

WERTvolles Leben - das Geschenk der Sexualität

Predigt Gust Ledergerber, Stami, Kirche, die bewegt, 10.05.2015

Liebe und Sexualität werden so hoch gehandelt, wie nie zuvor. (Sven Hillenkamp) Alle reden über Sex. Man gewinnt den Eindruck, dass ohne Sex nichts mehr läuft. Sex sells. Werbungen, Filme, Internet, Tausende von Botschaften prasseln auf uns ein. Der Wandel, der sich in der Sexualität in den letzten 80 Jahren vollzogen hat ist wohl historisch ohne Beispiel. Die Akzeptanz vielfältiger ausser-ehelicher Beziehungen und Praktiken, Gleichstellung von homo- und heterosexuellen Lebenspartnerschaften, Legalisierung der Prostitution, usw. Nachdem Kirchen jahrhundertlang mit peinlich verkniffenen Gesichtern das Thema aufgegriffen haben, ist die grosse Sprachlosigkeit ausgebrochen.

"Niemand will seine Zunge an dem heissen Eisen verbrennen." (Markus Spieker)

Ok, ich wage es trotzdem. Es gibt genügend Bücher und Vorträge über die Praktiken der Sexualität. Heute morgen will ich mich auf Gottes genialen Prinzipien der Sexualität beschränken. Fakt ist: Mehr als 95 Prozent aller Paare wünscht sich eine treue Beziehung. (Weltwoche 28.14)

Alle reden über Sex aber wenig über damit verbundene Enttäuschungen, Früste, Verletzungen.

Dabei geht es um sehr viel: "Es gilt als historische Tatsache, dass die Bibel durch die Definition der Ehe als Monogamie, und weil sie ausser-ehelichen Sex als unmoralisch betrachtet, die Grundlage für eine stabile Familie legte. Auf dies Weise konnten Frauen und Kinder sich in ihrer Persönlichkeit entfalten, was wiederum zu einer gefestigten Gesellschaft mit stabilen wirtschaftlichen Verhältnissen beitrug." (Vishal, Mangalwadi, Das Buch der Mitte, S. 404) Das Umgekehrte erleben wir auch.

1. Die Freude und Erfüllung gesunder Sexualität

„Meine Braut ist ein Garten voll erlesener Pflanzen ... eine Quelle entspringt dort mit kristallklarem Wasser ... Aber noch sind mir Garten und Quelle verschlossen." Hohelied 4,12-15

Sie: "Komm mein Lieber betritt deinen Garten! Komm doch und iss die köstlichen Früchte." 4,16

Er: "Ich komme in den Garten zu dir meine Braut! Ich pflücke die Myrrhe, die würzigen Kräuter. Ich öffne die Wabe und esse den Honig. Ich trinke den Wein." 5,1

Hier schildert uns die Bibel Erotik in poetischer Sprache. Der Begriff Garten bezieht sich auf die weiblichen Geschlechtsorgane. Knisternd erotisch wird zum Genuss gegenseitiger Sexualität eingeladen. Wie viel Schönes und Aufregendes in der Beziehung zu Mann und Frau wird hier sichtbar! *Gott schuf ein weites Spektrum sexueller Freude, die wir geniessen dürfen, aber Gott will, dass wir sie nur im Kontext der Ehe voll ausleben.* Körperliches Lustempfinden ist von Gott geplant und geschenkt. Er will, dass wir sexuelle Freude ohne Scham geniessen können. *Die sexuelle Erfüllung wird mit zunehmendem Alter, genauso wie Wein, besser und reifer - vorausgesetzt, man wählt den richtigen Rahmen und kümmert sich um die nötige Pflege.*

Liebe Frau, Gott gab dir deinen genialen Körper um deinen Mann damit glücklich zu machen.

Lieber Mann, Gott gab dir deinen genialen Körper um deine Frau glücklich zu machen. (1Kor 7,3-5) Geniesst eure Sexualität. Die Bibel warnt davor, Sexentzug und Verweigerung als Druck- oder Erziehungsmittel zu gebrauchen. Das wird immer schief gehen.

Salomo erklärt hier, dass der Garten noch verschlossen ist. Weshalb? Er will damit zum Ausdruck bringen, dass seine Braut noch Jungfrau ist. Gärten waren in Palästina von Steinwällen umgeben, um das Eindringen von Fremden zu verhindern. Nur der rechtmässige Besitzer hatte Zugang.

