



# Sex als Ausdruck von Lust oder Liebe

**Datum:** 25. April 2021 | **Prediger/in:** Matthias Altwegg  
**Serie:** Metamorphose | **Bibeltext:** Matthäus 5,27-30

## Zusammenfassung

Zusammenfassung: Jesus spricht in der Bergpredigt in wenigen Worten über Sex als Ausdruck von Lust und als Ausdruck von Liebe. Gott als Erfinder der Sexualität redet sehr unverkrampft und hilfreich darüber. Die erste Aufforderung an den Menschen lautete, fruchtbar zu sein und sich zu vermehren. Und dann folgte der Sabbat. Gott hat uns zwei Dinge geschenkt: Das Sexualleben als Freude zum Ausdruck der Liebe sowie die Gabe, die Triebe zu kontrollieren. In dieser Predigt geht es um die Grundlagen zur Thematik und weniger um die Beantwortung von Einzelfragen.

---

Heute hören wir auf die Musik des Himmels in Sachen Sex, Liebe und Lust: *«Ihr wisst, dass es heisst: Du sollst nicht die Ehe brechen! Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau mit begehrllichem Blick ansieht, hat damit in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen»* (Matthäus 5,27f NGÜ). Sex ist eine der stärksten Triebe im Menschen und betrifft uns alle. Zugegeben, im Alter lässt er etwas nach. Sex ist auch etwas sehr Privates und Persönliches. **Der Erfinder von Sex ist Gott. So was Schönes könnte der Mensch gar nicht selbst ersinnen.** Deshalb spricht die Bibel viel darüber. Aus verschiedenen Gründen hat es die Kirche versäumt, konstruktiv über Sex zu reden. In unserer Gesellschaft wird sehr offen und viel über Sex gesprochen, wenn auch nicht immer hilfreich. Umso wichtiger ist es, dass wir Christen lernen, förderlich über diese Thema zu reden.

## Sex als Ausdruck von Liebe

**Schon auf den ersten Seiten beschreibt die Bibel die positiven Seiten von Sex. Im Laufe der Bibel begegnen wir auch einigen Einschränkungen, weil Sex missbraucht werden kann. Zuerst hat Gott geboten, dann, um Missbrauch zu verhindern, Grenzen gesetzt.**

*«So schuf Gott die Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er sie, als Mann und Frau schuf er sie»* (1Mose 1,27 NLB). **Gott hat uns als sexuelle Wesen erschaffen: als Mann und Frau.** Und dann: *«Und Gott segnete sie und gab ihnen den Auftrag: Seid fruchtbar und vermehrt euch, bevölkert die Erde und nehmt sie in Besitz»* (V.28 NLB). Das erste Gebot, das Gott den Menschen gibt: Sex haben und Kinder zeugen – und das unter dem Segen Gottes! Gleich darauf folgt der Sabbat, wo viel Zeit für die Praxis war. Im sogenannten zweiten Schöpfungsbericht spricht Gott: *«Es ist nicht gut für den Menschen allein zu sein. Ich will ihm ein Wesen schaffen, das zu ihm passt»* (1Mose 2,18 NLB). Auch diese Schöpfung verfolgt ein Ziel: *«Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden sein ein Fleisch»* (V.24 LUT). **Sein ein Fleisch** ist eine Ausdrucksweise für sexuelle Gemeinschaft. **Von Anfang an bestand der Gedanke der ehelichen Gemeinschaft.**

Gott sei Dank gibt es auch bei uns Gesetze, so dass sexueller Missbrauch, Vergewaltigung und Kindsmisbrauch bestraft werden kann. Der Umgang mit Sexualität muss geregelt sein. **Unkontrollierte sexuelle Aktivität, die nicht aus Liebe, sondern aus Lust kommt, führt zu enormen Schmerzen und zerstört Menschen.** In unserer Gesellschaft wird sinnliche Befriedigung



grossgeschrieben. Sie zu kriegen ist wie eine Tugend. Wenn jemand sexuell enthaltsam lebt, wird er als Spiessbürger, wenn nicht sogar als Neurotiker bezeichnet. **Es gab eine Zeit, in der Enthaltbarkeit eine grosse Tugend war und den Trieben nachgeben eine Schwäche.**

