B  
Ü  
H  
N  
E



1. Auflage 2019 / © 2019 by CLV  
Christliche Literatur-Verbreitung  
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld  
www.clv.de

Satz + Umschlag: Anne Caspari, Marienheide  
Druck + Bindung: BasseDruck GmbH, Hagen  
Artikel-Nr. 256464  
ISBN 978-3-86699-464-5

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

**BILDNACHWEIS:**

123RF.COM: Cover by file404;  
UNSPLASH.COM: S.3 by brooke lark, S.5 by jakub dziubak, S. 6 by alexandra gorn,  
S. 9 by joanna kosinska, S.11 by olena sergienko, S.14 by bartosz sujkowski, S.16  
by joanna kosinska, S.19 by jennifer burk, S.21 by daiga ellaby, S.22 by eberhard  
grossgastelger, S.25 by liana mikah, S.26 by zach lucero, S.30 by joanna kosinska,  
S.36 by brennan burling, S.38 by joanna kosinska, S.41 by gabrielle henderson, S.43  
by nikolai chernichenko, S.43 by leone venter, S.46-48 + 61-67 by emma matthews,  
S.53 by daniel hjalmarsson, S.55 by hipster mum, S.56 by michael frattaroli, S.58  
by alex loup, S.69 by alex loup, S.79 by priscilla du preez, S.71 by keila hotzel;  
ANNE CASPARI: S.12, S.29, S.33, S.35, S.51, S.72

# INHALT

Vorwort	2
Die ganz große Liebe	5
Der erste und der zweite Blick	12
Bedingungslos geliebt – die ganz große Liebe	21
Der Gerechte fällt	30
Was kannst du tun?	34
Es muss nicht für immer so weitergehen	40
Konkrete Maßnahmen	42
Ist es zumutbar, mit unerfüllten Wünschen zu leben?	52
Brauchst du Hilfe?	56
Dein Kind braucht dich – Anregungen für Eltern	58
Tipps für Mentorinnen	66
Ermutigung für Gemeinde-Mitarbeiter	68

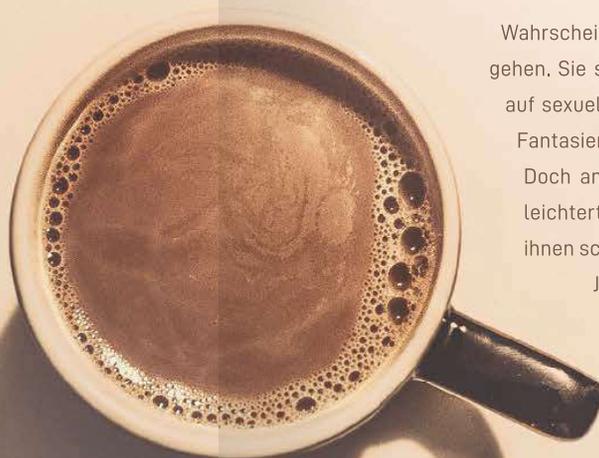
# VORWORT

Die Bibel, Gottes Wort, fasziniert mich! Sie zeigt mir, wer Gott ist. Sie erklärt mir, wie ich eine Beziehung zu ihm bekommen kann, die mein Leben erfüllt und glücklich macht. Ist es nicht erstaunlich, dass Gott sich um uns unbedeutende Menschen, Bewohner eines klitzekleinen Planeten im riesigen Weltall, kümmert? Und dass er sogar seinen Sohn auf unsere Erde geschickt hat?

James Irwin, der mit der Apollo 15 im Jahr 1971 auf dem Mond landete, sagte einmal: »Viel wichtiger, als dass ein Mensch auf dem Mond spazieren ging, ist die Tatsache, dass Gott auf der Erde war.«! Unfassbar, der Schöpfer des ganzen Universums ist in unsere Welt gekommen und kümmert sich um meine Probleme!

Dieses Heft habe ich in erster Linie für Frauen und Mädchen geschrieben, die ihr Leben mit und für Jesus leben möchten. Für solche, die sich in allen Lebensbereichen nach Gottes Willen ausrichten wollen – auch im Umgang mit der eigenen Sexualität und den sexuellen Reizen, die tagtäglich auf uns einströmen. Doch sicher ist es auch hilfreich für Frauen, die noch keine Beziehung zu Gott haben, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Folgende Begebenheit finde ich bezeichnend: Vor ein paar Wochen erzählte mein Vater in einer Wartehalle auf dem Düsseldorfer Flughafen seinem Freund, einem erfahrenen Missionar, dass ich gerade an einem Manuskript über »Pornografie bei Frauen« schreibe. Der Freund war völlig überrascht und antwortete erschrocken mit seiner lauten, unüberhörbaren Stimme: »Pornografie bei Frauen? Das habe ich ja noch nie gehört!« Daraufhin drehten sich einige Passanten neugierig und wohl auch etwas entsetzt nach den beiden Männern um ...



Wahrscheinlich wird es vielen, die dieses Heft lesen, genauso gehen. Sie sind erstaunt und entsetzt, dass es Frauen gibt, die auf sexuellem Gebiet große Probleme haben und mit ungunstigen Fantasien, Selbstbefriedigung oder Pornografie kämpfen. Doch andere werden nicht erstaunt sein, sondern eher erleichtert, weil endlich ein Thema angesprochen wird, das ihnen schon lange zu schaffen macht.