Auch aus anderen Textstellen der Bibel wird klar: *Sexuelle Intimitäten sind nach der Betriebsanleitung Gottes das Exklusivrecht derer, die ihr Treueversprechen durch einen Eheschluss öffentlich proklamiert haben.* (z.B. 1Kor 6,18)

Du denkst vielleicht: "Das ist ja typisch Freikirche - sexfeindlich! Das ist ja altertümlich hoch drei!" Das verstehe ich, ich habe selbst mal so gedacht, aber lasst uns tiefer darüber nachdenken. Weshalb setzt Gott ausgelebter Sexualität den Rahmen der Ehe? Gott weiss, dass Sexualität ein Bereich voller Risiken ist. Er weiss, dass Frauen und Männer am verletzlichsten sind, wenn sie nackt im gemeinsamen Bett liegen. Einerseits sehnen sie sich in solchen Augenblicken Masken fallen zu lassen und sich in ihren Gefühlen, Gedanken und körperlichen Sehnsüchten ganz zu öffnen. Andererseits fürchten sie sich, dass eine völlige Entblössung ihre zerbrechliche Liebeswelt durch Ablehnung, Verspottung oder Missverständnisse zerstört werden könnte.

Deshalb beschränkt Gott ausgelebte Sexualität auf die Ehe, in der ein Bund geschlossen und eine lebenslange Hingabe versprochen wird, in der erst Sicherheit, Vertrauen, Respekt und Achtung so wachsen können. Erst durch die Erfahrung absoluter Treue kann Sexualität zu gegenseitigen zufriedenstellender Erfahrung werden. Als Ehepaar haben wir festgestellt:

Das Mass sexueller Befriedigung steht immer proportional zur Gesamtqualität einer Ehe. Die sexuelle Dimension einer Ehe kann eine Art Barometer sein, das entweder die Spannungen oder Harmonie und die Erfüllung in den andern Bereichen einer Ehe anzeigt. Wir scheinen jedoch Weltmeister darin zu sein, auf die schönen Dinge, die Gott geschaffen hat, einen Schatten zu legen, zu verdrehen und zu pervertieren. Sei es in dem wir den Lebensraum und die Schönheit der Natur ausbeuten, oder durch Missbrauch von Nahrung oder alkoholischen Getränken durch Trunkenheit, Fettleibigkeit oder Nahrungsentzug unseren Körper schädigen. Dasselbe trifft auch auf die gottgeschenkte Sexualität zu. Wer beobachtet erkennt unschwer:

2. Das Leiden an (eigener) Sexualität

„Fällt es ihnen schwer, ihr Verlangen zu beherrschen, dann sollen sie heiraten. Es ist besser zu heiraten als vom Feuer der Begierde verzehrt zu werden.“ 1Kor 5,9

Der urgewaltige Drang von Mann und Frau zueinander ist etwas vom Stärksten das wir kennen! Aber erfüllende Sexualität ist komplizierter als man denkt.

Ich erinnere mich sehr gut an meine Jugendzeit in der der Sexualtrieb manchmal zum alles beherrschenden Thema wurde. Ich verstehe sehr gut, wenn es bei manchen brennt und lodert.

Es ist eine grosse Hilfe zu verstehen: *Es gibt einen Unterschied zwischen gesundem Verlangen und zerstörerischen Begierden.* Das gesunde Verlangen nach dem anderen Geschlecht ist von Gott geschaffen und gut. Es ist nötig, und gesunder Antrieb ein Gegenüber zu gewinnen.

Das ungesunde Verlangen ist eine zerstörerische Begierde, die sexuelle Lust erfahren will, wann immer es geht und mit wem auch immer - letztlich ohne Rücksicht auf mögliche Folgen. *Diese Begierde kommt aus unserem Herzen und kann zur alles beherrschenden Macht werden. Mt 15,19*

1. Ich würde, wenn ich könnte - hemmungslose Begierde 1Kor 6,18; 1Thess 4,3b "Lasst euch nicht von Begierden und Leidenschaften (von Unzucht) beherrschen wie die Menschen, die Gott nicht kennen." Mit dem griechischen Wort *Porneia* bezeichnet die Bibel alle aussereheliche ausgelebte Sexualität in welcher Ausgestaltung auch immer. Das Institut für Demoskopie in Allensbach hat 1993 festgestellt, dass rund 80 Prozent der Frauen und 82 Prozent der Männer vom Partner unbedingte Treue fordern. Die Realität steht jedoch im krassen Widerspruch. 40-50 Prozent der Frauen geben zu, ihren Partner schon einmal betrogen zu haben. Bei den Männern sind es im Schnitt 70 Prozent! Sex kann zur quälenden zerstörerischen Droge werden.

