

Diakonie

Kirche, Papst
Spenden

griech.: dienen

Dienst am Menschen

Z → Zeit

O → Ort

D → Personen

E → Ereignis

K → Kern

Der barmherzige Samariter

Z N.B.

O zwischen Jerusalem und Jericho

P betrauerter Mann, Priester, Tempeldiener, Samariter, Räuber, Wirt

E Mann wird überfallen; Samariter hilft ihm als einziger

K Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Unter Diakonie versteht man den Dienst
am Menschen im kirchlichen Rahmen.
Als Grundlage dient das Gebot der Nächstenliebe.

Zusammenfassung Abschnitt III

- Einsetzen von Diakonen
- Christen werden von Paulus für ihre Dienste hervorgehoben
- Manche haben durch den Hl. Geist eine Gabe der Hilfeleistungen erhalten
- sowohl Verkündigung, als auch Hilfeleistung werden als Diakonie bezeichnet

Es werden schon bald sogenannte Diakone eingesetzt die sich um Bedürftige, wie z.B. Witwen und Waisen, kümmern. Dafür werden sie mehrfach von Paulus hervorgehoben. Manche Christen haben auch durch den Heiligen Geist eine Gabe der Hilfeleistungen erhalten. So werden sowohl die Verkündigung, als auch die Hilfeleistung als Diakonie bezeichnet.

- Gibt es Armut in Deutschland?

Ja, es gibt Armut in Deutschland.

- Was ist Armut?

Armut ist, dass man sich keine alltäglichen Dinge und Dienstleistungen leisten kann. Es kann auch bedeuten, dass man wenig von etwas hat.

- Wann fängt Armut an?

- Wo und wie begegnet dir Armut?

Armut begegnet

Seelischer Zustand → Depression → krank
Er →

Gründe für Anmut

- Schlechter Umgang mit Geld
 - Krankheit → Burnout
 - Beruf → Arbeitslosigkeit
 - Stress →
 - Schulden
 - Bildungsmangel
 - Trennung / Scheidung
-
- ```
graph TD; A[Schlechter Umgang mit Geld] -- blue --> B[Krankheit]; A -- blue --> C[Beruf]; A -- blue --> D[Schulden]; B -- green --> E[Burnout]; E -- green --> F[Arbeitslosigkeit]; F -- green --> G[Stress]; G -- green --> D;
```



## Schnell weiter, der Samariter kommt gleich



- 1) Du kennst die biblische Geschichte, um die es in dem Bild geht. Schreibe alles auf, was du noch weißt.
- 2) Zwei Männer helfen nicht, einer schon. Nenne die Gründe?
- 3) Kannst du dir noch andere Gründe vorstellen, zu helfen, oder das Helfen zu unterlassen? Schreibe sie bitte auf.
- 4) Stell dir einmal vor, dass du am Boden liegst und Hilfe brauchst. Was würdest du von den unterschiedlichen Reaktionen halten? Wie würdest du dich fühlen? Was würdest du über die Personen denken? Unterhalte dich mit deinem Nachbarn, deiner Nachbarin darüber und tragt eure Ergebnisse in der großen Gruppe zusammen.



## Schnell weiter, der Samariter kommt gleich

1

Ein Händler wurde auf der Durchreise von Räubern überfallen und halbtot am Straßenrand liegen gelassen. Zwei andere Reisende kommen vorbei, ignorieren ihn aber. Zum Schluss rettet ihn ein Samariter, der ihn versorgt und zu einem Lokal bringt, wo er die Bleibe zahlt, bis der Händler wieder gesund ist.

2

- Angst, dass es einem auch so ergeht
- eigene Probleme

4

Levit., Priester

- Enttäuscht

- traurig

- schwach

- sauer

- aggressiv

Diakone heute erleben:

- Ehrwürdliche Arbeit
- Alten und kranken Leuten helfen  
z.B. bei Einkäufen
- Spenden

## Ehrenamtliche Arbeit:

Im Altenheim oder anderen Bereichen zur Versorgung von Alten und Lehrenden helfen.

## Spenden:

Man kann einen Teil seines ~~ganzes~~ Einkommens an gemeinnützige Organisationen spenden.

## Nachbarn helfen:

Man kann z.B. alten Nachbarn beim Einkaufen oder anderen körperlichen Aktivitäten helfen, da

## Im Alltag:

Man kann beim Einkaufen darauf achten, dass die Produkte unter guten Arbeitsbedingungen hergestellt wurden.

Kirche → Kinderbetreuung

Altenheim

Nachbarschaftshilfe

Beratungsstellen → Hilfsdienste

Pfarrer → Seelsorge

Gemeinnützige Organisationen → Geld Spenden

Fahrdienste



Welche Menschen in der Gesellschaft brauchen deine Hilfe?

Alte Leute, Kranke Leute.

Menschen, die sich nicht selbst versorgen können

arme Menschen

Obdachlose

Kinder (Schule / Nachhilfe)

Eltern mit jüngeren

Flüchtlinge

Alleinerziehende

wegene Eltern

ausgegrenzte Menschen

praktisch

→ in die Tat umsetzen

- Blick

- Kreativität

- Zeit

- Herausforderung

Richter 6,12

Wer? Gideon: Der Sohn von Joasch

Was?

Warum?

Volk Israel  
Unterdrückung

Richter



## Zuordnung und Erklärung von okkulten Praktiken

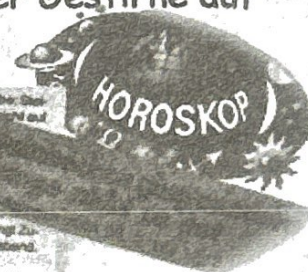
Im Folgenden ist nur der Versuch gemacht, okkulte Praktiken verschiedenen Kategorien zuzuordnen. Man könnte einige Handlungen auch mehrmals- bzw. anders zuordnen.