Jeder von uns hat eigene Kämpfe und Probleme, doch Gott will uns durch seine Wahrheit helfen und uns frei machen von dem, was uns belastet. Auch wenn ich im Folgenden den Umgang mit sexuellen Versuchungen behandle, so lassen sich die dargelegten Prinzipien auch auf alle anderen Lebensbereiche anwenden, in denen wir Versuchungen der Sünde erleben.

Eigentlich ist Schreiben gar nicht meine Stärke; viel lieber rede ich persönlich mit Menschen. Doch ich glaube, das Thema dieses Heftes wird so sehr totgeschwiegen, dass es wichtig ist, auch auf diesem Wege darauf aufmerksam zu machen. Probleme im Bereich Selbstbefriedigung und Pornografie sind eben nicht nur Männerprobleme, sondern betreffen auch viele Frauen und Mädchen. Deshalb möchte ich gerne

- den betroffenen Mädchen und Frauen helfen,
- Nichtbetroffene schützen und stärken,
- Christen ermutigen, andere in diesem Bereich zu unterstützen.

Ich bete, dass das Geschriebene dir in deiner persönlichen Lebenssituation weiterhilft oder dich dazu ermutigt, anderen zu helfen, die auf diesem Gebiet zu kämpfen haben.

*Debora Böhne*

Marienheide, im Januar 2019

»Weil du teuer,  
wertvoll bist  
in meinen Augen und  
ich dich lieb habe ...«

Jeraja 43.4a



## DIE GANZ GROSSE LIEBE

Glaubst du an die ganz große Liebe? Dass es den Einen gibt, der dich für immer lieben und glücklich machen wird? Der dich sogar trotz all der Dinge liebt, die du krampfhaft vor anderen zu verbergen suchst? Glaubst du an Liebe auf den ersten Blick? Ich habe diese Art von Liebe noch nicht selbst erlebt, aber schon von einigen Menschen gehört, die sich auf den ersten Blick ineinander verliebt und später auch geheiratet haben. Ob diese Beziehungen auch langfristig gut sind, bleibt abzuwarten, denn keine Beziehung läuft einfach so, ohne dass man bewusst daran arbeitet.

Wovon ich aber überzeugt bin: Es gibt die ganz große Liebe. Und es gibt »Liebe auf den zweiten Blick«. Doch erstmal zurück an den Anfang der Menschheitsgeschichte:

### UNSER *Erfinder*

Gott ist unser Erfinder. Er hat sich uns ausgedacht. Dadurch weiß er ganz genau, wie wir funktionieren, wie wir ticken. Er kennt uns Menschen durch und durch – auch dich. Er weiß genau, wie deine Organe funktionieren, deine Nerven, dein Gehirn. Er weiß auch, wie deine Psyche gestrickt ist.<sup>2</sup> Sowohl das, was wir Menschen schon über uns selbst herausgefunden haben, als auch das, wovon wir noch gar keine Ahnung haben, kennt der Schöpfer bis ins kleinste Detail. Er weiß genau, was dir guttut und was dir wehtut, was dich verletzt und was dir schadet. Er ist der Schöpfer, der dich genau so, wie du bist, gewollt und geschaffen hat.

Wenn Gott sich so gut mit dir auskennt, ist es dann nicht sinnvoll, nach seiner Meinung und seiner Absicht mit deinem Leben, deiner Liebe und Sexualität zu fragen?

## EINE NEUE *Erfindung*

Stell dir vor, jemand aus deinem Bekanntenkreis erfindet eine neue Maschine. Es ist ein richtiges Wunderwerk, denn diese Maschine kann deine Hausaufgaben machen, das ganze Haus aufräumen und sogar tolle Frisuren kreieren. Du bekommst die Maschine geschenkt und bist total begeistert. Sofort liest du die Betriebsanleitung. Da steht, dass die Maschine Strom braucht, und so steckst du den Netzstecker in die Steckdose – und kommst natürlich nicht auf die Idee, irgendwo Benzin in die Maschine zu schütten. Und wenn das Wunderwerk doch mal Probleme macht, dann fragst du nicht deine beste Freundin um Rat, sondern schaust in dieser Anleitung des Konstrukteurs nach.

Auch für uns Menschen gibt es eine Betriebsanleitung des Erfinders: Gottes Wort, die Bibel. Dort finden wir Prinzipien und Regeln, die uns weiterhelfen und uns schützen. Dort erfahren wir, wer wir sind und wozu wir überhaupt geschaffen wurden. Auch zu den Themen Liebe und Sexualität sagt die Bibel sehr viel. Ich bin froh darüber, denn gerade in diesen Lebensbereichen haben Menschen extrem unterschiedliche Ansichten. Wie gut ist es, dass wir die verlässlichen Aussagen unseres Schöpfers haben!

## DER *Schutz* DER SEXUALITÄT

Die Bibel zeigt, dass Sexualität etwas sehr Gutes und Schönes ist. Sie ist aber auch verletzlich und gehört deshalb in den Schutz der Ehe, wo aus einem Mann und einer Frau eine neue Einheit entsteht.<sup>3</sup> Innerhalb des verbindlichen Schutzrahmens »bis dass der Tod euch scheidet« können Mann und Frau sich vertrauensvoll einander hingeben und erfüllende Sexualität erleben.

Diese Verbindlichkeit ist unter anderem für die Psyche der Frau sehr wichtig, da sie sich dann ihrem Mann hingeben kann ohne die Angst, nur benutzt, verletzt und irgendwann verlassen zu werden. Gott weiß, dass vor allem wir Frauen für eine schöne Intimität die Gewissheit brauchen: Dieser Mann hat sich verbindlich für mich entschieden und sich auf mich festgelegt. Er will mich und keine andere.



