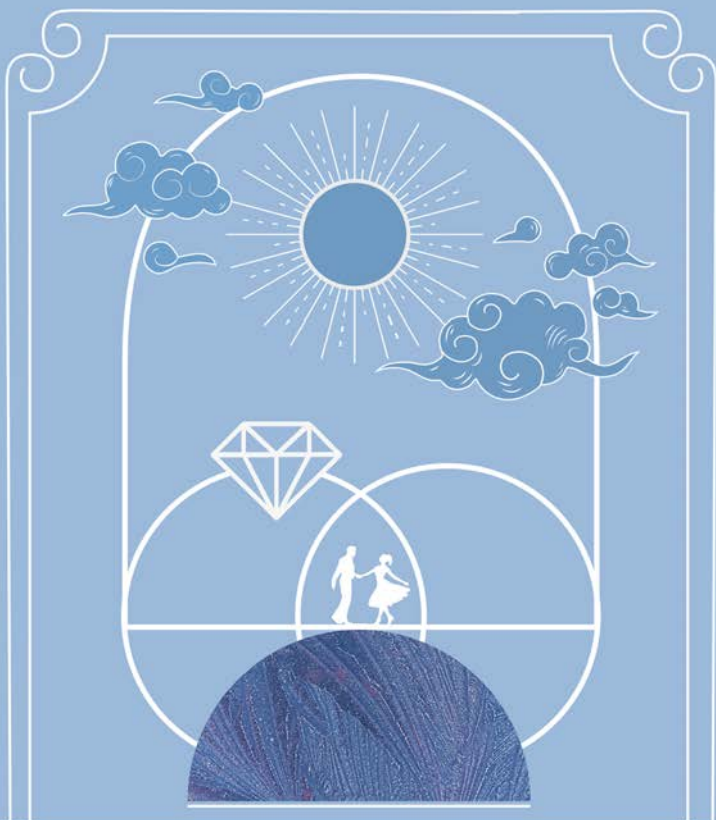


Joel Beeke

FREUNDE *und* GELIEBTE *fürs Leben*



**Ein biblischer Leitfaden für tiefere
Freundschaft und Leidenschaft in der Ehe**

Joel Beeke

FREUNDE *und* GELIEBTE *fürs Leben*

**Ein biblischer Leitfaden
für tiefere Freundschaft
und Leidenschaft
in der Ehe**



Für Mary, meine beste Freundin.
Weit über Korallen geht ihr Wert;
freundliche Unterweisung ist auf
ihrer Zunge.

~ JOEL R. BEEKE
(Nach Sprüche 31)

„Ein Buch über Liebe, Ehe und Sex, das schonungslos offen ist, ohne dabei schmutzig zu werden. Beeke stellt die Puritaner in ein neues Licht, indem er es schafft, sowohl theologisch fundiert als auch äußert lebensnah zu schreiben. Ohne Übertreibung: Dies ist das beste Buch, das es zu diesem Thema gibt.“

Derek Thomas, Pastor der *First Presbyterian Church*, Columbia und Professor für Systematische und Historische Theologie.

„Beeke zeigt in seinem Buch die theologische, emotionale und geistliche Grundlage der Ehe auf, um sich dann dem Schlafzimmer zu widmen. Er liefert uns dadurch ein gesundes Gegenstück zu der übertriebenen und ausschweifenden Sexbessesenheit unserer Generation und sogar mancher Pastoren. Glücklicherweise hält Beeke auch einige weise und praktische Ratschläge für Ehepaare parat, die (wieder) den Wunsch nach mehr Intimität in der Ehe verspüren, in einer Weise, die sie befriedigt und Gott ehrt.“

Dr. David Murray, Professor für Altes Testament und Praktische Theologie.

„Auch noch nach vielen Ehejahren müssen viele von uns beten: ‚Vater vergib mir, denn ich habe gegen dich gesündigt und gegen die, die mich am meisten lieben.‘ Wir werden wohl niemals an den Punkt kommen, dass wir unsere bessere Hälfte, unsere Miterben der Gnade so versorgen und wertschätzen, wie wir es tun sollten. Wir bleiben immer auf Hilfe und gute Ratschläge angewiesen. Und genau das finden wir hier.

Es gibt kein geeigneteres Buch, um die Leidenschaft einer glücklichen Ehe neu zu entfachen.“

Geoffrey Thomas, Pastor der *Alfred Place Baptist Church*, Wales.

„Die Ehe bedeutet viel Arbeit. Die Ehe ist etwas Wundervolles. Und oft ist sie beides zugleich. Geliebte und Freunde ist so etwas wie eine persönliche Lehrstunde zum Thema Ehe, geschrieben von einem Mann, dessen Herzensanliegen es ist, Christus in allem zu verherrlichen – auch in der Weise, wie wir als Ehemänner und Ehefrauen unsere Ehepartner lieben. Das Buch ist vollgepackt mit praktischer Weisheit und Gnade. Es zu lesen ist ein Genuss.“

Bob Lepine, Podcaster von *FamilyLife Today*.