**ASTROLOGIE:** Sterndeutung; Lehre vom Einfluss der Gestirne auf irdisches Leben.

Horoskope

ASSESMANN (21.1.-19.2.11. Jahre)  
Sie sehen alles durch  
grauen Wolken. Aber es  
kann Grund noch läng  
ne sein. Beruh. Auch wenn Sie  
nicht verwirrt werden Sie nicht  
ich. Ihre Beherrschung wird  
schon von Überlegenheit g  
meinen. Nach einer ruh  
Sie wieder mal waki  
wichtigen glückes

SCHÜTZE (23.11.-21.12.11. Jahre)  
Ihre Sie  
len Sie  
so ab  
Die Gel  
ausnahmeweise  
Die Erfolge wen  
Sie auf der Hut. Au  
Sie nicht nur an Anrech  
ein Herbsttag mit Freunden bringt. Zu  
Friedenheit Ihr Glücktag. Samstag.  
Ihre Zahlen 13 und 37.



**MAGIE:** Zauberei; Versuch, sich übernatürliche Kräfte nutzbar zu machen; um zu helfen (weiße Magie), um zu schaden (schwarze Magie)

Geistheilung

Zauberei



**SPIRITISMUS:** Glaube an eine Geisterwelt; Versuch mit Geistern bzw. Verstorbenen Kontakt aufzunehmen.

Seelenwanderung

Totenbeschwörung

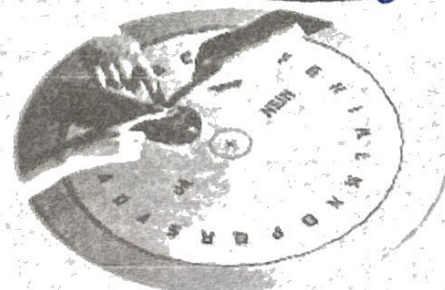
Rückführung

Pendeln

Gläserücken

Tischrücken

Schwanz  
Messen



**WAHRSAGEREI:** Vorhersagen der Zukunft mit verschiedenen Hilfsmitteln (Kristallkugel, Karten, Kaffeesatz).

Kristallkugel  
betrachten

Hellschen

Handlesen

Kartenlegen





# Was ist Okkultismus

lat.: occultus-geheim, geheimnisvoll verborgen

Okkultismus ist die "Lehre des Verborgenen"

Damit ist alles gemeint, was zum Bereich des Unsichtbaren und Übersinnlichen gehört

Unter diesem Begriff werden vielfältige Phänomene gefasst, die nicht wissenschaftlich erklärbar sind



NLB

2. Mose 20, 2+3

3. Mose 19, 26+31

5. Mose 18, ~~18~~ 9-14

Sacharja 10, 2

1. Korinther 10, 19-21

Markus 1, 23-27

2. Mose 9, 8+11

Johannes 8, 12

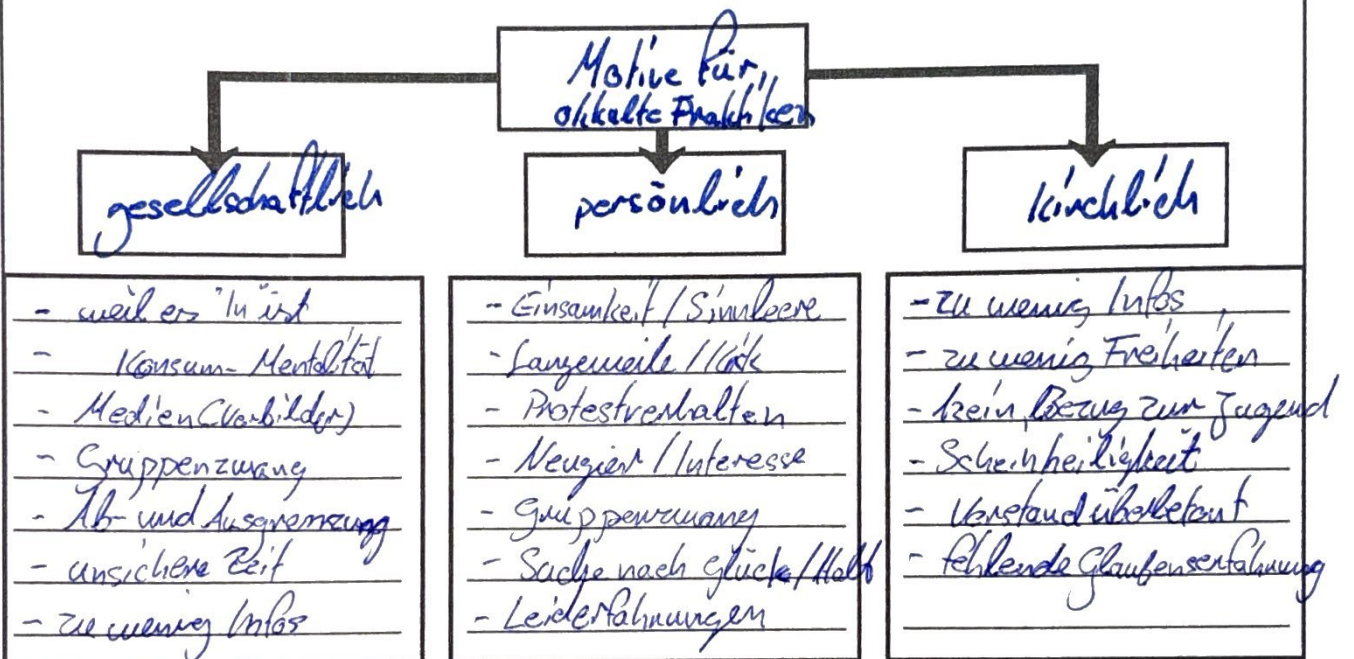
Apostelgeschichte 13, ~~6-11~~  
13, 6-15