Leider ist das christliche Denken nicht nur von der Bibel bestimmt, sondern stark von Traditionen. Grossen Einfluss nahm dabei Augustinus, ein Kirchenvater aus dem 4. Jahrhundert. Vor seiner Hinwendung zu Christus führte er ein sehr ausschweifendes Sexualleben. Nachher fiel er auf der anderen Seite vom Pferd und sah in jeder sexuellen Aktivität etwas Negatives. Eine Aussage von ihm: «Der Grund, warum ein Kind in Sünde geboren wird, ist, weil es durch einen Sexakt gezeugt wurde.» In der Bibel ist es ein Geschenk von Gott, das er segnet. Viele Kirchenväter waren so sexfeindlich, dass sich fehlender Nachwuchs bemerkbar machte. Deshalb erklärten sie Sex nur noch mit Ausnahme der Zeugung von Kindern als Sünde. Auf Hieronymus (4. Jh.) geht folgendes Zitat zurück: «Jeder Ehemann, der leidenschaftlich Sex hat mit seiner Ehefrau, ist ein Ehebrecher.» Später gab es dann folgende Regelung: Sex für christliche Ehepaare war verboten an Donnerstagen (Verhaftung Christi), Freitagen (Kreuzigung Christi), Samstagen (zu Ehren der Jungfrau Maria) und Sonntagen (zu Ehren verstorbener Heiliger). Es blieben der Montag und Dienstag und teilweise der Mittwoch, welcher oft für einen bestimmten Heiligen reserviert war. Ehepaare mussten sich zudem in den 40-tägigen Fastenzeiten vor Weihnachten, Ostern und Pfingsten und an verschiedenen Feiertagen sexuell enthalten. Es blieben schätzungsweise 44 Tage für legitimen Sex. Das war ein effektives Verhütungsmittel, erklärt aber auch, warum Kirche und Sex irgendwie nicht zusammenpassen. **Da Gott der Erfinder von Sex ist, sollte es anders sein.**

**Die Bibel spricht zuerst einmal nur positiv über Sex. Es ist ein Geschenk, ja sogar eine heilige Pflicht:** «Der Ehemann soll sich seiner Frau nicht entziehen; dasselbe gilt für die Ehefrau ihrem Mann gegenüber. Die Ehefrau gibt ihrem Mann das Recht über ihren Körper, und ebenso gibt der Ehemann seiner Frau das Recht über seinen Körper» (1Korinther 7,3+4 NLB). Das hört sich schon fast nach Arbeit an. **Beim Schliessen des Ehebundes versprechen wir die gegenseitige freiwillige Unterordnung dem Partner gegenüber.** Es gilt Vater und Mutter zu verlassen, dem Partner anhangen und eins werden.

Beim Sex wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, welches die Bindung wie bei einer stillenden Mutter zu ihrem Kind zwischen den Partnern verstärkt. Sex ist vielmehr als sexuelle Vereinigung. **Es ist die Vereinigung zweier Menschen, die sich ein Versprechen gegeben haben, nämlich gegenseitig sich unterzuordnen. Sex ist quasi Gottes Hochzeitsgeschenk.**

## Sex als Ausdruck von Lust

Oft läuft es anders: Jeder bleibt Herr seines Lebens. Die gegenseitige freiwillige Unterordnung und das Einswerden fehlen. Man bleibt zusammen, solange es passt. «Jeder, der eine Frau mit begehrllichem Blick ansieht, hat damit in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen.» Ehebruch ist nicht nur ein Grund zur Scheidung, sondern ist bereits die Scheidung. Wenn du dich mit einem anderen Menschen vereinst, und der sexuelle Akt die Bestätigung einer Ehe ist, ist der Sexakt in sich selbst bereits die Ehescheidung.