„Ein ganz besonderes Ereignis der Schöpfungsgeschichte haben wir in der Ehe von Adam und Eva, einer Ehe, die von entscheidender Bedeutung für Gottes Plan mit dieser Menschheit war. Die Freude, die unsere ersten Eltern aneinander hatten, war von solcher Reinheit und betraf jeden Aspekt ihres gemeinsamen Lebens. Leider ging diese reine Freude durch den Sündenfall verloren. Allerdings, und das macht dieses Buch so überzeugend anhand der Bibel deutlich, kann diese Freude zu einem hohen Maß wiedergewonnen werden – in Christus. Christliche Ehen sollten, im besten Sinne des Wortes, eine tiefe Intimität aufweisen, die in nichtchristlichen Ehen niemals zu finden sein wird. Tragischerweise mangelt es bei vielen christlichen Ehen aber genau

daran. Das vorliegende Buch enthält biblische Weisheiten über die Ehe, die bei der Beseitigung dieses Mangels von enormer Hilfe sein können. Ich möchte noch kurz hinzufügen: Ich habe es sehr geschätzt, wie das Thema Sexualität als Geschenk Gottes behandelt wird – mit biblischer Offenheit, aber ohne jede Spur von Anbiederung an unsere heutige Kultur mit ihren obszönen Gewohnheiten.“

Michael A. G. Haykin, Professor für Kirchengeschichte am *Southern Baptist Theological Seminary*.

„Es gibt einige bekannte christliche Autoren, die Bücher zum Thema Ehe veröffentlicht haben. Manche davon erweisen sich als hilfreich, andere jedoch sind unausgewogen oder sogar unbiblisch. Joel Beeke's Buch *Geliebte und Freunde* bringt eine von der Bibel geprägte Vernunft in die ganze Diskussion. Mit persönlicher Gottesfurcht, viel Bibelwissen und praktischen Ratschlägen macht Beeke deutlich, dass Freundschaft und Intimität die beiden notwendigen Zutaten für eine beständige und glückliche Ehe sind. Wer dieses Buch liest, wird erleben, dass es sich positiv auf seine Ehe auswirkt. Bei mir hat es das getan.“

Joseph A. Pipa Jr., Leiter des *Greenville Presbyterian Theological Seminary*.

Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über dnb.de

Dieses Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die elektronische Einspeicherung und Verarbeitung.

Titel des Originals: „Friends and Lovers“ by Joel Beeke

Copyright © 2012 by Joel Beeke. All rights reserved.

Published by Adelphi, MD (USA): Cruciform Press (2012)

Sofern nicht anders angegeben sind die Bibelstellen der Revidierten Elberfelder Übersetzung entnommen © R. Brockhaus Verlag, Wuppertal 1985/1991. Sonstige aus Gründen der Lesbarkeit und Sinnhaftigkeit verwendete Bibelübersetzungen sind: Lutherbibel 2017 (LUT) © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart; Einheitsübersetzung (EÜ) © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart; Zürcher Bibel (ZÜR) © Theologischer Verlag Zürich; Menge Bibel (MENG) Public Domain.

Buchtitel: Joel Beeke: „Freunde und Geliebte fürs Leben – Ein biblischer Leitfaden für tiefere Freundschaft und Leidenschaft in der Ehe“

Copyright © 2025 by Heroldverlag, Leun

Verlagsangaben:

Herold-Schriftenmission e.V., Feytiatring 2, 35638 Leun, Germany
www.herold-mission.com
verlag@herold-mission.com

Übersetzung: Benjamin Schmidt

Lektorat u. Korrektorat: Sarah-Lena Glaum

Einbandgestaltung: Tabea Gil Kukula

Satz: Benjamin Schmidt

Druck und Verarbeitung: Arkadruk (Polen)

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-88936-038-0

Best.-Nr.: 038

Auch als ebook erhältlich: Best.-Nr. 838 | ISBN 978-3-88936-838-6

Falls du Fehler in diesem Buch entdecken solltest, würden wir uns über einen Hinweis per E-Mail freuen! fehler@herold-mission.com

Inhalt

Vorwort	11
Teil 1: Freunde	
(Die Ehe als Beziehung)	17
1. Erinnern	21
2. Hegen und pflegen	27
Teil zwei: Liebhaber	
(Sexuelle Intimität in der Ehe)	59
4. Wertschätzen	67
5. Vermehren	75
6. Gehorchen	79
7. Befreien	85
8. Vertrauen	89
9. Geben	93
10. Erneuern	98
11. Buße tun	102
12: Genießen	109
Fazit	115
Anhang	117

Vorwort

Entfache das Feuer

Früher war es ein loderndes Feuer, doch heute gleicht es eher einem Häufchen glimmender Kohle. Wenn man aber ein Häufchen glimmende Kohle vorsichtig anpustet, kann man das Feuer schnell wieder entfachen. Legt man zusätzlich noch kleine getrocknete Zweige oder Holzspäne als Zunder darauf und pustet, dann wird die Flamme noch größer. Sobald man noch vorsichtig nach und nach etwas größere Holzstücke auf die Flammen legt und das Feuer immer wieder anpustet, kann man zufrieden dabei zusehen, wie das Feuer lodernd und knisternd immer größer wird und seine Wärme verbreitet.