Offenbarung 21, 8

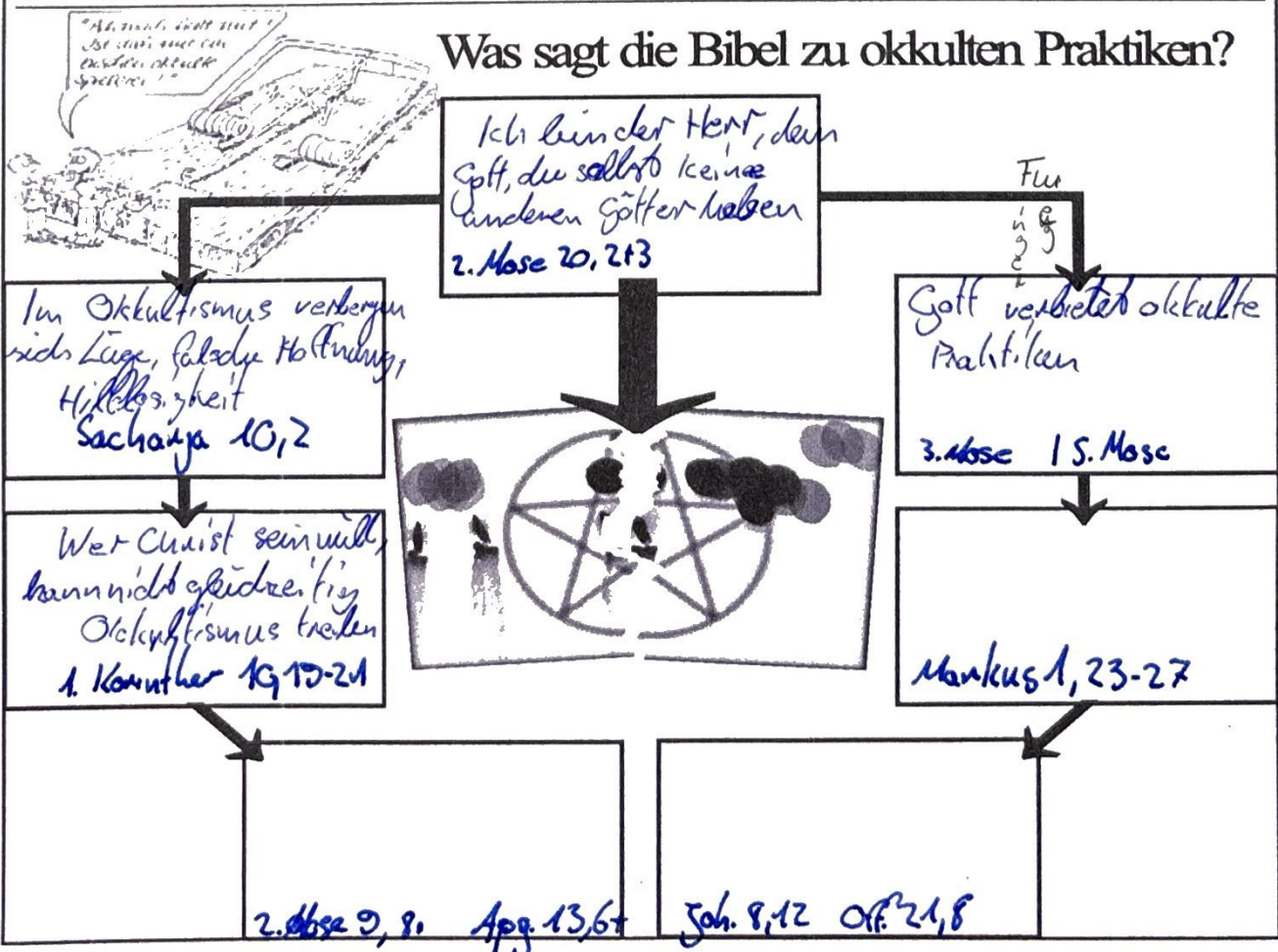
① ? Was sagt die Bibel zu okkulten Praktiken?

- Keine anderen Götter anbeten
- Gegen Wahrsagerei und Zauberei
- Okkulte praktiken würden einen verunreinigen
- Man soll nicht die Kultur eines ~~et~~ anderen adaptieren wenn diese Okkult ist
- Hausgötter würden falschen Rat erteilen  
~~et~~ und Wahrsager würden Lügen und falschen Trost spenden.