## *Wem* GLAUBST DU?

Viele unserer Mitmenschen bezweifeln aber, dass die Festlegung auf einen einzigen Menschen wirklich gut ist:

- »Man muss doch erst einmal testen, wer zu einem passt.«
- »Wo bleibt denn da der Spaß?«
- »Ist es nicht einschränkend, sich nur auf einen Partner festzulegen?«
- »Wozu heiraten, wenn man sich doch liebt?«
- »Es ist doch lächerlich, vor der Ehe mit niemandem zu schlafen.«
- »Du musst dich ausprobieren.«

Bestimmt hast du solche Meinungen auch schon gehört oder selbst so gedacht.

Ganz am Anfang der Welt, kurz nach der Schöpfung, war das auch schon so. Der Teufel wollte den Menschen von Gott entzweien. Um das zu erreichen, stellte er das infrage, was Gott gesagt hatte.<sup>4</sup> Und leider fiel erst Eva und dann auch Adam auf seine Lüge herein. Sie glaubten dem Teufel mehr als Gott und übertraten sein Gebot.

Wenn es darum geht, was richtig ist und was dir guttut, wem glaubst du dann? Dem Teufel, der immer ein Lügner und Zerstörer ist?<sup>5</sup> Oder Gott, der nicht nur dein Erfinder, sondern auch die Liebe in Person ist?<sup>6</sup>

## DIE WELT DER *unbegrenzten* MÖGLICHKEITEN

Wir Frauen in Europa haben es unglaublich gut. Wir können Berufe ergreifen, die uns Spaß machen, wir haben die Möglichkeit, zu studieren, Auto zu fahren, an politischen Wahlen teilzunehmen, schönen Hobbys nachzugehen, Sport zu machen und vieles mehr. Wir werden nicht zwangsverheiratet oder von unseren Eltern schon als kleine Kinder »versprochen«, sondern dürfen auch in diesem Bereich selbst entscheiden.

## WER BESTIMMT DEINEN *Wert?*

Aber trotz unserer Freiheit und unseres Wohlstands ist nicht alles perfekt. Viele Mädchen und Frauen fühlen sich unsicher oder wertlos. Die Reaktionen auf dieses Gefühl sind unterschiedlich. Manche fangen an zu hungern, in der Hoffnung, abzunehmen und attraktiver zu werden. Andere kaufen ständig neue Klamotten, um sich »aufzuwerten«. Wieder andere flirten viel und genießen es, Beachtung von Männern zu bekommen.

Doch Gott will uns so viel mehr geben als nur ein paar kleine »glückliche« Momente! Er will uns dauerhaft glücklich machen. Für ihn brauchen wir nicht zu versuchen, uns wertvoller zu machen, denn für ihn SIND wir wertvoll. Du bist für ihn wertvoll. So über die Maßen wertvoll, dass er das Kostbarste, das er hatte, nämlich seinen Sohn, für dich gab.<sup>7</sup>

## DER *Lügner* UND ZERSTÖRER

Zum Glück werden die wenigsten von uns durch gewalttätige Männer, Kriege oder Hungersnöte in Gefahr gebracht. Doch wir alle sind Zielscheibe für die Angriffe des Teufels. Der will uns immer wieder einreden, wir seien wertlos und müssten deshalb aktiv werden, uns selbst verwirklichen und in Szene

setzen, um besser dazustehen und uns besser zu fühlen: »Genieße das Leben aus vollen Zügen! Nimm dir alles, was du haben willst!« Der Teufel redet uns ein, dass wir uns vor allem um uns selbst kümmern müssten: »Denk an dich, denk an dich, denk an dich« – das ist seine Botschaft. Mit anderen Worten: »Lebe den ganzen Tag deinen Egoismus aus. Dreh dich ständig um dich selbst. Befriedige alle deine Bedürfnisse sofort.« Und: »Du brauchst menschliche

Anerkennung, und wenn du die nicht bekommst, dann musst du diese Abweisung ausgleichen und dich selbst belohnen.«



## BILDER IN ALLEN *Variationen*

Dieses Prinzip der Ichbezogenheit möchte der Teufel in unserem ganzen Leben durchsetzen, auch in der Sexualität. Ununterbrochen werden wir mit seinen Vorstellungen von Liebe und Sexualität konfrontiert. Auf Plakaten, in der Werbung, in Filmen und Büchern und auch im Internet. Überall werden wir animiert: »Nimm dir, was du willst und wann du es willst. Nur dann wirst du dich gut fühlen.«

Ständig werden wir mit erotischen Bildern konfrontiert, ob in Schaufenstern, auf Zeitschriften oder Werbetafeln. Oder wir stolpern bei Instagram, YouTube oder Snapchat und Co über entsprechende Inhalte, die uns neugierig auf mehr machen. Selbst wenn wir vieles davon eigentlich abstoßend finden, gehen von diesen Bildern doch starke Anziehungskräfte aus.

Was machst du mit solchen Bildern? Was tust du, wenn du unbeobachtet bist? Hast du dir auch schon erotisches Material angeschaut und dich anschließend miserabel gefühlt?

