



# Smallgroup-Programm zur Celebration vom 22.04.2018

## Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

### REALationship

#### “Let’s Talk about Sex, Baby (Vol. 1)” mit Tobias Teichen

„Heute geht’s zur Sache – wie, und das in der Kirche?“ wirst du dich vielleicht fragen – Sex und die vermeintlich altbackene Kirche passen für viele nicht zusammen. Schade, denn Sex ist eines der attraktivsten Themen, die sein Erfinder (also Gott) in der Bibel für uns bereithält! Leider haben wir hier oft falsche Vorstellungen von Moral gegenüber reiner Biologie und Wissenschaft.

Es gibt zwei Sex-Grundprinzipien des Erfinders: Verbindung und Einheit:

1. Bei Menschen werden bei der körperlichen Vereinigung im Körper Hormone (*Oxytocine*) freigesetzt, die das Erleben einer Verbindung verstärken. Die gleichen Hormone wirken bei stillenden Müttern, die sich dadurch stark an ihr Kind gebunden fühlen. Schon die Bibel erklärt dieses Prinzip in 1. Korinther 6,17 wo gesagt wird dass der Verkehr mit einer Prostituierten dazu führt, dass die beiden *eins werden*.
2. Die Bibel sagt in 1. Mose 2,24-25, dass durch sexuelle Verbindung Mann und Frau zu einer Einheit werden. Die gleichen Hormone sorgen für ein Gefühl des Vertrauens – unser Gehirn wird „verformbar“, womit man sich beim richtigen Partner (der in der Ehe vorgesehen ist) auf ihn bzw. sie einstellen kann. Dies kann bei einem manipulativen, verletzenden oder abwertenden Partner gefährlich werden, so der Neurowissenschaftler Dr. Michael Merzenich.

Beim Thema Sex wird der Apostel Paulus sehr ernst und sieht außerehelichen Sex als das schlimmste, was ein Mensch sich selbst antun kann, denn „bei keiner Sünde versündigt er sich so unmittelbar an seinem eigenen Körper wie bei sexueller Unmoral“ (1. Korinther 6,18). Sex ist wie Feuer: gut im sicheren Rahmen eines Kamins, zerstörerisch als lodernder Hausbrand. Lust kann ungesund werden, so können durch Pornografie Lügen eintrainiert worden sein: „Sex befriedigt *mich*, damit es *mir* gut geht“. Das kann im Extremfall zu Sucht, Missbrauch und sexueller Gewalt führen. Gesund und erfolgreich ist hingegen das Göttliche Prinzip der Ehre: nicht mein Partner ist dafür zuständig, mich glücklich zu machen, sondern ich ehre und erfülle meinen Partner dadurch, dass ich ihm oder ihr Lust und Vergnügen (durch Zärtlichkeiten und schließlich den Orgasmus) bereite.

Wie schaffst du es nun, Sex als etwas Wunderbares zu erleben, das du innerhalb der Ehe zum Aufblühen bringst? Hierzu hat uns Tobias ein Mobile mitgebracht, unter dessen Zentralthema „Sex“ vier Elemente hängen:

- Erotik: Lies dir nur einmal das Hohelied der Liebe in der Bibel durch, und du wirst verstehen, dass Gott uns damit nichts peinliches, sondern etwas wunderbares an die Hand gegeben hat. Ohne Erotik stumpfst du beim Sex ab.
- Identität: Sex bestimmt deine Identität als Frau oder Mann, und kann dich sehr verletzlich machen.
- Leben: Sex kann Babys und damit neues Leben zur Folge haben – damit eng verknüpft auch die Frage: wie wachse ich auf, in einem sicheren Elternhaus bei Mama und Papa?
- Liebe: Sex in der Ehe plus Liebe (statt nur Lust) führt zu ultimativer Befriedigung – Sex für den Orgasmus des Partners vs. Sex nur für meinen Orgasmus (siehe Göttliches Prinzip der Ehre)

Wenn auch nur eines der vier Elemente im Ungleichgewicht ist, läufst du Gefahr, einen Lebensstil zu führen, der dich nicht aufblühen lässt, sondern zerstörerisch wirkt.

Wie Susi und Andi im Interview zeigen, waren ihre Vorprägungen (Trennungsangst, ein von Pornographie geprägtes Frauenbild, Identitätszweifel) sowie Sackgassen in ihrer Ehe nur mithilfe von Jesus zu bewältigen. Ihnen hat jeweils das Get Free, eine Paartherapie und die jeweilige Smallgroup geholfen, Jesus wieder zum Chef in ihrer Ehe zu machen. Dadurch konnten sie Lebenslügen entlarven und am Kreuz gegen Heilung eintauschen, Enttäuschungen und Einsamkeit in der Ehe überwinden und ultimativ zu erfülltem Sex gelangen. Seht euch den Podcast an – es lohnt sich!