Eine Ehe kann wie dieses Feuer sein. Was einmal heiß war, ist jetzt nur noch lauwarm. Das Feuer ist zwar noch nicht erloschen, und die Glut gibt noch etwas Wärme von sich, aber es ist längst nicht mehr so warm, wie es zu Beginn einmal war.

Mein Anliegen ist es, dir zu zeigen, dass Gott das Feuer deiner Ehe wieder entfachen kann.

Einige Leute würden behaupten, dass das Feuer der Ehe der Sex ist. Andere würden sagen, dass das Feuer vielmehr aus der freundschaftlichen Beziehung zueinander besteht. Die Wahrheit ist aber: beides stimmt! Hand in Hand, von Angesicht zu Angesicht, von Körper zu Körper und von Herz zu Herz – die Ehe zielt auf eine intime Freundschaft zueinander ab. Gott gab uns eine Darstellung dieses großen Ziels, als er die erste Frau aus der Seite des Mannes schuf. In dem Moment, in dem Adam sie sah, rief er vor Begeisterung: „Diese endlich ist Gebein von meinem Gebein und Fleisch von meinem Fleisch. Sie soll ‚Frau‘ heißen, und ich bin ihr ‚Mann‘ – wir gehören zusammen, denn sie wurde aus einem Stück von mir gemacht“¹ (1Mo 2,23-24). Die beiden waren das perfekte Paar.

Gott möchte, dass ein Ehemann und seine Ehefrau zusammen gehen, gemeinsam unterwegs sind, miteinander reden, zusammenarbeiten und zusammen schlafen. Matthew Henry war es, der den bekannten Spruch brachte: „Die Frau wurde aus der Seite Adams gemacht; nicht aus seinem Kopf, um über ihn zu herrschen, nicht aus seinen Füßen, um von ihm zertrampelt zu werden, sondern aus seiner Seite, ihm gleichgestellt, damit sie unter seinen Armen Schutz finde und nahe an seinem Herzen ist, um von ihm geliebt zu werden.“ Und dann fügte

1 Wörtlich: „Ihr Name soll Frau (hebräisch „ischa“) sein“, denn sie wurde dem Mann („isch“) entnommen.“ Durch das Wortspiel in der Namensgebung wird die Zusammengehörigkeit ausgedrückt.

Henry hinzu: „Seht nur, wie tief die Zuneigung zwischen Ehemann und Ehefrau sein soll; so tief wie die Liebe zu unseren eigenen Körpern (vgl. Eph 5,28).“²

Traurigerweise hielten die Sünde und der Tod Einzug in die Welt und brachten Scham, Vorwürfe und Machtspielchen in die Ehe (vgl. 1Mo 2,7.12.16). Die Beziehung, die zu Beginn noch die schönste Blüte des Paradieses war, trug von da an Dornen. Die Sünden unserer Ehen durchbohren unsere Herzen. Doch trotz der Dornen und der Schmerzen ist die Ehe noch immer eine duftende und begehrenswerte Blume. Wir wurden nicht dazu geschaffen, allein zu sein. Wie also ist es möglich, das Feuer der Liebe in der Ehe aufrecht zu erhalten?

Wir sind von Natur aus blind im Bezug darauf, was wahre Liebe ist und wie eine Ehe sein sollte. Doch Christus gibt uns als Prophet in der Bibel die größte Hilfe auf dem Gebiet. Wir haben uns dessen schuldig gemacht, dass wir die Ehe entehren, weil wir Gott, dem Schöpfer der Ehe, nicht gehorchen. Doch Christus hat als unser Priester sein Blut vergossen, um uns all unsere Sünden zu vergeben und, um jetzt bei Gott für uns einzutreten. Wir sind Rebellen ohne die Kraft, das Böse zu überwinden, was unsere menschlichen Beziehungen beeinträchtigt und zerstört. Doch Christus hat als unser König die Sünde besiegt, er regiert uns durch seinen Heiligen Geist und macht alles neu – auch unsere Ehen. Gott, unser Schöpfer, ist auch unser Erlöser. Der göttliche

2 Matthew Henry, *Exposition of the Old and New Testament*, 1:36 on Genesis 2,21-25.

Bindung zu deinem Ehepartner aufzubauen – sowohl emotional als auch körperlich.

Ich widme dieses Buch meine geliebten Frau Mary, der wundervollsten Frau der Welt. Sie hat mich in den bisherigen fast 25 Jahren unserer Ehe unglaublich glücklich gemacht. Ich liebe sie mehr als Worte je auszudrücken vermögen. Und ich danke Gott täglich dafür, dass er sie mir geschenkt hat. Dank gilt aber auch unseren Kindern: Calvin, Esther und Lydia. Es war eine Freude, die drei großzuziehen, und es hat Mary und mir nicht ein graues Haar verursacht.

Möge Gottes Geist seinen Segen auf eure Ehen legen, damit durch das Wort Christi die glühenden Kohlen eurer Liebe stets zu Flammen werden, so dass durch diese Flammen wieder andere Ehepaare angesteckt werden und sie zur Ehre Gottes brennen!