Manche sagen: "Macht doch nichts, Hauptsache Spass!" Sogar Christen fragen: "Weshalb soll *Porneia* einen Sonderstatus unter Sünden haben?" Die Bibel lehrt: "Denn mit keiner anderen Sünde vergeht man sich so sehr am eigenen Leib, wie durch Sexualität ausserhalb der Ordnungen Gottes." (1Kor 6,18) Die Folgen haben nicht allein körperliche, sondern auch gravierende seelische Auswirkungen. Keiner von uns vergisst je den ersten sexuellen Kontakt. Oft sind sexuelle Kontakte mit starken seelischen Verletzungen verbunden. Carol Botwin hält fest: "Je höher die Anzahl der Sexpartner vor der Ehe, umso grösser die Wahrscheinlichkeit, dass eine Frau ihren Mann betrügen wird." Aus der seelsorgerlichen Praxis halte ich fest: "Je mehr Sexkontakte, die mit tiefen Verletzungen verbunden sind, desto beziehungsunfähiger werden Menschen."

Ein Dilemma: Viele wünschen sich echte tragende Liebe und werden immer beziehungsunfähiger! Ja, aber viele geben zu:

2. Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach - Versuchung Jak 1,14-15 Überall locken Versuchungen. "Gönne Dir Sexualität, jederzeit, wo immer, mit wem auch immer. Das machen doch alle!" "Du brauchst das, sonst bist du nicht normal!" Wo diese innere Bereitschaft vorhanden ist, wird es immer wieder zu Sexkontakten kommen, die enttäuschen, verletzen und nur noch mehr Leere und Zerstörung zurücklassen. Alles Folgen los!? Das Leben spricht eine andere Sprache!

3. Zwischen Reiz und Risiko Auch wenn manche denken, das sei nicht so: Folgenlose aussereheliche Sexualität in welcher Form auch immer existiert nicht. Seelische Verletzungen, Überforderung, Geschlechtskrankheiten, zerbrochene Ehen, Aids, wachsende Beziehungsunfähigkeit, bleibende gesundheitliche Schäden können Folgen sein. So manche junge Frau oder Mann haben sich ihre Lebensentfaltung verbaut, weil ein Kind da ist und die ganze Aufmerksamkeit fordert.

Ungewollt schwanger werden - trotz Verhütung - kann zum teuren Spass werden.

Auch ausgelebte Homosexualität ist gemäss der Bibel nicht im Willen Gottes. (Röm 1,26-27)

Gott lädt in Jesus auch Homosexuelle ein, seine Liebe und Freiheit zu erfahren.

Dein Umgang mit Sexualität bestimmt die Qualität deines Lebens - immer? - immer!

Die Macht der Sexualität - Macht zur Erfüllung und Schönheit, Macht zur Zerstörung.

Gelebte Sexualität setzt ungeahnte schöpferische Kräfte frei, oder zerstört diese.

Der Anthropologe J.D. Unwin, Gelehrter an der Universität Oxford, hält in seiner Studie *Sex and Culture*, 1934, fest: „Je grösser die sexuelle Beschränkung, umso höher das kulturelle Niveau; je geringer die sexuelle Beschränkung, umso niedriger das kulturelle Niveau. Von dieser Regel gibt es keine Ausnahme.“ Wo leidest Du unter der eigenen Sexualität?

