

DIE WAHRHEIT ÜBER SEX MIT DIR SELBST

Power
STATT
Porno



TEACHING:

Glaubst du, dass Gott dich einengen will oder dass er dich freisetzt? Wir können Lücken in Gottes Geboten suchen oder das Leben. Wenn Gott mich freisetzt, habe ich eine ganz andere Einstellung zu diesem Thema. Doch vielleicht bist du religiös aufgewachsen und denkst, Sexualität sei etwas Schmutziges oder Schambehaftetes, worüber man nicht redet. Laut Statistik liegt das Einstiegsalter in die Pornografie zwischen 8 und 11 Jahren. Diese Sucht kann so stark werden, dass deine Beziehungen, du selbst und der ganze Alltag darunter leiden.

Alle göttlichen Gebote sind dafür gemacht, dass wir leben.

Warum sind Sexualität und Gottesbeziehung so eng miteinander verknüpft? In 1. Mose 4,1 heißt es von Adam: „Er erkannte seine Frau.“ Das hebräische Wort *yada* für „erkennen“ meint eigentlich Geschlechtsverkehr – dasselbe Wort wird aber in Jeremia 24,7 („Ich gebe Ihnen ein Herz, mich zu erkennen...“) für die Beziehung zu Gott verwendet! Eine erfüllte Sexualität zwischen Mann und Frau steht also für Intimität, Nähe und Identität. Es geht um eine Begegnung, wo ich erkannt bin, wo es um dich und mich geht, wo ich Erfüllung finde. Doch wie komme ich dort hin?

Wer stillt deine Sehnsucht nach Intimität und Identität?

Meist versuchen wir, diese Sehnsucht selbst zu stillen: mit Alkohol, Essen, Sport oder Netflix. All diese Dinge sind an sich gut, doch können wir damit nicht unsere Sehnsucht nach „yada“ füllen. Der Reflex, sich selbst zu befriedigen, ist seit dem Sündenfall in uns drin. Ich suche selber Befriedigung, denn ich weiß nicht, wie Gott mir Befriedigung geben kann.

Lässt du dich von Gott erfüllen – oder versuchst du dich zu füllen?

In 1. Korinther 6,12-13 steht dazu ein wichtiger Satz: „Mir ist alles erlaubt, aber nichts soll mir die Freiheit rauben.“ Ob du erfüllt bist oder dich nur etwas füllt, merkst du also, wenn du deine Freiheit verlierst! Schau genau hin:

- 1. Was sind Früchte in deinem Leben?** Je mehr Pornografie du konsumierst, desto passiver wirst du werden: in deinen Beziehungen, in deiner Ehe, in deiner Arbeit, in deiner Performance – und gegenüber Gott. Dann setzt Sexualität keine Kreativität in dir frei, sondern Zerstörung. Sich sexuell zu entdecken ist etwas anderes, als sich sexuell zu befriedigen. Selbstbefriedigung ist Weglaufen vor dir selbst. Tief drin kann nur Gott dich befriedigen.
- 2. Was sind Muster in deinem Leben?** Der Teufel versucht dich vor allem dann, wenn du am meisten „alle“ bist. Was ist der Auslöser? Die Situation? Die Tageszeit? Wenn du Muster hast, genügt es nicht, immer nur die Früchte aus dem Baum zu schneiden ☺. Du musst an die Wurzel zu gehen. Dabei muss Gott dir helfen.
- 3. Geh an die Wurzel!** Das heißt: Geh zum Kreuz. Das Kreuz ist ein Ort der Freude, nicht der Anklage (Römer 3,28). Gott vergibt dir nicht, weil du etwas hinkriegst, sondern nur, weil du Jesus Christus vertraust! Gottes Gnade ist immer größer als dein Versagen – er hat dir schon vor 2000 Jahren vergeben. Feier die Vergebung und die Gnade Gottes jedes Mal, wenn du vom Kreuz wieder weggehst.

Hab Geduld mit dir selbst und feiere jeden noch so kleinen Schritt. Wenn du täglich in der Sucht warst und jetzt nur noch jeden zweiten Tag, ist das ein riesiger Erfolg! Und dann geht mit Gott diesen Prozess: Er zeigt dir neue Wege und trainiert neue, konstruktive Muster mit dir ein.

DIE WAHRHEIT ÜBER SEX MIT DIR SELBST

Power
STATT
Porno



AUSTAUSCH: ER-FÜLLT ODER GEFÜLLT? (15-30 min)

- Was hat dich in der Predigt besonders angesprochen – oder herausgefordert?
- Hattest du schon mal den Eindruck, dass Gottes Gebote dich einengen? Bei welchem Thema?
- Was erfüllt dich wirklich – und mit welchen Dingen füllst du dich?



REFLEXION: FRÜCHTE – MUSTER – WURZEL (10-20 min)

Schauen wir einmal genauer hin. Nehmt euch bitte Stift und Papier, lasst euch von Gott leiten und beantwortet folgende Fragen:

1. Was sind (negative) Früchte in meinem Leben?

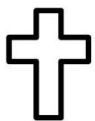
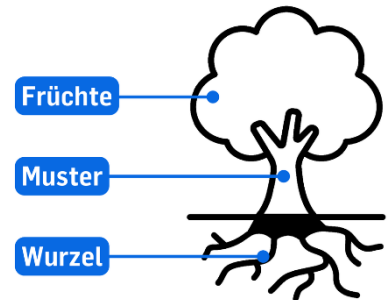
Verliere ich meine Freiheit? Ist es gut für mein Lebensziel? Führt dieser Lebensstil dazu, dass ich Gott, mich selbst und meine Mitmenschen mehr liebe? Führt es mich näher zu Gott und zu den Mitmenschen – oder führt es mich in die Isolation? Macht es mich beziehungsfähiger oder -unfähiger? Führt es mich näher zum Leben, das ich will? Kann ich sonntags von ganzem Herzen zu Jesus singen?

2. Gibt es ein Muster?

Was ist der Rahmen, wo es immer wieder passiert? Was der Auslöser? Frust, Stress, Konflikte oder Ablehnung? Fühle ich mich nicht geliebt?

3. Was ist die Wurzel?

Kann ich nicht mit schlechten Gefühlen umgehen? Kann ich nicht zur Ruhe kommen, nicht entspannen? Kann ich keine Nähe aufbauen? Sind zwischenmenschliche Themen für mich zu groß? Kann ich nicht mit Konflikten, Ablehnung, Schmerz oder Sünde umgehen? Falle ich immer wieder auf die Lügen des Teufels herein?



GET FREE: AN DIE WURZEL GEHEN (15-30 min)

Nach diesem dreiteiligen Prozess *Früchte eingestehen – Muster entdecken – Wurzeln von Gott aufzeigen lassen* folgt nun der wichtige vierte Schritt: „Ans Kreuz gehen, eintauschen und feiern!“

Ans Kreuz bringen:

Ablehnung und Minderwert
Lüge und Schmerz
Frustration und Stress
...



Von Jesus geschenkt bekommen:

Annahme und Identität
Wahrheit und Heilung
Freude und Ausgeglichenheit
...



NEXT STEP: FREIHEIT & ERFÜLLUNG (5-10 min / zuhause)

Stelle Gott in der kommenden Woche immer wieder die Frage: „Wie willst du mir ganz tief begegnen, dass ich all das andere nicht mehr brauche?“ Hier sind einige Bibelstellen dazu: Römer 8,1-2 // 2. Timotheus 1,7 // Jesaja 55,1-2. Welche weiteren Bibelstellen kennst du? Schreibe sie dir auf! Bleib im Dialog mit Jesus darüber.