* * *

Teil 1: Freunde

Die Ehe als Beziehung

Es gibt Freunde, die hängen fester an einem als ein Bruder. (Spr 18,24)

Da ist mein Geliebter, ja, das ist mein Freund. (Hld 5,16)

Einleitung

Neben dem neuen Leben in Christus ist eine enge Freundschaft in der Ehe das größte Geschenk, das Gott uns in diesem Leben geben kann. Ich habe das Privileg, in einigen christlichen Projekten involviert zu sein. Aber die Freundschaft zu meiner Frau ist mir viel mehr wert als all diese Projekte. Ihre Freundschaft ist nicht mit Gold aufzuwiegen.

Die Freundschaft unter Christen besitzt etwas Tiefgehendes, etwas Geheimnisvolles, denn diese Freundschaft spiegelt etwas von Gottes Wesen wider. Man kann es als *persönliche Bindung aufgrund eines gemeinsamen Lebens* bezeichnen. Das bedeutet, dass eine bestimmte Grundlage im Leben zwei Menschen für eine gewisse Zeit miteinander vereint. Eine Freundschaft muss nicht das ganze Leben halten, um eine echte Freundschaft zu sein. Dennoch braucht es Mo-

nate, um eine echte Freundschaft zu bilden, und sie hält für Jahre. Eine echte Freundschaft entsteht nicht durch Zufall, sie ist vielmehr ein gegenseitiges Band der Treue und Beständigkeit. Das größtmögliche Band, das hier auf Erden geknüpft werden kann, ist der lebenslange Bund der Ehe zwischen Mann und Frau.

Eine Freundschaft ist mehr als nur irgendeine Verbundenheit, mehr als nur irgendeine Beziehung, sie ist die Bereitschaft, das Leben miteinander zu verbinden und zu teilen. 5. Mose 13,7 spricht fast beiläufig von dem „Freund, der dir so lieb ist wie dein Leben“ (LUT). Das impliziert, dass diesen Freund zu verlieren bedeute, man würde sein eigenes Leben verlieren. Bei einem solchen Freund sind die Leben so sehr miteinander verbunden, dass alles, was deinen Freund betrifft, auch dich selbst betrifft.

Eine Freundschaft ist mit der unsichtbaren Kraft vergleichbar, die die Teilchen eines Atomkerns zusammenhält. Sie ist eine innige Verbindung, die uns zusammenhält, wenn andere Kräfte versuchen, uns auseinander zu bringen. Je stärker die Freundschaft, umso enger die Verbundenheit. R. C. Sproul schreibt: „In unserer heutigen Zeit wird der Begriff ‚Intimität‘ ausschließlich für die sexuelle Beziehung verwendet. Dabei hat das Wort eine sehr viel tiefere Bedeutung. Intimität geht über das Äußere und Oberflächliche hinaus und durchdringt die innersten Bereiche unseres Lebens.“¹

1 R. C. Sproul: *„The Intimate Marriage: A Practical Guide to Building a Great Marriage“*, Phillipsburg, NJ: P&R Publishing (2003), S. 13.

1. Erinnern

Grundlagen einer Ehe-Freundschaft

Gott hat die Ehe, ganz zu Beginn der Menschheitsgeschichte eingesetzt. Die Geschichte unserer ersten Eltern zeigt beides auf – die herrlichen Möglichkeiten, die eine Ehe bietet, wie auch die bitteren Tragödien, die aus ihr resultieren können (vgl. 1Mo 1-3). In 1. Mose 1,26 spricht der HERR: „Lasst uns Menschen machen als unser Bild, uns ähnlich!“ (ELB). Die Gottesebenbildlichkeit des Menschen zeigt sich in dem göttlichen „uns“. Hier ist die göttliche Dreieinigkeit gemeint, die drei Personen der Gottheit, die eins sind im Wesen und gleich in ihrer Macht und Herrlichkeit, die in Einheit und ewiger Liebe existieren. Die drei Personen stehen in ständiger Verbindung zueinander und handeln in allem, was sie tun, als ein Gott (vgl. Joh 5,19-20). Zur selben Zeit ordnen sie sich bei allem, was sie tun, einander unter in gegenseitiger Liebe. Der Sohn unterstellt sich dem Willen des Vaters, und der Geist freut sich daran, den Sohn zu verherrlichen. Diese Wahrheit können wir nicht begreifen, aber wir können sie im Glauben annehmen und wissen, dass wahre christliche Freundschaft ihren Ursprung in der Beziehung der drei Personen der Gottheit zueinander hat.

Der dreieinige Gott hat beschlossen, seine Herrlichkeit durch uns gewöhnliche Menschen,

2. Hegen und pflegen

Wie man die Freundschaft in der Ehe kultiviert

Der Begriff „kultivieren“ stammt eigentlich aus der Landwirtschaft. Wenn ein Same ausgesät wird und zu einer Pflanze heranwächst, dann muss diese Pflanze kultiviert werden, sonst trägt sie keine Frucht. Das Kultivieren ist eine gewinnbringende Arbeit. Denn wenn Gott Wachstum schenkt, führt dies zu einer überreichen Ernte. Allerdings ist dies auch harte Arbeit. Schließlich passiert es nicht einfach, dass ein Landwirt morgens aufwacht und freudig feststellt, dass sein Feld über Nacht riesige Mengen Getreide hervorgebracht hat, völlig ohne sein Zutun.

