

„... ich bin halt ein Mann!“



Stefan Kuhn, Landesreferent für die Api-Jugend, Stuttgart

In den vergangenen Jahren begegne ich in unserer Jugendarbeit und auf Freizeiten vielen jungen Männern, die sich mir mit verschiedenen Fragen öffnen. Ein heißes Thema, nicht nur für Männer: Ist Selbstbefriedigung eigentlich Sünde?

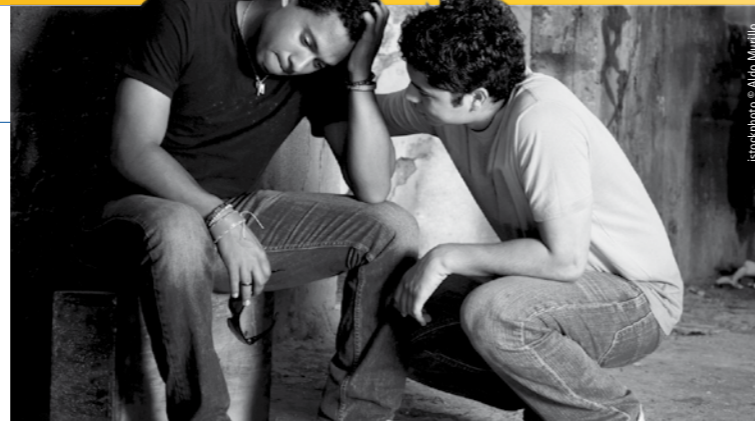
Sexualität braucht einen Schutzrahmen

Die Bibel äußert sich nirgendwo explizit zum Thema Selbstbefriedigung (auch nicht bei Onan; 1Mo 38,8-10). Dennoch passt Selbstbefriedigung nicht zusammen mit den Grundlinien der Bibel im Umgang mit unserer Sexualität:

Gott hat die Sexualität von Mann und Frau füreinander bestimmt; Selbstbefriedigung dagegen richtet die Sehnsucht ausschließlich auf den eigenen Körper, auf sich selbst, auf die eigenen Gefühle, und ist nur ein schwacher Abklatsch der Erfüllung, die Gott uns in Gemeinschaft zwischen Mann und Frau schenken möchte. Sexualität braucht einen Schutzrahmen, in dem sie sich entfalten kann. Sonst fängt unsere Sexualität an, uns zu beherrschen. Deshalb sagt die Bibel, dass es besser ist zu heiraten, als sich vor sexueller Begierde zu verzehren (1Kor 7,9). Die Ehe ist nach Gottes Plan der Schutzrahmen, in dem Mann und Frau ihre Sexualität gemeinsam entfalten können. Alles andere – Selbstbefriedigung, wie auch Sexualität vor oder außerhalb der Ehe – ignoriert die Notwendigkeit dieses Schutzrahmens. Zudem gewöhnt „Mann“ sich an die Instrumentalisierung von Sex (ich mir, wann ich es brauche, wie schnell ich will) statt sich dem anderen ganz hinzugeben und zu verschenken!

„Gehirnkino“ mit Folgen

Eine weitere Frage, die mir oft gestellt wird: Ist die mit an Selbstbefriedigung gekoppelte Gedankenwelt Sünde? – Ganz bestimmt sind viel dieser Gedanken Ausdruck dessen, dass wir Sünder sind. Um es klar zu sagen: Einen anderen Menschen als Objekt zu begehren, ist Sünde. Denn das „Gehirnkino“, was sich üblicherweise bei der Selbstbefriedigung abspielt, nährt sich ja davon, den Körper eines anderen Menschen zu besitzen, zu beherrschen und als sexuelles Lustobjekt zu missbrauchen.



Jesus sagt „Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt ist: „Du sollst nicht ehebrechen.“ Ich aber sage euch: Wer eine Frau ansieht, sie zu begehren, der hat mit ihr schon die Ehe gebrochen in seinem Herzen.“

Jesus macht hier deutlich: Nicht die äußerliche Handlung an sich ist erst Sünde, die uns Menschen kaputt macht, sondern es fängt schon sehr viel früher in unserer Gedankenwelt an. Wer z.B. in seinen Gedanken ständig Frauen „auszieht“, muss sich nicht darüber wundern, dass dadurch auch die Entwicklung seiner Persönlichkeit beeinflusst wird, was den Umgang mit Frauen angeht (sei es in der Öffentlichkeit oder in der Ehe). Von der Bibel her ist klar: Wer einen anderen Menschen als sexuelles Lustobjekt benutzt, schadet sich selbst und dem betreffenden Menschen. Findet dieser Missbrauch nur in meinen Gedanken statt, so hat er dennoch erhebliche negative Auswirkungen auf mich selbst.

Selbstverständlich ist der bloße Gedankenimpuls nicht dasselbe wie das aktive Nachgehen und Ausleben eines Gedanken: In unserer sexuell sehr freizügigen Gesellschaft kann man sich – gerade als Mann – kaum den Impulsen zu sexuellen Gedanken erwehren. Wir können nicht verhindern, dass die Raben über unserem Kopf kreisen, aber es ist unsere Verantwortung, zu verhindern, dass sie ein Nest auf unserem Kopf bauen. Wie sagt Gott zu Kain, als er finstere Gedanken über seinen Bruder hegte: „Siehe, die Sünde lauert vor der Tür, du aber herrsche über sie.“ (- durch Jesu Kraft! 1Mo 4,6-7).