**Lust und Begierde sind nicht dasselbe wie sexuelles Verlangen.** Alle Menschen, die gesund sind, haben sexuelles Verlangen. Darum verlieben sich zwei junge Menschen. **Lust ist etwas anderes und ist darauf bedacht, die eigene Begierde zu stillen. Ich brauche oder missbrauche die andere Person, um meine Begehren zu stillen. Damit entpuppt sich die Lust als das Gegenteil von Liebe. Die Liebe sucht das Wohl des anderen.**



Amnon, ein Sohn Davids (2Samuel 13), verliebt sich hoffnungslos in seine Halbschwester Tamar. Er war so besessen von ihr, dass er krank wurde. Zusammen mit seinem Cousin Jonadab heckt er einen Plan aus, wie er Tamar ins Bett kriegt. Tamar wurde in sein Haus gelotst und backte dort Kuchen für ihn. Dann lockte er sie mitsamt Kuchen ins Schlafzimmer und vergewaltigte sie. *«Danach schlug seine Liebe in Hass um, und er hasste sie mehr, als er sie je geliebt hatte. 'Hinaus!', herrschte er sie an»* (V.15 NLB). Das war keine Liebe, sondern nur Lust. Lust ist immer destruktiv. **Der Lust geht es darum, wie ich befriedigt werde. Liebe schaut, dass der Partner glücklich ist.**

Was können wir tun, um der Lust zu widerstehen? *«Wenn du durch dein rechtes Auge zu Fall kommst, dann reiss es aus und wirf es weg! Es ist besser, du verlierst eines deiner Glieder, als dass du mit unversehrtem Körper in die Hölle geworfen wirst. Und wenn du durch deine rechte Hand zu Fall kommst, dann hau sie ab und wirf sie weg! Es ist besser, du verlierst eines deiner Glieder, als dass du mit unversehrtem Körper in die Hölle kommst»* (Matthäus 5,29-30 NGÜ). **Wenn wir diesen Text wörtlich nehmen würden, wären wir alle blinde Linkshänder.** Jesus spricht hier den Sehsinn und den Tastsinn an, welche uns zur sexuellen Sünde verführen. Es gibt gesellschaftliche Gruppen, die hacken einem Dieb die Hand ab. Das Problem ist: Wenn du einem Dieb die rechte Hand abhackst, hast du nachher einen linkshändigen Dieb. Das Herz, aus dem alle bösen Gedanken und auch der Ehebruch kommen (Matthäus 15,19) wird nicht verändert.

**Darum sollen wir nicht Körperteile entfernen, sondern die Triebe unter die Kontrolle der Wahrheit bringen. Der Blick darf nicht zum Begehren führen.** Martin Luther sagte: *«Du kannst nicht verhindern, dass ein Vogelschwarm über deinen Kopf hinwegfliegt. Aber du kannst verhindern, dass er in deinen Haaren nistet.»* Wir sollen lernen, unsere Sinne zu kontrollieren. Am wichtigsten dabei ist, mit einer Vertrauensperson über unsere Lust und Begierde zu reden. Tun wir es nicht, bekommen diese Dinge sehr viel Macht in unserem Leben. Das wichtigste Sexorgan ist der Kopf. Die Inhalte, mit denen wir unsere Gedanken beschäftigen, werden unser Verhalten bestimmen. Ein grosses Problem heute ist die Internet-Pornografie. Mir wurde gesagt, dass in den USA 64% der christlichen Männer und 15% der christlichen Frauen monatlich Pornografie konsumieren. Mit dem Geld, das in der Pornoindustrie umgesetzt wird, könnte man Griechenland retten. **Die Propaganda sagt, dass Pornografie das Sexleben anfeuert. Wahr ist, dass Menschen, die Pornografie konsumieren, zunehmend weniger Freude am wirklichen Sex erleben.**