Dasselbe trifft auf die Freundschaft in einer Ehe zu: sie ist harte Arbeit, aber es lohnt sich. Heutzutage ist es üblich, dass Liebe einfach so geschieht. Man verliebt sich, ganz plötzlich, aber genauso schnell kann es auch wieder vorbei sein. In dem Fall handelt es sich aber eher um vorübergehende Emotionen, denn echte Freundschaft muss kultiviert werden. Es gilt, schlechte Eigenschaften auszureißen und dafür täglich Liebe füreinander auszusäen. Unkraut muss vernichtet und Schädlinge müssen bekämpft werden, weil sie die Freundschaft bedrohen. Die noch jungen Pflanzen müssen mit täglichem Gebet versorgt werden, dann werden wir reiche Ernten der Liebe einfahren und die gemeinsame Beziehung genießen können.

3. Widerstehen

Versuchungen, die eure Freundschaft gefährden

Aufgrund der Sünde ist die Freundschaft zwischen Ehemann und Ehefrau großen Herausforderungen ausgesetzt. Uns begegnen verschiedenste Gefahren, die unsere Ehe beeinträchtigen können. Doch dank Gottes Fürsorge können diese Herausforderungen für uns zu Möglichkeiten werden, um Gott und einander näher zu kommen. Der Begriff *Versuchung* kann eine Situation beschreiben, die uns entweder zur Sünde verleitet oder aber von Gott gesandt wurde, um uns zu prüfen und zu stärken. Sehen wir uns also drei Versuchungen in der Ehe an, und schauen, wie wir auf sie reagieren sollen. Allerdings soll es nicht um so offensichtliche Versuchungen gehen, wie Ehebruch oder Trennung. Vielmehr möchte ich subtilere Versuchungen betrachten, die eine Ehe gefährden können.

Kritikunfähigkeit

In den meisten Fällen sind unsere schlechtesten Eigenschaften für andere offensichtlicher als für uns selbst. Solche schlechten Eigenschaften sollten angesprochen werden, aber leider scheuen sich viele, das zu tun. Außerdem neigen wir viel mehr dazu, Ratschläge zu erteilen, als sie anzunehmen. Dabei

Teil zwei: Liebhaber

Sexuelle Intimität in der Ehe

Mein Sohn, horche auf meine Weisheit, zu meiner Einsicht neige dein Ohr, dass du Besonnenheit behältst und deine Lippen Erkenntnis bewahren! [...] Trinke Wasser aus deiner eigenen Zisterne und was aus deinem Brunnen quillt. Sollen nach draußen verströmen deine Quellen, auf die Plätze die Wasserbäche? Dir allein sollen sie gehören, doch keinem Fremden neben dir. Deine Quelle sei gesegnet, erfreue dich an der Frau deiner Jugend! Die liebliche Hirschkuh und anmutige Gämse – ihre Brüste sollen dich berauschen jederzeit, in ihrer Liebe sollst du taumeln immerdar!

(Spr 5,1-2; 15-19)

Einleitung

Das Evangelium Jesu Christi verleiht uns die Kraft, Sex als eine heilige Leidenschaft zu genießen. Wenn ich vom Evangelium spreche, dann meine ich die gute Nachricht, dass Gottes Sohn in diese Welt gekommen ist, um die Strafe, die sein Volk verdient hatte, auf zu sich nehmen. Jesus ist für Sünder gestorben und wieder von den Toten auferstanden und bietet allen ewiges Leben an, die ihre Sünden bereuen und allein auf ihn vertrauen. Das Evangelium bringt allen Menschen tiefe, bleibende Freude in diesem Leben und einen ewigen, unvorstellbaren Segen im nächsten Leben, unabhängig davon, ob sie alleinstehend oder verheiratet sind. Aber für Verheiratete ist das Evangelium auch ein Ansporn zu einer heiligen Liebe.

Vielleicht überrascht es dich, aber viele sexuelle Probleme resultieren aus dem hartnäckigen Zweifel, ob Sex in der Ehe in Gottes Augen wirklich akzeptabel und rein ist. In gewisser Weise ist es ähnlich wie bei einem Schokoladenkuchen, über den jemand sagt: „Er ist lecker, also muss es Sünde sein, ihn zu essen.“ Merkst du, wie absurd dieser Gedanke ist? Warum müssen gute Dinge sündhaft sein?