## Warum beschäftigen sich Menschen mit Okkultismus?



## Was sagt die Bibel zu okkulten Praktiken?





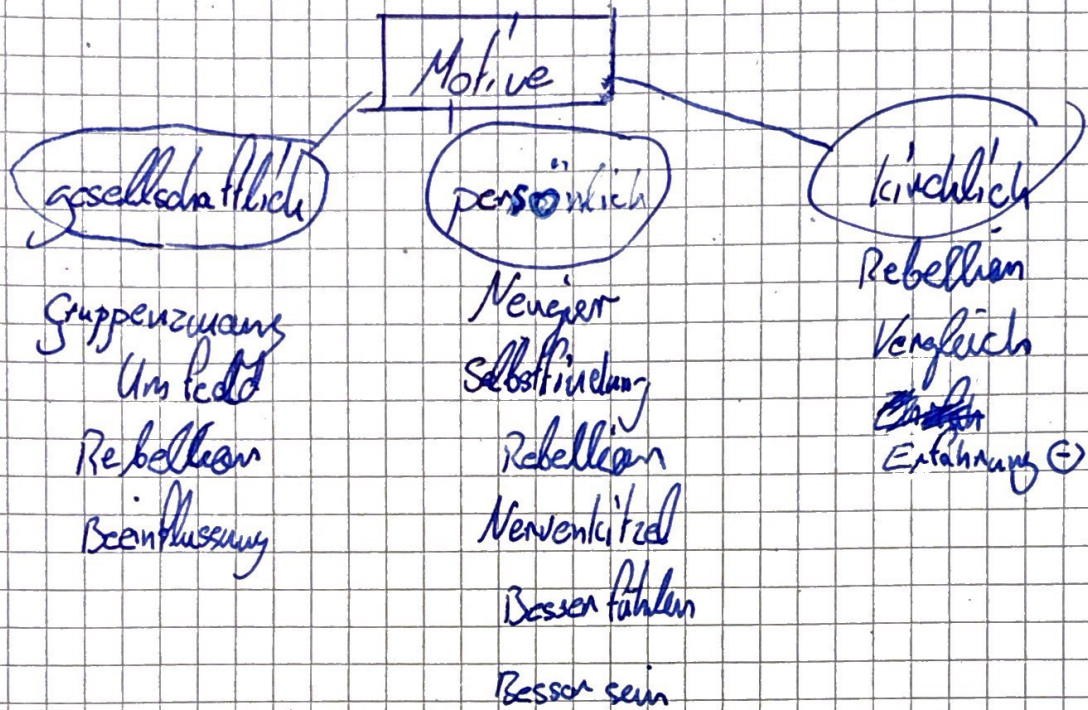
# Okkultismus

Blatt: \_\_\_ von \_\_\_

Erklärungsmöglichkeiten für okkulte Phänomene

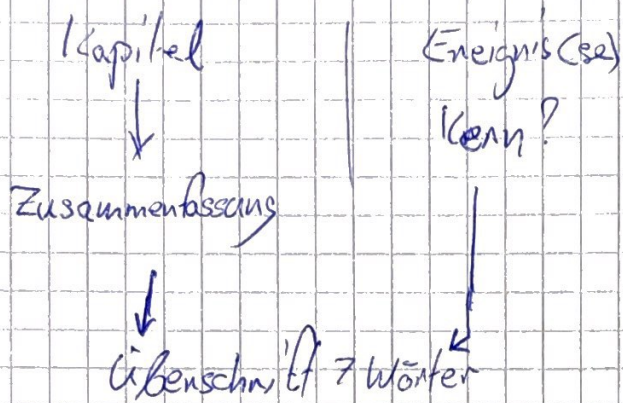
Erklärungs-  
möglichkeiten

# Warum beschäftigen sich Menschen mit Okkultismus?





## Markus



Jesus wählt seine Apostel aus und predigt

In Kapitel 3 des Markus Evangeliums geht es um Jesus, der verschiedene Wunder tut und predigen hält. Zunächst heilt er einen Krüppel am Sabbat und beschwert sich über die Hartnäckigkeit der Pharisäer, weil sie planen, ihn zu töten. Dann folgt ihm eine große Menschenmenge, um von ihm geheilt zu werden. Später steigt er auf einen Berg und wählt die zwölf Apostel aus. Man erzählt die Schriftgelehrten seiner Familie, dass er vom Teufel besessen sei und er antwortet ihnen, dass es nicht funktionieren würde, wenn der Satan Dämonen austreibt. Letztendlich besucht ihn seine Familie bei einer Predigt und er erklärt, dass jeder, der an ihn glaubt sein Bruder oder seine Schwester sei.



## Das Evangelium nach Markus

1. Jesus wird durch Heilen der Menschen bekannt
2. Jesus stellt dem Menschen in den Mittelpunkt
2. Jesus kommuniziert und hilft Menschen
3. Jesus wählt seine Apostel aus und predigt
- 4.
- 5.
6. Jesus tut vermehrt Wunder an gläubigen Bürgern
7. Reinheit durchs Herz und echte ~~Machtfolge~~ Nachfolge
7. Unreinheit kommt aus dem, was man sagt
- 8.
- 9.
10. Nachfolge, Demut und das Reich Gottes
11. Jesus beweist seine Macht mit Taten
12. Jesus lehrt die einzige Wahrheit
13. Die Erde wird zerstört, aber vertraue auf Gott
14. Jesus sagt verrate voraus, bevor ~~er~~ <sup>er</sup> eintrifft
15. Wegen uns wird ein unschuldiger Mensch gekreuzigt



# Fasten

kein Essen wenig trinken

43 Tage bis Ostern

Sabbat

& Fastnacht (Fastnacht)

1. Fastenzeit: Barmherzigkeit und Dinge verzichten (Karfreitag, Passionszeit)
2. Warum: Es ist kein Gebot <sup>freiwillig</sup> im Alltag auf etwas Wichtiges verzichten, es zu opfern  
Weg zur Selbstdisziplin und zu Gott  
Kopf frei machen

# Religion

Christianism

Judentum

Islam

Buddhismus

Hinduismus

Satanismus



# Buddhismus

Gründer: ~~Siddh~~ Siddharta Gautama

Entstehung: ca 500 vor Christus in Indien

Verbreitung: überwiegend in Südostasien

Kernziel:

- Befreiung von Leiden
- Austritt aus dem Kreislauf der Wiedergeburt
- Entwicklung des Geistes

Feste: - Vesak (Geburt Buddhas)

Innerer Frieden durch:

- Mitgefühl
- Achtsamkeit
- Meditation
- Achtfacher Pfad

Lehren:

- Wahrheit vom Leiden
- Wahrheit von der Ursache des Leidens
- Wahrheit von der Beendigung des Leidens
- Wahrheit vom Weg der Beendigung des Leidens

Achtfacher Pfad: - Leid überwinden

Endziel: - Erreichen des Nirvana (Zustand vollkommener Ruhe/Erleuchtung  
Extinction des Begehrens)

Buddha:

- Religiöser Führer (Gottähnliche)
- Kein Mensch gewordenen Gott
- es kann mehrere Buddhas geben

## Buddhismus

- Keine theistischer Religion (kein Gott)
- 230 bis 500 mio Anhänger



# Der Buddhismus

Blatt: \_\_\_ von \_\_\_

## Der historische Buddha - Siddhartha Gautama

### I. Kindheit und Jugend (Alter 0-29 Jahre)

Geburt: 623 v. Christus

Name: Siddhartha Gautama

Elternhaus: Kastenhaus

Jugend: Führende prophetische in Luxus aufgewachsen. fragt sich nach dem Sinn des Lebens