## Aus Alicias<sup>46</sup> Tagebuch:

19.01.2018

»Ich begann, wie in jeder Klausurphase, gleich morgens früh mit dem Lernen. Wie erwartet kamen mir wieder Gedanken wie: »Du könntest dir jetzt einfach ein paar Bilder im Internet anschauen. Du kannst sie ja gleich wieder wegeklicken. Nur eine kurze Ablenkung vom Lernstress. Das hast du dir verdient.« Die ersten Male schob ich die Versuchung erfolgreich zur Seite und machte mir bewusst, dass ich mir noch kurz vorher vorgenommen hatte, das nicht mehr zu tun. Doch irgendwann schob ich bewusst alle Argumente, die für die Treue zu Gott und gegen die Sünde sprachen, zur Seite und gab der Versuchung nach. Ich öffnete zum x-ten Mal eine dieser Seiten im Internet und fühlte mich direkt schmutzig. Hundert Gedanken schossen mir durch den Kopf: »Du hast es wieder versaut.« »Glaubst du wirklich, dass Gott dir noch vergeben kann?« usw. Ich fühlte mich schmutzig, dreckig, einfach eklig, und stellte wieder fest: Es hat sich einfach nicht gelohnt ...«

14.02.2018

»Nach dem Mittagessen beschloss ich, eine Serie zu gucken, und merkte schnell, dass ich mich gehen ließ. Doch es war mir egal, weil ich keine Lust hatte zu lernen. Als die Serie vorbei war, war meine Motivation, mich an den Schreibtisch zu setzen, natürlich nicht größer geworden. Also verträdelte ich Zeit im Internet, als mir der Gedanke kam, mir Videos anzugucken. Es würde toll sein, redete ich mir ein, doch ich wusste, ich würde es nachher bereuen. Und doch öffnete ich eine dieser Seiten. Ich ekelte mich vor dem Video und wenig später auch vor mir selbst. Ich frage mich, warum ich immer wieder diese Dinge tue, von denen ich doch weiß, dass sie mich kaputt machen und meine Beziehung zu Gott beeinträchtigen. Warum mache ich so etwas?«

# DER ERSTE UND DER ZWEITE BLICK

---

Im Mai 2012 ging für mich ein großer Wunsch in Erfüllung – ich flog nach Kanada, um dort drei Wochen lang auf einer Ranch zu arbeiten. Ich war sehr gespannt, ob ich es mit meinem durchschnittlichen Englisch schaffen würde, die Arbeitsaufträge zu verstehen. Es klappte erstaunlich gut, und die Arbeit machte mir sehr viel Spaß. Die Besitzerin der Ranch erklärte mir in ruhigen Minuten sogar englische Sprichwörter, und so lernte ich viel dazu.

Eines Tages dachte ich über zwei simple Verben nach – was ist der Unterschied zwischen »to watch« und »to look«? Die Besitzerin erklärte mir: »You look at something, but you are watching TV.« »To watch« meint also ein anhaltendes Hinschauen, ein bewusstes Betrachten, »to look« dagegen nur einen flüchtigen Blick.

Das finde ich sehr hilfreich, um einen wichtigen Punkt zu verstehen: Wir werden immer wieder mit sexuellen Bildern, Texten und Inhalten konfrontiert. Doch das Entscheidende ist: Wie reagieren wir? Schauen wir nach dem ersten Blick weiter hin oder wenden wir unsere Augen ab? »To watch« oder »to look«? Der zweite Blick macht den Unterschied.



## DAS *Vogelnest* AUF DEM KOPF

Martin Luther sagte einmal: »Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.« Das möchte ich übertragen: Wir können nicht verhindern, dass unsere Augen immer wieder sexuelle Inhalte sehen, dass also der erste Blick stattfindet. Aber wir entscheiden, wie wir damit umgehen – ob wir einen zweiten Blick auf diese Bilder werfen und weiter hinschauen, zuhören oder lesen. Oder ob wir bewusst den Blick abwenden, den Film ausmachen, das Buch wegschmeißen, das Internet ausschalten oder das Handy weglegen. Das würde in dem von Luther gebrauchten Bild bedeuten: Wir können die Existenz der Vögel nicht verhindern. Aber wir können sie verscheuchen und so verhindern, dass sie Nester auf unserem Kopf bauen.

Dies ist ein sehr entscheidender Punkt, denn hier werden die Weichen gestellt – will ich mich auf die Sünde einlassen oder will ich ihr aus dem Weg gehen? In 1. Korinther 6,18a werden wir aufgefordert, vor sexueller Sünde zu fliehen: »**Flieht die Unzucht!**«<sup>8</sup> Hiob war da sehr konsequent: Er schloss einen Bund mit seinen Augen – und das, lange bevor es das Internet gab!

»Einen Bund habe ich  
mit meinen Augen geschlossen.  
Wie hätte ich da auf eine Jungfrau  
lüstern blicken sollen?«<sup>47</sup>

Hiob 31.1

Hiob war fest entschlossen, keinen zweiten Blick zu riskieren. Also: Spiel nicht mit dem Feuer, sondern geh auf Nummer sicher. Sonst wird der Teufel genau dort einhaken und Wege finden, dich zu Fall zu bringen.

*Sonja berichtet:* »Früher habe ich immer die Männer verachtet, die mit Selbstbefriedigung oder Pornografie zu tun hatten. Nie hätte ich es für möglich gehalten, dass ich selbst eines Tages in die Selbstbefriedigung hineinrutschen würde! Aber Hochmut kommt ja bekanntlich vor dem Fall.