Genau vor dieser Meinung warnt Paulus, wenn er schreibt:

Der Geist aber sagt ausdrücklich: In späteren Zeiten werden manche vom Glauben abfallen; sie werden sich betrügerischen Geistern und den Lehren von Dämonen zuwenden,

4. Wertschätzen

Sex ist der Akt, durch den wir einander als Ebenbilder Gottes wertschätzen

Es heißt, Sex beginnt in der Küche. Damit ist gemeint, dass das, was im Schlafzimmer geschieht, davon beeinflusst wird, wie Ihr in anderen Momenten des Tages miteinander umgeht. Sex ist nicht der *Weg* zu einer guten Ehe, er ist das *Produkt* einer guten Ehe. Die Art und Weise, wie du als Ehemann deiner Ehefrau am Frühstückstisch begegnest, hat einen Einfluss darauf, wie sie auf dich später im Schlafzimmer reagiert.

Menschen können Sex nicht einfach als bloßen körperlichen Akt, losgelöst vom übrigen Leben behandeln, so als wäre es ein rein animalischer Trieb. 1. Mose 1,27 sagt: „So schuf Gott den Menschen als sein Bild. Als Gottes Ebenbild schuf er ihn. Als Mann und als Frau schuf er sie“ (NGÜ). Unser Geschlecht und unsere Sexualität sind Bestandteile eines gesamtheitlichen Menschen, der das Ebenbild Gottes trägt. Beim Sex geht es also nicht einfach nur um Geschlechtsteile und Hormone, es geht vielmehr darum, dass zwei Menschen – ein Mann und eine Frau – zusammenkommen, die geschaffen wurden, um Gott zu dienen und einander zu lieben. Der beste Sex resultiert aus einer Beziehung, in der Mann und Frau einander ehren, ihr gesamtes Leben lang.

5. Vermehren

Liebende, die Gott lieben, haben auch Freude daran, sich zu vermehren

Sexuelle Intimität läuft für gewöhnlich darauf hinaus, dass man Kinder bekommt. Nachdem Gott Mann und Frau in seinem Ebenbild erschuf, sprach er: „Seid fruchtbar und vermehrt euch“ (1Mo 1,27-28). Wenn wir wirklich davon überzeugt sind, dass der Mensch im Ebenbild Gottes geschaffen wurde, dann werden wir uns auch danach sehnen, immer mehr von diesen Ebenbildern auf dieser Erde zu sehen. Wenn du die sexuelle Intimität mit deinem Ehepartner genießen willst, dich aber dagegen entscheidest, Kinder zu bekommen, trennst du etwas, das Gott zusammengefügt hat. Wie so viele andere, verdrehst du damit deine eigene Sexualität und deine sexuelle Identität. Es liegt allein an Gottes souveränem Willen, ob er dir Kinder schenkt, oder nicht. Und falls er es nicht tut, dann will er dich vermutlich dazu gebrauchen, dich um Kinder anderer Paare zu kümmern. Aber der sexuell aktivste Ehemann besitzt den Charakter eines Vaters, und die sexuell aktivste Ehefrau hat das Herz einer Mutter.

6. Gehorchen

Sex in der Ehe ist Gehorsam gegenüber Gott

Gott fordert dich auf, regelmäßig mit deinem Ehepartner zu schlafen, sofern du körperlich dazu in der Lage bist. Bestimmte Umstände, wie zum Beispiel medizinische Krankheiten, können das verhindern – meist nur für eine Weile, manchmal jedoch auch dauerhaft. Doch wenn es die Gesundheit zulässt, gehört regelmäßiger Sex zu Gottes Willen für eine Ehe. Falls die Bibelstelle „und sie werden ein Fleisch sein“ nicht deutlich genug sein sollte, folgt hier noch eine Aussage aus 1. Korinther 7,3-5:

Der Mann soll seine Pflicht gegenüber der Frau erfüllen und ebenso die Frau gegenüber dem Mann. Die Frau verfügt nicht über ihren Leib, sondern der Mann. Ebenso verfügt aber auch der Mann nicht über seinen Leib, sondern die Frau. Entzieht euch einander nicht, außer im gegenseitigen Einverständnis und nur eine Zeit lang, um für das Gebet frei zu sein! Dann kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht in Versuchung führt, weil ihr euch nicht enthalten könnt. (EÜ)

7. Befreien

Sexuelle Freiheit entsteht durch Vergebung

Vielleicht denkst du jetzt: „Großartig! Ich wollte dieses Buch lesen, um mein Sexleben zu verbessern, aber stattdessen verursacht es nur ein schlechtes Gewissen.“ Doch wenn das Gesetz Gottes Schuldgefühle in dir weckt, dann deshalb, weil du es bereits gebrochen hast. Doch Gott sei Dank ist das Evangelium keine bloße Wiederholung des Gesetzes! Denn während Gottes Gesetz uns unsere Sünde und Gottes Zorn bewusst macht, schenkt uns das Evangelium Vergebung und Freiheit (vgl. Röm 3,20; 4,15).

In Kolosser 2,13-14 heißt es:

Und euch, die ihr tot wart in den Vergehungen und in dem Unbeschnittensein eures Fleisches, hat er mit lebendig gemacht mit ihm, indem er uns alle Vergehungen vergeben hat. Er hat den Schuldschein gegen uns gelöscht, ⟨den⟩ in Satzungen ⟨bestehenden⟩, der gegen uns war, und ihn auch aus ⟨unserer⟩ Mitte fortgeschafft, indem er ihn ans Kreuz nagelte.