### II. Das Verlassen des Zuhauses (mit 29 Jahren)

3 Spazierfahrten: verschiedene Formen des Leidens

1. Alter Mensch
2. Kranker Mensch
3. Toter Mensch
4. glücklicher Asket

4. Fahrt:

Unzufriedenheit:

### III. Jahre der Askese (Alter 29-35 Jahre)

Wandermönche: will sich bekehren } keine Erlösung

Asketische Übungen: hungert nach Erlösung

Meditation: unter einem Baum gelangt er zur Einsicht

### IV. Erlösende Einsicht (mit 35 Jahren)

3 Erkenntnisse:

Entschluss: wurde zum Buddha; gab die Erkenntnisse an andere weiter

### V. Lehrtätigkeit und Lebensende (Alter 35-80 Jahre)

erste Anhänger: Fünf Wandermönche, die ihm zu Anfang helfen sollten (siehe III)

Verbreitung der Lehre: Mönchsgemeinde mit 60 Mitgliedern; Buddha zog herum und predigte durch Indien

Tod: starb mit 80 Jahren. Hinterließ keine Schriften

# Grundzüge des buddhistischen Glaubens



Symbol der Triratna  
(Sanskrit: Drei Edelsteine)

Die 3 Juwelen

Das Glaubensbekenntnis

"Ich nehme Zuflucht zu Buddha!"

Vertrauen zu Buddha

(Buddha als Vorbild in Tugend, Güte, Weisheit, Reinheit und Mitleid » das Ideal menschl. Vollkommenheit)

"Ich nehme Zuflucht zum Dharma!"

Buddhas Lehre

(Bekenntnis zur Lehre Buddhas, Achtung und Umsetzung dieser Lehre, Würdigung der Unterweisung)

"Ich nehme Zuflucht zum Sangha!"

Buddhistische Gemeinschaft

(Bekenntnis zur buddhistischen Gemeinde, Achtung und Unterstützung der Mönche)

Der 8-fältige Pfad

(Regeln des buddhistischen Lebens)

8 Gebote in 3 Kategorien:  
- zu Weisheit und Lehre (2)  
- zu Moral und Handlung (3)  
- zum geistigen Leben (3)

Lehre des  
"Bedingten Entstehens"

(Ursachen und Erlösung von Tod und Wiedergeburt)

12 Aussagen zum vorhergehenden, aktuellen und zukünftigen Leben

Die vier edlen Wahrheiten

(Ursache und Erlösung vom Leid)

- I. Leben ist Leiden
- II. Ursache des Leides ist die Gier
- III. Befreiung von Gier ist Erlösung vom Leid
- IV. Befreiung durch 8-fältigen Pfad

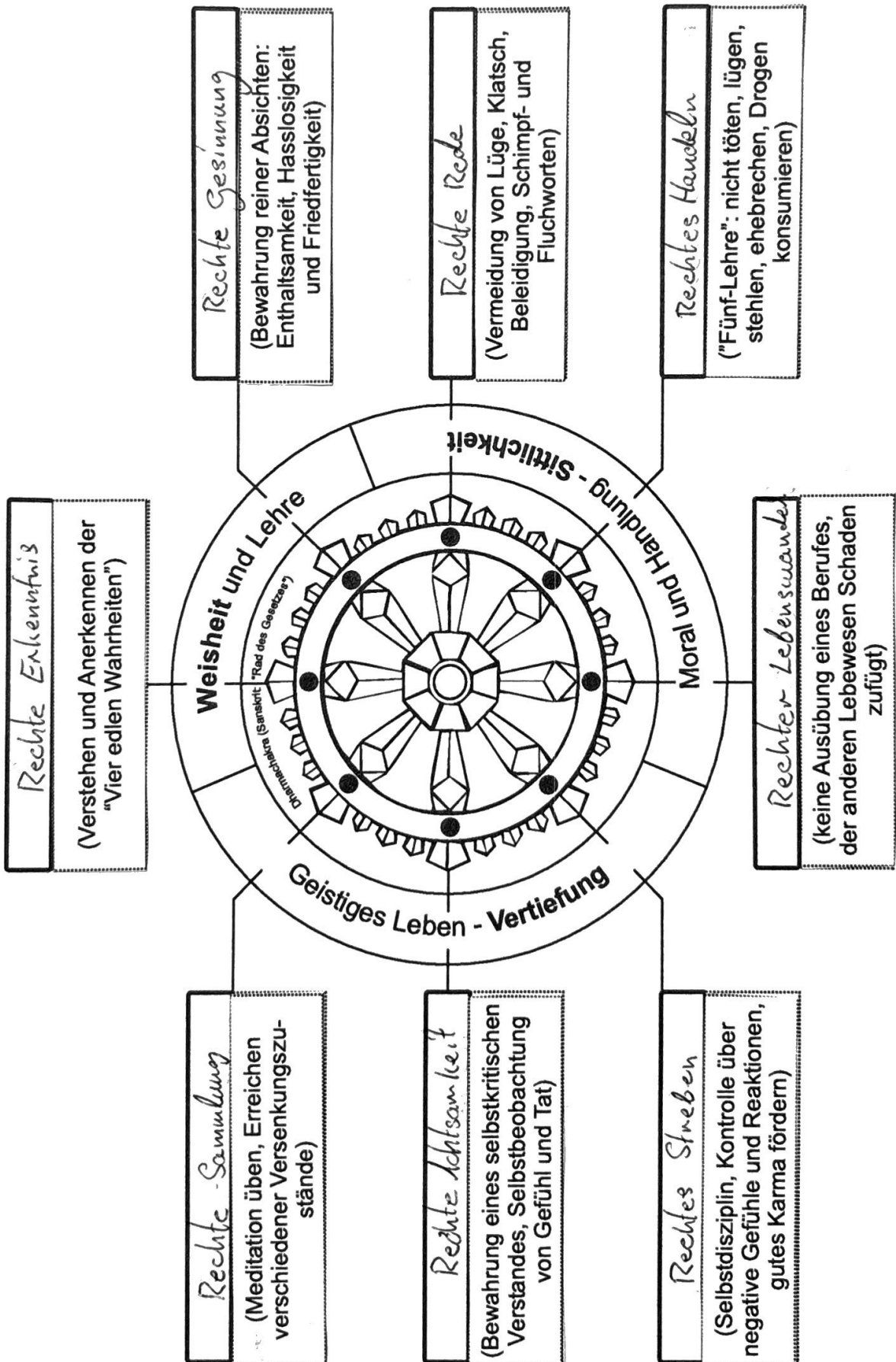
Ziel und Erlösung im Buddhismus ist der Ausstieg aus dem Wiedergeburtskreislauf und der Eintritt ins Nirwana