Ich habe nie entschieden: Jetzt befriedige ich mich mal selbst. Die Sünde schlich sich ganz heimlich bei mir ein, weil ich unvorsichtig wurde und mit dem Feuer spielte.

Ich war es von zu Hause gewohnt, dass ein Film vorgespielt oder ausgemacht wurde, wenn eine zweifelhafte Szene kam. Doch jetzt wohnte ich alleine und fand nichts dabei, mir solche Szenen anzuschauen. Ich dachte, es würde mir nichts ausmachen. Auch in Romanen las ich alles, was kam. Das blieb nicht ohne Folgen. Die Schilderungen riefen Gefühle in mir wach. Zuerst war ich sogar erleichtert darüber, denn ich hatte schon Angst gehabt, mit mir würde etwas nicht stimmen. Denn »alle« sprachen von sexuellen Dingen, während ich noch nie so etwas empfunden hatte. Nun war es so weit, ich war also doch »normal«. Doch bald schon wünschte ich, ich hätte vor der Ehe niemals diese Gefühle in mir wachgerufen. Denn ich wollte sie immer wieder erleben, und so wurde ich süchtig – süchtig nach Selbstbefriedigung.

Es wurde ein ständiger Teufelskreis: Ich fühlte mich für einen kurzen Moment gut, dann folgte die Scham. Anschließend fasste ich den Vorsatz: »Ich will das nicht mehr tun! Aber dann wurde meine Begierde wieder durch Bilder oder Gedanken geweckt, und der Teufelskreis begann von vorn. Neue Vorsätze, neues Versagen. Wie hatte ich die Männer verachtet! Jetzt steckte ich selbst in diesem Dilemma und fühlte mich furchtbar. Lange Zeit traute ich mich nicht, mit jemandem darüber zu reden.«

## WENN DU DICH SELBST *glücklich* MACHEN WILLST

Was sagt nochmal der Erfinder der Sexualität dazu? Gott hat die Sexualität dazu bestimmt, dass zwei Menschen, Mann und Frau, sich gegenseitig glücklich machen und eine besondere Einheit bilden können.<sup>9</sup> Doch was geschieht, wenn du Selbstbefriedigung praktizierst?

**1** Selbstbefriedigung widerspricht dem Prinzip, dass Mann und Frau sich gegenseitig glücklich machen sollen. Bei der Selbstbefriedigung dreht man sich, wie der Begriff schon sagt, nur um die Befriedigung seiner eigenen Wünsche.

Du wirst dich vielleicht kurzfristig gut fühlen, aber sehr schnell danach wirst du leer und einsam sein. Denn du benutzt die Sexualität, die Gott für ein gegenseitiges Beschenken im Rahmen der Ehe gemacht hat, für eine ich-bezogene Handlung. »Ich will meinen Spaß und nehme ihn mir.« Doch das macht nie dauerhaft glücklich! Wer sich selbst befriedigt, bleibt noch einsamer zurück, als er es vorher schon war, mit der verzweifelten Sehnsucht nach echter, menschlicher Nähe.

**2** »Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau ansieht, sie zu begehren, hat schon Ehebruch mit ihr begangen in seinem Herzen«, sagt Jesus in Matthäus 5,28. (Das Gleiche gilt natürlich auch für eine Frau, die einen Mann auf diese Weise ansieht.)

Jesus zeigt in diesem Vers ganz unmissverständlich: Es ist nicht nur so, dass eine sündige Tat ihren Anfang in Gedanken findet, und später, wenn man sie in die Tat umsetzt, wird es eine Sünde. Nein, auch diese sündigen Gedanken selbst sind schon Sünde! Es ist also nicht nur falsch, wenn ich in Wirklichkeit vor der Ehe mit einem Mann schlafe, sondern vor Gott ist es auch schon Sünde, wenn ich das nur in meiner Fantasie tue. Zwar schädige

ich damit nicht direkt einen oder mehrere Mitmenschen, aber ich verfehle das Ziel Gottes. Und Sünde ist nichts anderes als Zielverfehlung.

Sind wir Frauen nicht gerade hier in großer Versuchung? Wie leicht verlieren wir uns in Tagträumen, in denen wir sexuell begehrt werden und schließlich mit dem Mann unserer Träume zusammenkommen!

**3** Selbstbefriedigung ist oft ein Einstieg in Pornografie. Und Pornografie kann dein ganzes Leben beeinträchtigen, dich deinen Arbeitsplatz kosten, zu Depressionen führen, deine Beziehungen und deine Ehe (zer)stören, dein Gehirn verändern (dazu gibt es inzwischen aufrüttelnde Untersuchungen<sup>10</sup>) und dich mittels Pornosucht versklaven. Zudem vermittelt Pornografie ein völlig unrealistisches Bild von Sexualität und wird, solltest du einmal heiraten, deine Beziehung zu deinem zukünftigen Ehepartner gravierend beeinträchtigen. Der alltägliche Umgang kann zunehmend schwieriger werden. Zusätzlich wird die Pornografie es dir immer schwerer und wahrscheinlich bald unmöglich machen, die echte Sexualität mit deinem Mann zu genießen, denn die Gewöhnung an den zuverlässigen und schnellen »Erfolg« bei der Selbstbefriedigung erschwert den Aufbau echter Intimität.

