



Smallgroup-Programm zur Celebration vom 29.04.2018 Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

REALationship

„Let's Talk About Sex, Baby!“ mit Frauke und Tobias Teichen

Quizfrage: Nenne drei Worte, die nicht mit Sex zusammenpassen.... drei... zwei... eins – Antwort: 1. Kirche, 2. Christen 3. Gott! Diese **falsche Vorstellung** ist leider weit verbreitet. Genau wie die hier: Christen sollten doch endlich mal im 21. Jahrhundert ankommen, gerade in punkto Sex. Was keiner realisiert: Zu Jesu Zeit war das römische Reich, was die „Sexualmoral“ angeht, noch um einiges abgedrehter als unsere aufgeklärte Welt. Jesus hatte damals schon den Wunsch, die Menschen beim Thema Sex zu der eigentlich phantastischen Idee Gottes zurückzubringen. Und genau das ist auch sein Wunsch für dich.

Sex ist ein **Verstärker**, er kann dich mit deinem Partner zusammenschweißen und ein echter Veränderungsmotor für eure Beziehung werden. Die Bibelstelle **1. Mose 1,27** wird oft so zitiert, dass Gott aus einer „Rippe“ vom Mann die Frau geschaffen hat. Das hebräische Wort bedeutet aber vielmehr „tragendes Seitenteil“. Stell dir einfach eine der vier Grundmauern eines Gebäudes vor – nimm sie weg, und das ganze Bauwerk kracht in sich zusammen. Die Frau hat also einige wesentliche Dinge erhalten, die der Mann jetzt nicht mehr hat – und umgekehrt.

Wenn du nun deinen Partner wie eine Person gleichen Geschlechts behandelst, führt das zu **Frust**. Gottes Ehe-Idee dagegen ist, durch die **Einheit von Körper, Seele und Geist** mit dem Partner völlig neue Dimensionen zu erleben. Dazu musst du zunächst zwei wichtige Dinge begreifen: **Frauen sind vernetzt und Männer fokussiert**. Beides ist eine große Stärke, wird aber auch angegriffen und kann so zur Schwäche werden.

Frauen sind vernetzt – sie denken gefühlt an alles gleichzeitig. Selbst Gott wollen sie mit allen fünf Sinnen erleben. Dadurch kannst du dich als Frau allerdings auch leicht **in Details verlieren**, und das hat dann Auswirkungen auf deine Sexualität. In solchen Fällen finde heraus, ob die Ursache der „Störung“, die du empfindest, seelischer, körperlicher oder geistlicher Natur ist. Als Frau hast du einen **siebten Sinn** für solche Hindernisse – das darfst du nutzen und auch bei deinem Mann konkret nachfragen. Wenn ihr es schafft, hier ehrlich zu werden, wird eure Sexualität aufblühen und das gegenseitige Vertrauen wachsen.

Männer sind fokussiert – deshalb können sie auch keine zwei Sachen gleichzeitig aus dem Keller mitbringen. Für dich als Mann ist dieser Fokus eine große Stärke, wenn du ihn richtig zu lenken weißt. Zum Beispiel wird dein Fokus angegriffen durch eine schöne Frau, die du siehst. Dieser erste Eindruck ist erstmal nichts Schlimmes. Lenkst du nun deinen **zweiten Gedanken** bewusst zu deiner eigenen, schönen Ehefrau, hast du gewonnen – wenn nicht, beherrscht dich dein Trieb, und etwas, was eigentlich gut ist, wird destruktiv. Luther hat einmal gesagt: „Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel über deinen Kopf fliegen – aber wohl, dass sie in deinen Haaren Nester bauen.“

Zum Schluss etwas ganz Wichtiges aus 1. Korinther 7,5: **Entzieht euch einander nicht** – weder körperlich, seelisch oder geistlich. Andernfalls seid ihr am Ende beide frustriert und fühlt euch abgelehnt oder missbraucht. Oft fängt es auf geistlicher oder seelischer Ebene an, und der andere Partner „antwortet“ nur mit körperlichem Entzug. Stattdessen dürft ihr mit Gottes Hilfe lernen, **den anderen höher zu achten** als euch selbst (Philipper 2,3).



Smallgroup-Programm zur Celebration vom 29.04.2018

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Smallgroup Zeit

Diskussion: Männer sind... und Frauen auch! (30 min)

Zitat: „Wir behandeln unbewusst den Partner wie unser eigenes Geschlecht.“

Hand aufs Herz: Wer hätte sich nicht schon einmal gewünscht, seine Frau würde wie ein Mann ticken (und umgekehrt)? Leider ist das die Ursache vieler Missverständnisse in der Ehe. Tauscht euch doch zu Beginn darüber aus, in welchen Situationen ihr den „kleinen Unterschied“ eures Partners besonders gespürt habt – aber auch, wo ihr schon Fortschritte darin gemacht habt, ihn oder sie mit Gottes Hilfe wirklich zu verstehen. Was hat euch dabei am meisten geholfen?

Reflexion: Stärken und Schwächen (60 min)

Solltet ihr euch als gemischte Smallgroup treffen, teilt ihr euch für diesen Punkt am besten in zwei Gruppen auf. Die Predigt hat deutlich aufgezeigt, wie die jeweiligen Schwerpunkte der beiden Geschlechter (Vernetzung und Fokus) angegriffen werden – aber auch, welche Stärken sie entfalten können. Hier könnt ihr euer eigenes Leben unter die Lupe nehmen:

Für euch als Frauen: Wo seht ihr Stärken und Schwächen eurer Vernetzung?

- Die Einheit von Körper/Seele/Geist liegt dir bereits „im Blut“.
- Erfüllte Sexualität braucht für dich echte Herzensnähe.
- Dein 7. Sinn für die Beziehung lässt dich Hindernisse (beim Sex) spüren.
- Zu viele Themen im Kopf können den Fokus auf die Sexualität behindern.
- Ist dein Leben zu voll oder bist du zu erschöpft, um körperliche Nähe zuzulassen?
- Magst du dich selbst nicht, spürt das auch dein Mann → Wie steht es um deine Identität?
- ...

Für euch als Männer: Wo hilft euch euer Fokus, und wo wird er angegriffen?

- Du kannst relativ leicht das Körperliche (Sex) von Seele und Geist trennen.
- Dein „Zielliniendenken“ fokussiert dich sofort auf das Wesentliche.
- Wie kann der Fokus auf Sex neue Kreativität für deine Frau freisetzen?
- Gotteskreislauf oder Teufelskreislauf: Achte auf deine Gedanken! Wo setzt du deinen Fokus und wie gehst du mit Gedanken um, die auf andere Frauen zielen?
- Worte haben Macht: Fokussiere deine Worte darauf, die Identität deiner Frau zu stärken.
- ...

Vertiefung: Göttliche Ideen für deine Ehe (30 min)

Lest die Bibelstellen aus der Predigt noch einmal in Ruhe nach, am besten in einer modernen Übersetzung. Was lösen sie bei euch aus? Welche göttlichen Ideen für die Ehe findet ihr in ihnen verborgen?

- 1. Mose 1,27 → Das „tragende Seitenteil“
- 1. Korinther 7,5 → Entziehet einander nicht
- Philipper 2,3 → Einer achte den anderen höher als sich selbst
- Epheser 5,31-32a → Das Geheimnis der Ehe
- 1. Korinther 2,9-10 → Gottes hat etwas für dich vorbereitet