Der Buddhismus

Blatt: \_\_ von \_\_



## Der Achtfältige Pfad



## Buddhismus (Begriffe)

Buddha: Religiöser Titel (der Erwachte; der Erleuchtete)

Dharma: Lehre des Buddha

Karma: Folgen einer Handlung

Mandala: geometrisch aufgebautes Gebilde

Mantra: heiliger Spruch

Meditation: tiefe Konzentration

Mudra: Hand- und Fingerstellungen

Nirwana: der letzte Zustand, das Ende des Leidens

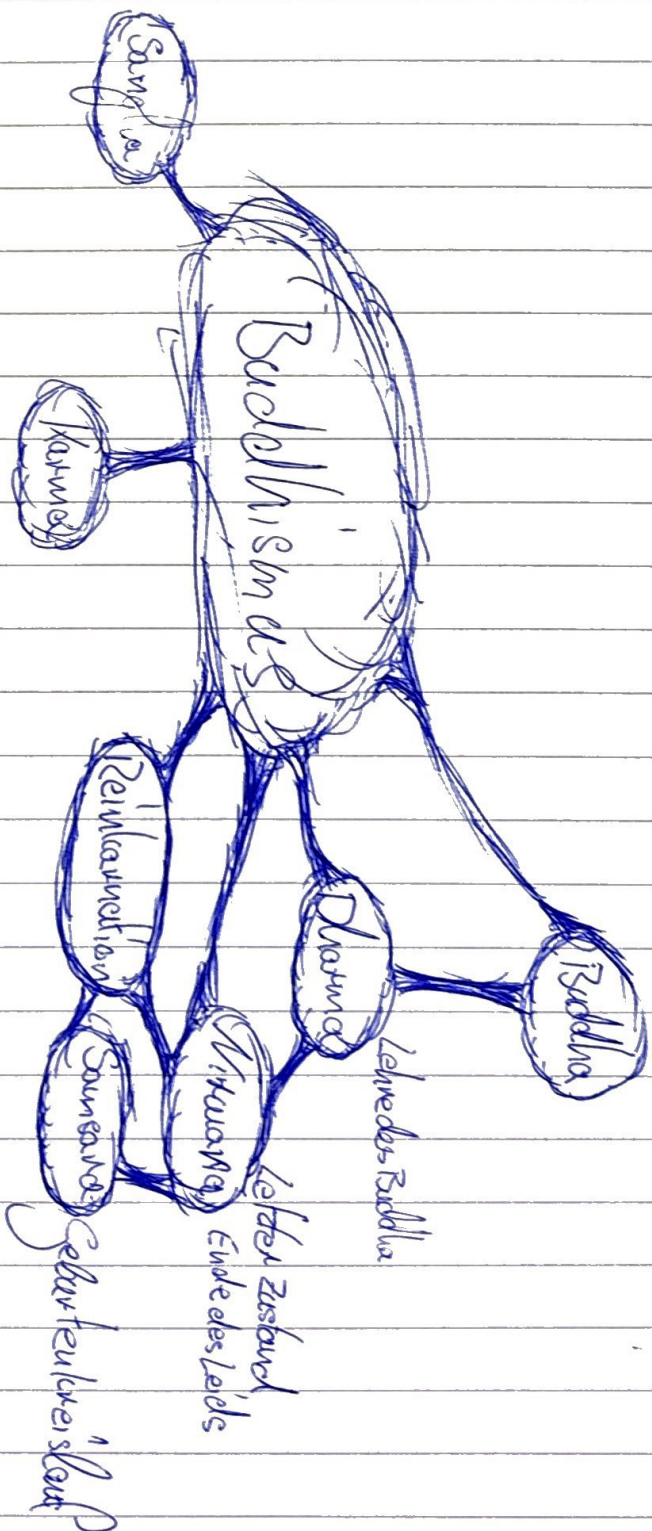
Reinkarnation: Wiedergeburt

Samsara: Geburtenkreislauf

Samskara: Willensfähigkeit, die das Karma beeinflussen

Sangha: Gemeinschaft der Buddhisten









## Partnerschaftliche Liebe und Sexualität Mann und Frau im Schöpfungsbericht der Bibel

| Symbol                                                                              | Bibelstelle                                                                                                                                                       | Erklärung/Bedeutung                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Weib. (1.Mo 1,27)                                          | <b>Mann und Frau sind <u>gemeinsam</u> Gottes Gegenüber.</b><br>→ Mann und Frau sind gleichwertig, aber nicht gleichartig.                                                 |
|    | Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Gehilfin machen, die um ihn sei. (1. Mo 2, 18)                          | <b>Ein Mensch ohne Mitmensch(lichkeit) ist nicht gut.</b><br>→ Der Mensch ist auf Gemeinschaft hin angelegt.                                                               |
|   | Da ließ Gott der HERR einen tiefen Schlaf fallen auf den Menschen, und er schlief ein. Und er nahm eine seiner Rippen und schloss die Stelle mit Fleisch. (V. 21) | <b>Gott nimmt dem Mann etwas weg, um die Frau daraus zu erschaffen.</b><br>→ Ohne das jeweils andere Geschlecht ist der Mensch nicht "vollständig".                        |
|  | Und Gott der HERR baute ein Weib aus der Rippe, die er von dem Menschen nahm, und brachte sie zu ihm. (V.22)                                                      | <b>Gott erschafft die Frau aus dem, was vom Manne kommt und ihm deshalb fehlt.</b><br>→ Mann und Frau gehören wesensmäßig zusammen und stehen sich doch gegenüber.         |
|  | Da sprach der Mensch: Das ist doch Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch; man wird sie Männin nennen, weil sie vom Manne genommen ist. (V. 23)      | <b>Das erste Wort des Menschen in der Bibel ist der Ausruf eines Verliebten.</b><br>→ In der ganzheitlichen Begegnung zwischen Mann und Frau kommt die Schöpfung zum Ziel. |
|  | Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, und sie werden sein ein Fleisch. (V.24)                                    | <b>Mann und Frau lösen sich vom Elternhaus und leben gemeinsam.</b><br>→ Die Liebesbeziehung zwischen Mann und Frau überragt alle anderen menschlichen Gemeinschaften.     |
|  | Und sie waren beide nackt, der Mensch und sein Weib, und schämten sich nicht. (V.25)                                                                              | <b>Liebende brauchen voreinander nichts zu verbergen.</b><br>→ Ehrlichkeit und Vertrauen sind für echte Liebesbeziehungen grundlegend.                                     |

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aussagen der Bibel