»Was in der Folge bei Frauen passiert, ähnelt dem Coolidge-Effekt, der bei Männern im Zuge der Pornosucht auftritt. Um nämlich gleichbleibend ein ausreichendes Maß an Stimulation zu erreichen, muss der »Input« immer extremer, härter und eindringlicher werden. Bei Frauen ist das nicht anders.«<sup>11</sup>

**4** Alles, was wir tun, betrifft nicht nur uns und unseren Nächsten, sondern vor allem Gott. Schon David erkannte, dass sein Ehebruch in erster Linie Rebellion gegen Gott war.<sup>12</sup> Wenn du also Sünde in deinem Leben tolerierst, dann wird dies deine Beziehung zu Gott stören.

## DER ZEITLICHE *Genuss* DER SÜNDE

»Warum sollten Selbstbefriedigung und Pornografie schlecht sein, wenn ich mich so gut dabei fühle?«, so fragst du vielleicht. Du denkst: Sünde ist schlecht, und deshalb muss ich mich auch schlecht fühlen, wenn ich sündige. Wie kann etwas Sünde sein, bei dem ich mich gut fühle? Doch es ist nicht so, dass wir uns in jedem Fall schlecht fühlen beim Sündigen. Gott spricht in Bezug auf Sünde sogar von Genuss – allerdings von einem *zeitlichen* Genuss, also einem kurzen Moment, der schnell vorbei ist und einen leer zurücklässt.<sup>13</sup>

**Sexuelle Sünden bringen zwar einen schnellen Kick, einen kurzen Genuss, aber sie haben einem bitteren Nachgeschmack:**

Einsamkeit, Leere, Sehnsucht nach mehr und ein schlechtes Gewissen (welches allerdings irgendwann abstumpft). Doch so hat Gott sich Sexualität nicht erdacht. Er wollte, dass Intimität einen Ehemann mit seiner Frau dauerhaft verbindet und sie ihre Intimität anhaltend genießen lässt.



»Denn zweifach Böses hat mein Volk begangen: Mich, die Quelle lebendigen Wassers, haben sie verlassen, um sich Zisternen auszuhauen, geborstene Zisternen, die kein Wasser halten« (Jeremia 2,13).

In diesem Vers zeigt Gott, dass jede Sünde auf denselben Punkt hinausläuft: Wir verlassen Gott, die lebendige Quelle, und suchen unser Glück dort, wo die Freude nur von kurzer Dauer ist und so schnell versickert und verschwindet. Doch Gott ist der Einzige, der unseren Lebensdurst dauerhaft stillen kann.

Rissige Zisternen, die das Wasser nicht halten – das ist ein guter Vergleich für das schnell verrinnende »Glück« der Selbstbefriedigung.

»Die Dynamik einer Sucht besteht darin, dass du auf etwas schaust, was Gott geschaffen hat, damit es dir etwas gibt, wozu es aber nicht gedacht war. Dann wirst du entweder schnell enttäuscht und bist so klug und gibst diese Hoffnung auf. Oder du gehst immer wieder dorthin, und wenn du das tust, beginnt deine Reise abwärts auf der Straße der Sucht. Dieses geschaffene Ding wird dir einen kurzzeitigen Kick der Euphorie geben, es wird dir ein vorübergehendes Vergnügen bieten, es wird dir ein augenblickliches Wohlgefühl verschaffen, es wird dir kurz das Gefühl geben, dass du »jemand bist«, und es kann sogar dazu führen, dass deine Probleme für einen kurzen Augenblick gar nicht so schlimm scheinen. Das alles ist sehr berauschend. Es fühlt sich großartig an. Das Problem dabei ist, dass dieses geschaffene Ding, das du ansiehst, nicht die Fähigkeit besitzt, dein Herz zufriedenzustellen. Es war auch gar nicht dafür gemacht. Es kann dir keinen inneren Frieden geben. Es kann dir nicht die Herzensruhe tiefer Zufriedenheit bringen. Es kann dein tiefstes Verlangen nicht stillen. Mit einem Wort, es kann nicht dein Retter sein. Und wenn du auf etwas außer auf den Retter selbst hinblickst, damit es dein Retter sein soll, wird dieses Ding am Ende nicht dein Retter sein, sondern dein Sklaventreiber.«<sup>14</sup>

Gott will, dass es uns gut geht und dass unser Leben gelingt. Er will uns übergroße Freude geben, unseren Lebensdurst stillen, unsere Herzen zur Ruhe bringen und uns ein freies Gewissen schenken.

**»Und halte seine Satzungen und seine Gebote, die ich dir heute gebiete, damit es dir und deinen Kindern nach dir wohl ergehe und damit du deine Tage verlängerst in dem Land, das der HERR, dein Gott, dir für immer gibt«**

(5. Mose 4,40).<sup>15</sup>

(Das Neue Testament macht deutlich, dass Gott uns Christen nicht materiellen Wohlstand und körperliche Gesundheit verspricht, sondern vielmehr geistlichen Reichtum und geistliche Gesundheit.)

Gott will also nicht nur, dass es dir gut geht, sondern auch den Kindern, die du vielleicht einmal bekommen wirst. Denke daran:

*Wie du jetzt lebst,  
hat immer auch  
Auswirkungen auf  
andere Menschen!*

»Gott aber erweist  
seine Liebe zu uns darin,  
dass Christus,  
da wir noch Sünder waren,  
für uns gestorben ist.«  
Römer 5,8

## BEDINGUNGSLOS GELIEBT – DIE GANZ GROSSE LIEBE

---

Sehnst du dich auch danach, bedingungslos geliebt zu werden? Trotz all deiner Schwächen, Macken und Kanten, so wie dein Körper und deine Persönlichkeit eben sind? Von jemandem, der dich nicht ausnutzt, sondern dich selbstlos und bedingungslos liebt?