Tobias, Susi, Andi und viele andere haben erkannt, dass Sackgassen im Leben dank Jesus ihre Bedrohlichkeit verloren haben. Niemand ist perfekt, jeder hat Baustellen – auch in der Ehe. Wichtig ist, dass du persönlich merkst, dass Jesus ein Arzt ist, den du mit nichts aus deinem Leben schocken kannst – er ist ein geduldiger Coach, hört dir zu und wartet auf euch. Also: nichts wie los! ☺



# Smallgroup-Programm zur Celebration vom 22.04.2018

## Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

### Smallgroup-Abend

#### **Diskussion für Frauen: Verletzungen und ihre Auswirkungen (45 min)**

Smallgroups sind dazu da, ehrlich vor Gott und voreinander zu werden. Wir werden nun ehrlich und tief – seht euch gemeinsam den Podcast dieser Celebration an, speziell das Interview mit Susi und Andi. Tobias gibt im Anschluss den weisen Tipp, dass sich niemand bei Gott beschweren sollte für Verletzungen, die sie oder er oder sich durch zerstörerische Beziehungen selber zugefügt hat. Diskutiert in eurer Runde:

- Hat dich etwas in diesem Interview speziell angesprochen? Was genau, und warum?
- Gibt es vielleicht alte Verletzungen durch vormalige Beziehungen, die du noch nicht mit Jesus aufgearbeitet hast? Wo gibt es noch Baustellen?
- Warst du eventuell auch schon mal an einem Punkt, wo du dich in der Ehe einsam gefühlt hast?
- Hast du bereits ein Get Free absolviert und dort „Altlasten“ am Kreuz gegen Befreiung und Heilung eintauschen können? Tauscht euch dazu aus, wenn ihr wollt. Zeugnisse darüber haben Power!

Falls dich hier gar nichts angesprochen hat und alles in deiner Ehe super läuft: warum teilst du nicht deine Tipps, wie ihr an eurer Ehe arbeitet und Gott einbezieht? Was funktioniert gut, was nicht so toll?

#### **Diskussion für Männer: Hiob und das Feuer (45 min)**

Die folgende Diskussion ist speziell für Männer-Smallgroups geeignet. Lasst die Bibelstelle Hiob 31,1 auf der Zunge zergehen: „Mit meinen Augen habe ich einen Bund geschlossen, niemals ein Mädchen mit lüsternen Augen anzuschauen.“ Vertieft dies durch die Bibelstellen Hiob 31,12 und Matthäus 5,27-30. Diskutiert miteinander über die folgenden heißen Fragestellungen:

- Gerade für Männer wird in den Medien gepredigt, dass Sex vor der Ehe ganz normal wäre. Was ist dein Bauchgefühl dabei? Wie gehst du damit um?
- Oft wird man als Christ, der göttliche Prinzipien auch in Punkto Sex ernst nimmt, als „uncool“ bezeichnet. Ist dir das schon einmal passiert? Wie hast du reagiert? Wie würdest du heute reagieren?
- Wann hast du zuletzt ein Mädchen mit „lüsternen Augen“ angeschaut? Sei ehrlich.
- Inwiefern kann man Lust oder auch nur Blicke schon mit einem Feuer vergleichen?

Vielleicht möchtet ihr eure Männerrunde mit einem Gebet abschließen, um Kraft und Standhaftigkeit für zukünftige Herausforderungen und Sackgassen in und außerhalb der Ehe zu bekommen?

#### **Diskussion für Paare: Prinzip der Ehre (45 min)**

Diese Übung ist für Paar-Smallgroups und eigentlich ganz einfach: ermöglicht es eurem Partner, euch zu ehren und zu erfüllen. Dazu sind Stifte, Zettel und drei Schritte notwendig:

- Gebt euch 10 Minuten Zeit (Sorry, wir Männer brauchen dafür meist etwas länger) und schreibt eine Liste von Dingen, die ihr an eurem Partner genial findet. Danach lest ihr sie reihum vor und sprecht eurem Partner diese innerhalb der Gruppe gegenseitig zu.
- Geht nun in die Diskussion: gibt es etwas, das euch aktuell daran hindert, eurem Partner mehr Ehre und Wohltaten zukommen zu lassen (z.B. Zeitmangel, Kinder, der Alltag)? Gebt euch reihum Vorschläge, wie ihr das als Paar besser hinbekommen könntet. Jeder hat ähnliche Probleme!
- Nehmt nun nochmal 10 Minuten und schreibt für euren Partner Wünsche auf, die euch nicht leicht fallen, sie auszusprechen. Diese Zettel werden nun ausgetauscht, aber nicht veröffentlicht. Die Diskussion könnt ihr auf eurem individuellen Heimweg weiterführen. ☺