Aufgabe: Lies Dir den Bibeltext durch und ordne alle passenden Begriffe aus dem oberen Rahmen den entsprechenden Zeilen zu (Mehrfachzuordnungen sind möglich). Wenn Dir noch weitere Begriffe einfallen, die noch nicht aufgeführt sind, aber zum Bibeltext passen, schreibe diese in den oberen Rahmen neben dem Punkt "Weitere".

### Werte und Eigenschaften von echter Liebe:

Genügsamkeit, Verantwortung, Vergebung, Demut, Ehrlich, Glauben, Ordnung, Freundlichkeit, Pflicht, Geduld, Lust, Treue, Friede, Trost, Spass, Mitleid, Klugheit, schön, Aufmerksamkeit, sex(i), verstehen, Freiheit, Vertrauen, geil, Verzicht, Fleiss, Mut, gemeinsam, Hingabe, Hilfe ...

Weitere: Wahrheit, Gerechtigkeit, Langmut, Vollkommenheit, Selbstlosigkeit

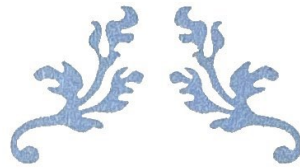
### Das Hohelied der Liebe (Auszug) 1. Korinther 13, 4-7.13

- 4 Die Liebe ist langmütig und freundlich, Freundlichkeit, Geduld  
die Liebe eifert nicht, Genügsamkeit  
die Liebe treibt nicht Mutwillen, Verantwortung, Ordnung, Demut  
sie bläht sich nicht auf, Demut, Verzicht
- 5 sie verhält sich nicht ungehörig, Verantwortung  
sie sucht nicht das Ihre, Selbstlosigkeit  
sie lässt sich nicht erbittern, \_\_\_\_\_  
sie rechnet das Böse nicht zu, \_\_\_\_\_
- 6 sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, \_\_\_\_\_  
sie freut sich aber an der Wahrheit; \_\_\_\_\_
- 7 sie erträgt alles, \_\_\_\_\_  
sie glaubt alles, \_\_\_\_\_  
sie hofft alles, \_\_\_\_\_  
sie duldet alles. \_\_\_\_\_

...  
13 Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei;  
aber die Liebe ist die größte unter ihnen.

### Fazit:





---

# DIAKONIEPROJEKT

---

Klasse 9Gb  
Louis B. Bös



## Inhaltsverzeichnis

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Einleitung.....                       | 2 |
| Der Einstieg.....                     | 2 |
| Zwischenmenschliche Begegnungen ..... | 2 |
| Emotionen .....                       | 3 |
| Schlüsselmomente .....                | 3 |
| Fazit.....                            | 4 |



Mein Projekt ist der Seniorenclub in unserer Gemeinde. Dort treffen sich alle vierzehn Tage zahlreiche Senioren aus der Gegend. Der Sinn dieses Treffens ist, dass sich die Senioren unterhalten und untereinander austauschen, um Einsamkeit und soziale Abschottung zu vermeiden. Veranstalterin ist Margit Janz, ein aktives Mitglied der Gemeinde, die sich sehr viel für die Organisation einsetzt und sehr schöne Sachen für den Seniorenclub vorbereitet. Ihre Bemühungen zeigen sich in den Veranstaltungen, die jedes Mal einen anderen Schwerpunkt haben und geistliche Anstöße geben, die zum Nachdenken anregen.

Ich bin zu diesem Projekt gekommen, als ich unsere damalige Pfarrerin gefragt habe, ob es in der Gemeinde Angebote gebe, bei denen ich das Diakonieprojekt verrichten könne. Von den Angeboten habe ich mir dann ausgerechnet den Seniorenclub ausgesucht, da er direkt im Gemeindehaus stattfindet, man feste Termine hat und, wie ich im Nachhinein festgestellt habe, die Leute wirklich sehr nett sind und man dauerhaft ein angenehmes Arbeitsklima hat. Zudem arbeite ich gerne mit Menschen und bewundere die Offenheit, die Senioren an den Tag legen.

Ich helfe dort der Veranstalterin bei der Vor- sowie der Nachbereitung. Dabei decke ich den Tisch und treffe alle nötigen Vorbereitungen für die Reden und Vorführungen. Des Weiteren serviere ich Kaffee und Kuchen, leiste den anwesenden Senioren Gesellschaft und unterhalte mich mit ihnen.