3. Wege zu gesunder erfüllender Sexualität

„Das ist der Wille Gottes, dass ihr euch fernhaltet von jeglicher Unzucht. Ein jeglicher unter euch suche seine eigene Frau (seinen eigenen Mann) zu gewinnen. Lasst euch nicht von Begierden und Leidenschaften beherrschen wie die Menschen, die Gott nicht kennen.“ 1Thess 4,3

Einfacher gesagt als getan - oder? Experten warnen seit Jahren vor einer "sexuellen Verwahrlosung der Jugend." Der Sozialpädagoge Thomas Rütth fasst seine Erfahrungen mit Jugendlichen aus sozialen Randgruppen zusammen: "Die wissen alles, wirklich alles über sexuelle Praktiken. Aber, wenn wir denen etwas über Liebe erzählen, über Zärtlichkeit, dann verstehen sie überhaupt nicht, wovon wir reden." Gilt das allein für Jugendliche - aus solchen Milieus? Ich mache Mut:

1. Suche und bejahe Gottes Gebrauchsanweisung. 1Mo 2,24 "Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und seiner Frau anhängen und sie werden ein Fleisch sein."

Anhängen meint anhaften, sich anschmiegen, wörtlich: zusammenleimen. Hiermit bezeichnet Gott zugleich die Monogamie als natur- und gottgemässe Lebensform zwischen Mann und Frau. *Ein Fleisch sein* meint die innigste persönliche Geist - Seele - Leibgemeinschaft. *Verlassen* bedeutet die klare Priorität der Ehebeziehung vor allen andern Beziehungen, auch der Eltern.

Gott schützt die neu entstandene Zelle der Ehe, damit diese sich gesund entfalten kann. Hebr 13,4

Drei Wesensarten echter Einheit der Liebe: 1. Einheit des Geistes - gegenseitiges Austauschen 2. Einheit der Seele - abgegliche innerste Empfindungen 3. Einheit des Körpers - Vereinigung.

Heute wird die Einheitsfolge oftmals umgekehrt, aber das funktioniert nicht!

Für Ehepaare ist diese Einübung in die Einheit Priorität, aber das braucht Zeit, den geschützten Rahmen der Ehe, Vergeben, Wachsen, Neuorientierung aufeinander.

Nichtverheirateten und Jugendlichen will ich Mut machen: *Gott hält jedem von euch eine solche gesegnete Beziehung zum andern Geschlecht bereit - wo es seinem Plan entspricht.*

Nichtverheiratete können und müssen lernen ihre Beziehung im geistig und seelischen Bereich zu vertiefen. Dabei gilt es Spannung auszuhalten. Deshalb will Jesus für seine Nachfolger auch kein Leben im Konkubinat. Wo sie Licht der Werte Gottes in dieser Welt sein wollen, werden sie Vorkehrungen treffen, damit ihnen ihr Sexualtrieb nicht zum Verhängnis wird.

Auf den Partner warten lernen bringt schöne Charakterfrüchte hervor - wir haben es nie bereut!

Manche sagen nun: "Du verstehst nicht. Wir hüpfen nicht von Bett zu Bett. Wir sind verliebt, wir werden später heiraten. Weshalb sollen wir nicht jetzt schon Sex geniessen?" Jesus lehrt unzweideutig: Wenn wir ihn lieben, halten wir seine Gebote. (Joh 14,15) Für Nachfolger Jesus stellt sich die Frage: "Wen liebst Du mehr?" Jesus, oder Deine Vorstellungen von Sexualität?

2. Schütze dein Herz - Mt 6,22-23 "Das Auge gibt dem Körper Licht. Ist dein Auge ungetrübt, dann ist dein ganzer Körper im Licht. Ist dein Auge jedoch schlecht, dann ist dein ganzer Körper im Finstern." *Was wir mit unseren Augen aufnehmen gewinnt Macht in und über uns.*

Wer gesunde Sexualität im Sinne Gottes geniessen will, muss lernen sich vor tausenden von Einflüssen zu schützen. Unser Herz ist empfänglich für jeden sexuellen Reiz - sagt Jesus.

Wer sein Auge allen sexuellen Reizen öffnet, wird sich nie gesunder Sexualität erfreuen können.

Die Weichen zu gesunder Sexualität werden in deinem Herzen und durch deine Augen gestellt.