Was jetzt?

Wie gehe ich jetzt mit meinen sexuellen Trieben um? Unsere sexuellen Triebe sind mit der stärkste Antrieb, den wir Menschen haben, und in einer Gesellschaft, in der das Pendel von der Tabuisierung der Sexualität und einer angstvollen Gesetzlichkeit ins andere Extrem der absoluten Freizügigkeit und des Verlusts jeglicher morali-

scher Maßstäbe um geschwungen ist, ist der Umgang mit unserer Sexualität so, wie Gott sie sich gedacht hat, nicht leichter geworden.

Eckpunkte, die weiterhelfen können:

Selbstbefriedigung kann zu einer schwer zu durchbrechenden Gewohnheit werden, weil sie mit körperlichem Spaß verbunden ist. Sie kann sich „einschleifen“ zu einer Standardmethode werden, mit Schwierigkeiten, Problemen oder Einsamkeit umzugehen. Selbstbefriedigung ist aber sicher nicht das Hauptproblem unseres Christseins und Lebens, obwohl es uns selber – aufgrund unserer Scham und der scheinbaren Ohnmacht dieser Gewohnheit gegenüber – manchmal so scheint. Wenn wir Selbstbefriedigung als Sünde in unserem Leben erkannt haben, ist Gott gerne bereit, uns zu vergeben – auch immer und immer wieder. Aber die Gnade Gottes kann und darf für uns niemals die Motivation sein, weiter die Sünde in unserem Leben bereitwillig zu dulden (das gilt natürlich nicht nur für die Selbstbefriedigung). Denn Gott vergibt gern unsere (moralische) Schuld ihm gegenüber, aber an den Wunden und den Narben der Sünde haben wir trotzdem zu tragen, und dieses Leid möchte uns Gott ersparen. Deshalb sagt Paulus: „Sollen wir denn in der Sünde beharren, auf dass die Gnade desto mächtiger werde? Das sei Ferne! Wie sollten wir in der Sünde leben wollen, der wir abgestorben sind?“ (Röm 6,1-2).

Im Grunde genommen läuft unsere Auseinandersetzung mit der Selbstbefriedigung auf die Klärung einer Herrschaftsfrage hinaus: Herrsche ich über meine sexuellen Begierden, oder herrscht mein Sexualtrieb über mich? In einer solchen Auseinandersetzung ist es mit praktischen Tipps & Tricks alleine nicht getan (obwohl die ihren Wert haben), wir sind auf die Hilfe Jesu angewiesen, der Herr



sein möchte über unser gesamtes Leben inklusive unserer Sexualität und der die Macht hat, auch langjährig eingefahrene Verhaltensweisen zu durchbrechen.

Wir brauchen einen vertrauten Menschen, mit dem wir über unsere Probleme mit der Selbstbefriedigung reden können. Das ist unheimlich wichtig, denn einen großen Teil ihrer Macht verliert die Sünde, wenn sie aus der dunklen Ecke ins Licht gebracht wird. Nicht als „Seelenstriptease“ vor dem Jugendkreis, aber es ist sehr wichtig, einen Mitchristen ins Vertrauen zu ziehen, vor dem ich mein Herz ausschütten kann, der mit mir betet und mir die Vergebung Jesu immer wieder neu versichert und demgegenüber ich auch Rechenschaft ablegen kann über gemeinsam verabredete konkrete Schritte im Umgang mit der Selbstbefriedigung.

■ **Wirf den Kuckuck aus dem Nest!**

Lass nicht zu, dass sich die Sünde im Verborgenen einnistet und dadurch immer mehr Raum in dir einnimmt, sondern bekenne vor Gott und vor Menschen. Jesus vergibt dir gerne! Dazu gehört auch das Löschen diverser Bilder-/Filmordner/Wegwerfen von Zeitschriften etc...

■ **Fliehe!**

Kein bewusstes Spiel mit dem Feuer, z.B. indem wir uns sexuell freizügige Filme ansehen und vornehmen, bei evtl. kritischen Szenen „bestimmt wegzuschauen“, vielleicht sogar Internet nur im öffentlichen Raum.

■ **Lass seine Kraft in deiner Schwachheit mächtig werden!**

Im Vorhinein „Gegenmaßnahmen“ planen und beim Aufkommen von sexuellen Gedanken sofort in die Tat umsetzen (z.B. meine Gedanken bewusst stoppen und auf etwas anderes lenken – im Beten, mit auswendig gelernten Bibelversen, mit einer Hörbibel bewusst Gottes Wort dagegensetzen)

Auf jeden Fall brauchen wir Geduld mit uns selber. Jesus geht immer liebevoll und geduldig mit uns um – wir sollten das auch tun. Wir sollten alles drei tun: konstant für eine Befreiung von Selbstbefriedigung beten, konstant bewusst mit unserer Gedankenwelt umgehen und konstant Gottes Gnade und Vergebung immer wieder in Anspruch nehmen, wenn wir unseren sexuellen Begierden nachgegeben haben.

Weitere Infos zum Thema und Möglichkeiten der Seelsorge findest Du auch auf diesen Seiten:

➔ www.loveismore.de

➔ www.weisses-kreuz.de