8. Vertrauen

Der Glaube an Christus verleiht der sexuellen Liebe Kraft

Das christliche Leben wird von Anfang bis Ende von unserem Glauben an Jesus Christus bestimmt. In Galater 2,20 sagt Paulus: „Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir. Was ich nun im Fleische lebe, lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich für mich hingegeben hat“ (EÜ). Glaubst du daran, dass du ohne Christus nichts tun kannst und völlig von ihm abhängig bist? Glaubst du, dass du in ihm bleiben musst, um geistliche Frucht zu bringen?¹ Wenn ja, trifft das auch auf dein Sexleben zu? Wenn es Gottes Wille ist, dass du als Verheirateter eine leidenschaftliche sexuelle Beziehung zu deinem Ehepartner führst, dann kann Jesus Christus dir die völlige, umfassende Gnade schenken, den Willen Gottes mit deinem Partner zu erfüllen.

Der Sex sollte ein Ausdruck deiner Liebe zu deinem Ehepartner sein. Liebe ist ein Bestandteil der Frucht des Geistes (vgl. Gal 5,22). Gottes Geist bringt Frucht in uns hervor, wenn wir beständig auf Christus vertrauen (vgl. Gal 3,1-5).

1 Vgl. Joh 15,5

9. Geben

Der Sex wird schöner, je mehr wir uns selbst zurücknehmen

Egoismus ist Gift für das Sexleben. Ganz gleich wie attraktiv ein Ehemann auch aussehen mag, er wird ein grauenvoller Liebhaber für seine Ehefrau sein, wenn er immer nur von ihr fordert und niemals bereit ist, zu geben. Eine dienende Haltung ist ein Garant für ein gutes Sexleben. Du lebst nicht für dich selbst; Gott hat dich geschaffen, damit du ihn verherrlichst, indem du anderen dienst. Genau in diesem Punkt ist uns Christus doch ein Vorbild, oder etwa nicht? Das Evangelium sagt uns, dass Christus sich selbst erniedrigte und Knechtsgestalt annahm (vgl. Phil 2,6-8). Er kam nicht, „um bedient zu werden, sondern um zu dienen und sein Leben zu geben als Lösegeld für viele“ (Mk 10,45). Aber wie genau wirkt sich das auf eine christliche Ehe aus? Diese Frage wollen wir nun beantworten, indem wir einige praktische Anwendungen für Ehemänner und Ehefrauen erörtern.

10. Erneuern

Unser himmlischer Vater kann Angst und Scham heilen

Nackt. Schon allein das Wort weckt Schamgefühle und macht verlegen. Seitdem Adam und Eva versuchten, sich mit Feigenblättern zu bekleiden, haben wir das Verlangen, unsere Nacktheit zu verstecken. Vor dem eigenen Ehepartner nackt zu sein hat etwas Berauschendes, bringt uns aber auch in eine sehr verletzte Position. Wenn dies schon auf unsere bloße Nacktheit zutrifft, wie viel mehr gilt es für die sexuelle Beziehung. Entweder wissen wir uns von unserem Ehepartner angenommen und vertrauensvoll geliebt, oder wir erfahren die erschütternde Realität, abgelehnt zu werden. Das ist die Angst, die Sex bei uns auslösen kann.

Genau hier hat das Evangelium eine immense Auswirkung, denn es versichert uns, dass Gott uns liebt. Aufgrund dieser Liebe fordert Gott uns auf, andere zu lieben. In Epheser 4,32-5,2 heißt es:

11. Buße tun

Sexueller Götzendienst erfordert Buße

Die Bibel zeigt uns anhand der Geschichte Israels (vgl. 4Mo 25), aber auch im Römerbrief (Kapitel 1), dass Götzendienst in direkter Verbindung mit sexuellen Sünden steht. Bei vielen heidnischen Religionen der Antike waren sexuelle Handlungen ein wesentlicher Bestandteil des Götzendienstes. Götzendienst bedeutet nicht nur, sich vor einer handgemachten Götterstatue niederzuwerfen. Götzendienst besteht vielmehr darin, dass man sich an das Geschaffene klammert, anstelle des Schöpfers. Kolosser 3,5 lehrt uns, dass beispielsweise Neid (oder auch Habgier) eine Art Götzendienst ist.