Sexszenen in Filmen, sexuelle Darstellungen in Zeitschriften auf Youtube, Sexting usw. lösen einen verheerenden zerstörerischen Einfluss auf unser Herz aus. Viele konsumieren heute bedenkenlos Pornographie. Was geschieht dadurch? Das aus dem Griechischen stammende Wort gibt hilfreich Aufschluss: *Porne* meint die Hure, *graphos* bedeutet schreiben. *Pornographie schreibt also bildhaft sexuelle Darstellungen oft auch falsch ausgelebter Sexualität in unsere Herzen und Sinne.* Solche Bilder stimulieren und wecken die Gier nach Sexualität. Das Fatale dabei: Eine Sucht entwickelt sich sehr schnell. Für Unverheiratete:

3. Nein sagen lernen, wenn die Lust "Go for it!" schreit. Gal 5,22 Echte Liebe braucht Zeit um sich zu entfalten und zu vertiefen. Damit echte Liebe wachsen und sich vertiefen kann, braucht es Zeit und Selbstbeherrschung. Der Heilige Geist ist die Kraft Gottes, die wo wir ihm Raum geben, zerstörerische Leidenschaften in unserem Herzen entkräftet, überwindet und die Geistesfrucht der Enthaltbarkeit (*egkrateia*) wachsen lässt. Zwei Hilfen:

1. Lerne Zärtlichkeit und Reife im Gleichgewicht zu halten.

2. Bewahre deine Sexualität, das Schönste, für deinen künftigen Ehepartner auf. (lies 1Kor 7,4) Sei dir zu schade, das Geschenk schöner Sexualität für einen kurzen Augenblick wegzuworfen! Studien ergaben: 80% aller Mädchen wünschen sich nach dem ersten Verkehr, sie hätten gewartet. (Holthaus, Werte, S. 67) Auch Onanieren kann sich zur Sucht entwickeln. Übrigens: (junge) Frauen tragen eine grosse Verantwortung, wie sie sich kleiden. Wer sich aufreizend kleidet, löst in uns Männern allenfalls sexuelle Fantasien aus. Wer Frauen stundenweise ungeteilte Aufmerksamkeit und Beachtung ihrer Schönheit schenkt, kann bei ihnen sexuelle Offenheit auslösen. Du sagst: "Was wenn ich versagt habe?"

4. Neuanfang in jedem Zerbruch ist möglich! Joh 8,11 "geh hin und sündige nicht mehr." Du fragst: "Ja, ich weiss, in Bezug auf Sexualität und Beziehungen ist bei mir so vieles schief und schlecht gelaufen! Aber was jetzt?" Jesus hat durch sein Opfer und Sterben am Kreuz für jede unsrer Sünden bezahlt. ER will und kann dir Vergebung, Neuanfang geben. (Spr 28,13; 1Joh 1,9) Vielleicht fühlst du dich völlig orientierungslos, wie ein Neuaufbau deines Lebens stattfinden kann. Wir laden dich ein, das Gespräch mit uns zu suchen, das Seelsorgeteam in Anspruch zu nehmen.

Wo du eine Beziehung lebst, die durch sexuelle Sünde geprägt ist, so fordert dich Gott auf, sofort von diesem falschen Weg umzukehren und dich zu sexueller Reinheit zu verpflichten. 1Kor 6,19 Zum Schluss: Manche leben mit der grossen Angst alleine zu bleiben. Das kann sein, muss aber nicht. Eines will ich deutlich festhalten: **ES GIBT ERFÜLLTES LEBEN AUCH OHNE AUSGELEBTE SEXUALITÄT.** (Joh 10,11; Mt 19,11-12)

Ich habe es selbst erlebt und erlebe es immer wieder: Es lohnt sich megamässig auf Gottes Werte in Bezug auf Sexualität zu leben. Dein Leben wird Festigkeit und Schönheit ausstrahlen.

Was hat dir der Geist Gottes durch sein Wort heute morgen wichtig gemacht?
Wirst du es in seiner Kraft vollmächtig angehen?

Fragen für Kleingruppen

1. Weshalb stellt Gott jede ausgelebte Form von Sexualität in den Rahmen der Ehe? 1Kor 6,19
2. Welche Leiden an Sexualität kennt ihr - habt ihr beobachtet, selbst erlebt?
3. Wie könnt ihr euer Herz und Leben schützen, damit Begierden der Sexualität euch nicht beherrschen und zu Zerstörung führen?
Oder aus Zerstörung befreit wird? Mt 6,22-23; Mt 6,27-30
4. Was hilft euch mit Eurer Sexualität segensreich umzugehen?