Keine menschliche Liebe wird je diese Sehnsucht in dir stillen können – auch wenn du dir das in deiner Fantasie so ausmalst –, weil eben auch der mögliche Partner Macken und Fehler hat und oft egoistisch handelt (also genau wie du ein Sünder ist). Zudem existiert eine imaginäre Liebe nicht wirklich, doch die Wirklichkeit wird dich immer wieder einholen.

Aber trotzdem gibt es sie, diese ganz große Liebe: bei Jesus Christus. Er liebt dich, obwohl er dich durch und durch kennt. Er hat sich nicht damit zufriedengegeben, dass du nichts von ihm wissen wolltest. Er ist dir nachgegangen und hat um dich geworben, immer und immer wieder. Seine Liebe hat er schließlich unübersehbar unter Beweis gestellt: Er ist am Kreuz für dich gestorben. Du standest vor Gott, zum Tod verurteilt wegen all der Schuld, die du vor ihm und Menschen hattest, und Jesus hat deinen Platz eingenommen. Du konntest begnadigt wegtreten und leben. Jesus starb an deiner Stelle, um dir Vergebung und ewiges Leben zu schenken.<sup>16</sup> Ist das nicht überwältigend?

Doch das ist noch nicht alles. Noch immer wirbt Jesus um dich. Er redet durch sein Wort zu dir und nutzt Erlebnisse und Begegnungen, um dich näher zu sich zu ziehen und eine immer engere Gemeinschaft mit dir zu haben. Seine Liebe enttäuscht niemals.

## DIE LIEBE *erduldet* ALLES

Jesus kann es sogar aushalten, dass er dich auch mal durch schwere Zeiten gehen lassen muss, damit du verändert wirst und eine engere Beziehung zu ihm bekommst.

Ich arbeite in einem Kindergarten. Dort gibt es immer wieder Streit und Situationen, in denen manche Kinder anderen Kindern schaden. Manchmal enthalte ich diesen Kindern etwas vor, was sie gerne tun würden (z.B. mit den anderen Kindern nach draußen zu gehen). Sie sollen nämlich etwas lernen, z.B. dass sie nur an der Gemeinschaft teilhaben können, wenn sie sich auch zum Wohl der Gemeinschaft verhalten, und nicht, wenn sie andere schlagen, beißen oder treten. Manchmal fällt es mir sehr schwer, das durchzuziehen. Wenn die Sonne scheint und da so ein niedliches Kind mit traurigen Augen vor mir steht, weil es nicht mit nach draußen gehen darf, dann werde ich manchmal wankend. Dann bin ich kurz davor, inkonsequent zu werden und es doch mit nach draußen zu lassen. Doch in solchen Momenten sage ich mir: »Wenn du dieses Kind wirklich lieb hast und ihm helfen willst, dann darfst du jetzt nicht nachgeben. Ein kurzer Kummer ist weniger schlimm, als wenn das Kind diese wichtige Sache nicht lernt.«

Es gehört sehr viel Liebe dazu, mit anzusehen und es auszuhalten, wie jemand traurig ist. Und ich finde es großartig, dass Gott genau das kann! Er kann es aushalten, dass wir auch mal weinen und vielleicht wütend auf ihn sind. Denn er hat uns lieb und möchte, dass wir verändert und glücklich werden. Er sieht das Ziel hinter unseren Schwierigkeiten.



## ES KOMMT NOCH *mehr*

Jesus Christus bereitet eine Wohnung für jeden vor, der Gottes Kind geworden ist.<sup>17</sup> Weil er dich kennt und weiß, was dir gefällt und wo du dich wohlfühlst, wird diese Wohnung auf jeden Fall perfekt für dich sein. Eines Tages wird er dich zu sich holen. Er will, dass du für immer bei ihm bist, das sagt er ganz ausdrücklich. Jesus kennt das Warten, die Sehnsucht nach geliebten Menschen. Er freut sich darauf, dir einmal alles und vor allem sich selbst zu zeigen.

Kennst du das? Wenn du etwas Schönes gemacht hast, vielleicht ein Kunstwerk, einen Kuchen, ein Kleid oder eine schöne Frisur, dann möchtest du das unbedingt deiner besten Freundin zeigen. Genauso wartet Jesus darauf, dir seine Herrlichkeit zeigen zu können:

**»Vater, ich will, dass die, die du mir gegeben hast, auch bei mir seien, wo ich bin, damit sie meine Herrlichkeit schauen, die du mir gegeben hast, denn du hast mich geliebt vor Grundlegung der Welt« (Johannes 17,24).**

Jesus bereitet jeden Tag deines Lebens vor und ist jederzeit für dich da, um dir zuzuhören und mit dir zu reden. Er macht dich durch den Heiligen Geist darauf aufmerksam, wenn du dich in etwas verrennst oder sündigst. Immer und immer wieder vergibt er dir, wenn du neue Sünden bekennt. Er lässt dich nie fallen und kündigt dir nicht die Freundschaft, weil er dich auf ewige, selbstlose Weise liebt.<sup>18</sup>



## JESUS WILL MIT DIR *zusammen* LEBEN

**»... durch unseren Herrn Jesus Christus, der für uns gestorben ist, damit wir, sei es, dass wir wachen oder schlafen, zusammen mit ihm leben«** (1. Thessalonicher 5,9b-10).