Denk also daran, dass Sex zwar gut ist, aber Sex nicht Gott ist, oder wie David Powlison schreibt: „Sex ist ein echtes, aber sekundäres Gut.“¹

1 Ebd., S. 70.

12: Genießen

Wie Dankbarkeit und Zufriedenheit den Sex versüßen

Einige Kapitel zuvor haben wir in 1. Timotheus 4,4 gelesen, „alles, was Gott geschaffen hat, ist gut und nichts ist verwerflich, wenn es mit Dank genossen wird“. In demselben Brief schreibt Paulus auch: „Die Gottesfurcht mit Genügsamkeit aber ist ein großer Gewinn“ (1Tim 6,6). Lasst uns also Gottes Gnadengabe der Sexualität mit Dankbarkeit und Genügsamkeit annehmen. Gary Thomas schreibt: „Ironischerweise bewirken die Vergötterung von Sex und die zwanghaften Schuldgefühle wegen Sex genau dasselbe: sie führen dazu, dass man sich selbst in den Mittelpunkt stellt, bei dem einen aus Vergnügen, bei dem anderen aus Verzweiflung. Die Dankbarkeit dagegen führt dazu, dass sich unser Herz auf Gott ausrichtet.“³

3 Thomas: „Sacred Marriage“, S. 208.

Fazit

Sex ist ein großartiger Segen, den Gott uns in der Ehe schenkt. Gouge schreibt: „Diese angemessene Fürsorge [...] ist eine der angemessensten und zentralsten Handlungen der Ehe und dient noch dazu den Hauptzwecken: der Erhaltung der Keuschheit bei denjenigen, die nicht die Gabe der Enthaltbarkeit haben, dem Befüllen der Erde mit einer legitimen Nachkommenschaft und der durch die Zuneigung zunehmenden Verbundenheit zwischen Eheleuten.“¹

Also nehmt dieses Geschenk Gottes an und schenkt es einander mit Freimütigkeit. Wenn Ihr als Ehepaar miteinander schlaft, erfüllt Ihr Gottes gute Absicht. Es bewahrt euch vor Ehebruch, und vielleicht beschert es euch Kinder, die Ihr als lebendige Ebenbilder Gottes in dieser Welt großziehen könnt. Außerdem führt es dazu, dass Ihr einander immer mehr liebt und eine immer tiefere Intimität miteinander erlebt. Danken wir Gott für dieses Geschenk!

Wie auch in anderen Bereichen der persönlichen Heiligung, braucht auch das Wachsen in heiliger Sexualität eine gewisse Zeit. Denke nicht, dass du ausgelernt hättest, weil du dieses Buch gelesen hast. Du befindest dich in einem lebenslangen Lernprozess. Gott hat dir womöglich einige Lektionen beigebracht, sodass du

1 Gouge: „*Of Domestic Duties*“, S. 161.

Anhang

Wichtige Fragen

Du schaltest den Wecker aus und erstarrst, als du auf die Uhr schaust. Wie es scheint, hast du zu oft auf den Schlummerknopf gedrückt. Jetzt bist du viel zu spät dran! Schnell rennst du ins Badezimmer, ziehst dich an und schaust in den Spiegel: Deine Frisur sieht aus wie eine Mischung aus Vogelnest und Atompilz. Das wird heute wieder mal ein „Bad Hair Day!“ Genau in diesem Moment fangen deine Kinder an zu streiten, und du musst dazwischen gehen, um den Streit zu schlichten. Auf dem Weg nach draußen schnappst du dir einen kalten Muffin und fährst zur Arbeit. Dort angekommen bemerkst du, wie die anderen dich beobachten, und du denkst dir: „Kommt schon! Als wärt Ihr nie zu spät gekommen.“ Dann fällt dir ein, dass du vergessen hast, deine Haare zu machen. Schnell rennst du in die Toilettenräume und versuchst, den Schlamassel mit ein wenig Wasser und deinen Fingern zu richten.

Dieses Buch zu lesen kann man ein wenig mit dem Blick in einen Spiegel vergleichen. Es geht darum, herauszufinden, was Gottes Wort über die Ehe

Bibelstellenverzeichnis

1Mo	Seite	Hiob	Seite
1,26	21	2,11-13	54
1,27	22, 67	6,14	54
1,27-28	75	19,21	54
2,7	13		
2,12	13, 49	Ps	
2,16	13	95,10-11	110
2,18	22, 23	100,2	82
2,24	49		
2,23-25	13, 24	Spr	
3,15	25	5,1-2	59
3,20	26	5,19	111
4,1	69	5,15-19	59
30,1	105	5,18-19	82-83
		6,32	62
2Mo		15,15-17	41
33,11	30	16,28	40
		17,9	39
5Mo		17,17	56
13,7	18	17,22	41
		18,24	17, 37
		19,4	38

19,6 38
27,5-6 46
27,9 46
27,10 51
31,11-12 40

Hld

5,16 17, 29

Mi

7,19 88

Mal

2,14 32

Mt

5,27-30 91

6,14-15 53

Mk

2,10 88

10,45 93

Lk

9,23-24 95

Joh

4,24 30

5,19-20 21

15,15 30

Röm

12,1 84

1Kor

7,3-5 79

7,6 81

7,33-34 42

7,39 35

13,5 114

2Kor

3,18 91

5,10 57

6,14 35

Gal

2,20 89

3,10-14 14

4,4-5 14

6,2 53

Eph

4,31-32 54

4,32-5,2 98

5,2 31

5,25 94

Phil

2,14 110

Kol

2,13-14 85

1Tim

4,1-5 61

6,6 109

6,17 61

Tit

2,11-12 65

Hebr

13,4 22

1Joh

1,3 29

1,7 87

1,9 87

5,16 53

1Petr

3,1-2 36

3,7 53, 69

Jak

1,22-25 118