Es ist kein Geheimnis, dass eine Frau durch lasziven Blick, die Mimik oder die Gestik einen Mann verführen kann. Nach Jesus ist jedoch die Wurzel der sexuellen Sünde nicht die Frau, sondern das Verhalten des Mannes ihr gegenüber. **Gott hat uns zwei Dinge geschenkt: Das Sexuelleben als Freude zum Ausdruck der Liebe sowie die Gabe, die Triebe zu kontrollieren.** Die Bibel ist sehr klar darin, dass Satan der Versucher ist, der uns zu Fall bringen will. Paulus war kein Masochist, sondern wusste, dass er sich disziplinieren muss. Er spricht von eiserner Disziplin, mit der er seinen Körper zum Gehorsam zwingt (1Korinther 9,27).

Salomo spricht oft über die Selbstbeherrschung. Z.B.: *«[...] es ist besser, Selbstbeherrschung zu besitzen, als eine Stadt zu erobern»* (Sprüche 16,32 NLB) oder *«Ein Mensch ohne Selbstbeherrschung ist so schutzlos wie eine Stadt mit eingerissenen Mauern»* (Sprüche 25,28 NLB). **Ein Mann ohne Disziplin leistet keinen Widerspruch, wenn Versuchung kommt. Die Konsequenzen sind fatal.** Unser Körper ist ein wunderbarer Diener, aber ein furchtbarer Herrscher. **Wir müssen ihm ab und zu sagen, wer der Boss ist.** Ein erfahrener Lebensbegleiter sagte, dass Menschen, die sich bei anstrengenden Touren durchbeissen und immer wieder mal an ihre Grenzen kommen, auch in anderen Lebensbereichen kontrollierter sind. Deshalb: Dinge wie einen Tag nichts essen, immer mal wieder früh aufstehen, lange gehen, bis es schmerzt, sind gesund, weil klar wird, wer der Herr und wer der



Diener ist. Traurig ist, wenn mein Körper bestimmt, wie ich mich benehme. **Es ist vermutlich der härteste Kampf in unserem Leben, mit Begierde und Lust umgehen zu lernen.** Gott hat uns vieles zum Genuss geben, das wir diszipliniert anwenden sollen: Gutes essen ist Ursache von grosser Freude, aber bei falscher Anwendung auch von Krankheit. Bier ist erfrischend und köstlich, aber im falschen Mass macht es nicht nur dich kaputt, sondern auch dein Umfeld. **Sex ist Genuss und kann Leben schaffen. Doch wenn Lust die treibende Kraft ist, entsteht viel Schmerz und Leid.**

Dem Versager auf diesem Gebiet droht Jesus die Hölle an. Auch das müssen wir nicht wörtlich nehmen, da es dem gesamten Evangelium widerspricht. Die Frage am Himmelstor wird nicht sein: «Wie hattest du es mit dem Sex?», sondern «Wie hältst du es mit Jesus?» Aber – ein Nichteinhalten schafft Distanz zu Christus. Jesus fordert dich heraus: Diszipliniere dich! Nimm es nicht leicht! Tanz nach der Musik des Himmels! **Dann wird Gott durch seinen Heiligen Geist unseren Verstand von den unreinen Gedanken befreien und uns für den Umgang miteinander frei machen.**

## Mögliche Fragen für die Kleingruppen

Bibeltext lesen: Matthäus 5,27-30

1. Gott ist der Erfinder des Sex. Denke darüber nach, weshalb Gott die Fortpflanzung gerade auf diese Weise sicherstellte.
2. Warum hat die Kirche oft ein verkrampftes Verhältnis zu diesem Thema.
3. Der Sex sei Gottes Hochzeitsgeschenk. Wie wurde diese Aussage begründet? Wie denkst du über diese Aussage?
4. Gott hat uns das Sexualleben als Freude zum Ausdruck der Liebe sowie die Gabe, die Triebe zu kontrollieren, geschenkt. Wie können wir Selbstbeherrschung und Disziplin üben?
5. Warum ist Selbstbeherrschung wichtig? Was hat sie mit Lust und Liebe zu tun?