Ist das nicht großartig, fast schon zu schön, um wahr zu sein? Jesus Christus möchte mit dir zusammen leben. Er benutzt das Bild der Ehe, um die Qualität dieser Beziehung deutlich zu machen. So wie ein Mann und eine Frau zusammen leben, alles besprechen, alles teilen, den anderen an allem teilhaben lassen und sehr intime Gemeinschaft haben, so will auch Jesus eine ganz enge Beziehung zu dir haben.

Als Jesus für dich gestorben ist, lagen alle deine Sünden noch in der Zukunft. Er wusste also ganz genau, worauf er sich einließ. Er sah voraus, wie oft du ihm noch wehtun würdest, auch noch, nachdem du dich schon für ein Leben mit ihm entschieden hattest.

Wie oft du den zeitlichen Genuss der Sünde der Freude an ihm vorziehen würdest. Wie oft du seine Liebe mit Füßen treten würdest. Und trotzdem wollte er dich. Was für eine Liebe!

## DAS WEISSE *Kleid*

Wenn du Jesu Vergebungsangebot in Anspruch genommen hast, dann ist deine Schuld ausgelöscht. Weg. Für immer. Nicht, weil Gott deine Sünde nicht so schlimm fand, sondern weil er sie so schlimm fand, dass er darauf nur mit der Todesstrafe reagieren konnte. Doch diese Strafe hat Jesus Christus stellvertretend auf sich genommen. Als er am Kreuz starb, rief er: »Es ist vollbracht!« Dieser Satz wurde früher auf Dokumente geschrieben, um zu bestätigen, dass z. B. die Steuern komplett gezahlt wurden. »Es ist vollbracht!« bedeutet: »Vollständig bezahlt!«<sup>19</sup> Deine Schuld ist also völlig beglichen. Es gibt sie nicht mehr!

Die Bibel benutzt in diesem Zusammenhang das Bild vom weißen, fleckenlosen Kleid.<sup>20</sup>

Wir dürfen in den weißen Kleidern der Gerechtigkeit vor Gott stehen, weil Jesus Christus für uns starb. Und deshalb wirst du vielleicht auch eines Tages in einem weißen Kleid heiraten ...

**»Wenn eure Sünden wie Scharlach sind, wie Schnee sollen sie weiß werden«** (Jesaja 1,18).

Wenn du Gottes Vergebung noch nicht in Anspruch genommen hast, dann kannst du es jetzt tun. Sag ihm alles, wo du gegen ihn und Menschen gesündigt hast. Du kannst dich darauf verlassen: Auch für die Sünden, die dir nicht mehr einfallen, ist der Herr Jesus gestorben. Doch 1. Petrus 2,24 sagt uns auch: »... damit wir der Gerechtigkeit leben.« Das bedeutet, dass dein Leben von jetzt an anders werden soll.

*»Und es wurde ihr gegeben,  
dass sie sich kleide in feine Leinwand,  
glänzend und rein«  
Offenbarung 19,8*

## Liebst DU DIESEN HERRN?

Jesus hat seine Liebe zu dir am Kreuz bewiesen, und er sehnt sich danach, dass du ihn auch liebst. Er möchte, dass er dir wichtiger wird als alles andere auf der Welt. Ist Jesus die Nr.1 in deinem Leben? Wenn das so ist, dann wird sich das auf alle Lebensbereiche auswirken. Es interessiert dich, was Jesus sagt, du nimmst seine Gebote ernst und gehorchst ihm gerne. Auch im Bereich der Sexualität.

»Wenn ihr mich liebt, so werdet ihr meine Gebote halten« (Johannes 14,15).<sup>21</sup>

**Mit anderen Worten: Du kannst Jesus deine »Liebe auf den zweiten Blick« zeigen – indem du bei Versuchungen den zweiten Blick nicht auf die Verlockung, sondern auf ihn richtest, weil er dir wichtiger ist als der kurze Genuss der Sünde.**

Das ist eine entscheidende Sache: Wenn du deinen Blick von der Sünde abwendest, wohin schaust du dann? Schau auf deinen Herrn, weil er allein es ist, der deine Sehnsüchte wirklich stillen kann!

»Flieht die Unzucht! Jede Sünde, die ein Mensch begehen mag, ist außerhalb des Leibes; wer aber Unzucht treibt, sündigt gegen den eigenen Leib. Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes in euch ist, den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört? Denn ihr seid um einen Preis erkaufte worden. Verherrlicht nun Gott mit eurem Leib!« (1. Korinther 6,18-20).<sup>22</sup>



Aus Alicias Tagebuch:  
25.08.2016

»Herr, du siehst, wie diese Sünde in meinem Leben eine immer höhere Mauer zwischen uns beide baut. Bitte vergib mir, dass ich das viel zu lange hingenommen und ignoriert habe. Es tut mir leid, dass mir meine eigene Befriedigung immer wieder wichtiger war als das Ziel, dir treu zu sein. Ich möchte von diesem Kampf, den ständigen Niederlagen und Depressionen weg – und zu dir hinschauen! Für deine Liebe und den unbegreiflich hohen Preis meiner Erlösung möchte ich dir danken. Ich will dich loben mit meinem ganzen Leben und möchte alleine auf dich sehen! Ich möchte jeden Tag neu üben, dir treu zu sein – für einen Tag lang. Bitte hilf mir dabei und gib mir Disziplin, mich mit dir, deinem Wort und guten Büchern zu beschäftigen und Versuchungen gezielt aus dem Weg zu gehen. Amen.«