Als ich das erste Mal beim Seniorenclub ausgeholfen habe, wurde ich mit offenen Armen empfangen. Alle waren sehr nett zu mir und das ist auch so geblieben. Natürlich wurde ich zunächst mit Fragen gelöchert, warum ich das mache und wie ich hergefunden hatte. Die Gespräche waren sehr lehrreich und unterhaltsam und haben mir persönlich sehr gefallen. Zufälligerweise war mein erster Besuch beim Seniorenclub der letzte mit unserer Pfarrerin. Sie ist nach Neapel in eine andere Gemeinde gezogen und hat ihren Abschied gefeiert. Nur durch sie habe ich überhaupt zum Seniorenclub gefunden. Am Anfang war ich etwas nervös, aber diese Nervosität ist sehr schnell gewichen. Ich habe nicht nur körperliche Aufgaben getätigt, wie Auf- und Abbau, sondern auch seelische Unterstützung geleistet, indem ich mich aktiv in Gespräche eingebracht habe und etwas aus meinem Leben erzählt habe.

Die Anwesenden haben ihrerseits viel aus ihrem Leben erzählt, wodurch ich viele verschiedene Eindrücke gewinnen konnte. Ich möchte noch betonen, wie herzlich sie auf mich reagiert haben, als ich neu dazugekommen bin. Sie waren sehr interessiert an den Sachen, die ich von mir, der Schule und anderen Dingen im Zusammenhang mit der Gemeinde erzählt habe. Zum Beispiel waren sie sehr überrascht, als ich erzählt habe, dass ich noch Konfirmand sei. Auch haben sie sich sehr über mein Engagement gefreut und mir immer wieder erzählt, wie toll sie es fänden, dass die Schule so etwas

organisiere und dass man das nicht mehr oft sehe. Natürlich haben wir auch über alltägliche Themen geredet, wie die Schule und Hobbys.

Ein spezifischer Dialog, der mir im Gedächtnis geblieben ist, ist ein Gespräch über meine Zukunftspläne mit zwei Senioren, die sich sehr oft mit mir unterhalten haben. Sie haben mich gefragt, was ich später machen wolle, wenn ich mit der Schule fertig sei, und wie ich mir das vorstelle. Ich habe ihnen ausführlich geschildert, was ich für Pläne habe und wie ich sie verwirklichen will. Dann haben sie mir von ihrer Jugend erzählt und ein paar hilfreiche Empfehlungen gegeben, die mir dabei weiterhelfen.

Die Erfahrung war zweifellos bereichernd und ich würde es auf jeden Fall wiederholen, sollte ich jemals die Gelegenheit dazu haben. Ein Grund dafür ist, dass ich sehr viel über die Menschen gelernt habe, mit denen ich mich unterhalten habe und mir viele spannende Meinungen über verschiedene Themen angehört habe. Zudem habe ich dadurch viele einmalige Erfahrungen im Umgang mit Menschen gesammelt. Zwar fällt es mir schwer, vor der ganzen Gruppe etwas zu erzählen, das hat mich aber kaum behindert, da ich die meisten Gespräche in kleineren Gruppen geführt habe und der Umgang auch komplett zwanglos war.

Leichtgefallen sind mir hingegen die Gespräche und die Hilfe, die ich leisten konnte, die meiner Auffassung nach die Veranstaltung vorangetrieben hat. Ich habe immer Spaß daran gehabt und mich aktiv an der Lösung von Problemen beteiligt, die aufgetreten sind.

Besonders lebhaft sind die Erinnerungen an das Gespräch über meine Zukunftspläne, da es ein sehr tiefgreifendes und persönliches Thema ist, mit dem sich jeder einmal beschäftigen wird, oder es einst getan hat und es im wahrsten Sinne des Wortes die Zukunft prägt. Während ich kurz nichts zu tun hatte wurde ich nun von einem sehr gesprächigen Herrn gefragt, was ich mir für die Zukunft vorstelle und was ich studieren wolle. Ich antwortete ihm, dass ich mir vorstellen würde, Ingenieurwesen zu studieren und später ein Unternehmen aufzubauen. Daraufhin erzählte er mir von seiner Jugend und sagte mir, das sei eine gute Basis auf der man später aufbauen könne. Ein weiterer erzählte mir davon, dass er früher auch mit Autos gearbeitet habe und dieses Wissen einem eigentlich immer einen verfügbaren Job garantiere.

Von jemandem mit so viel Lebenserfahrung bestärkt zu werden hat mir allerlei Mut und Selbstbewusstsein eingeflößt und meine Pläne noch weiter gefestigt.



Überdies erinnere ich mich noch ausgezeichnet an das erste Mal, dass ich da war. Ich war sehr verunsichert, da ich zunächst dachte, es gebe eine eigene Abschiedsfeier für unsere Pfarrerin und wartete eine Ewigkeit draußen darauf, dass sich jemand Zeigt. Wie sich herausstellte war das der Seniorenclub und ich war lediglich zu spät gewesen. Als ich es nun hereingeschafft habe begrüßte mich Frau Schneider (Pfarrerin) und stellte mich der Veranstalterin vor. Zunächst war ich etwas schüchtern, doch dazu hatte ich gar keinen Grund, denn ich wurde ganz herzlich in Empfang genommen und direkt in meine Aufgaben eingewiesen. Nachdem ich für den Anfang fertig war setzte ich mich zu den Senioren und wurde mit heiteren Fragen darüber, ob ich ein Praktikum mache und wie ich auf den Seniorenclub gekommen sei, empfangen. Sie schienen sich sehr über meine Anwesenheit und Tatkräftigkeit zu freuen. Das Abschiedsfest an sich war auch ein schönes Erlebnis, das einerseits traurig, andererseits aber auch feierlich und von Glückwünschen für ihren neuen Lebensabschnitt begleitet war.

Abschließend lässt sich sagen, dass ich durch dieses Projekt eine Vielzahl an positiven Erfahrungen gesammelt habe. Anfangs hatte ich befürchtet, ich würde einfach nur meine Zeit dort absitzen, mit der Zeit habe ich mich aber immer mehr in die Gespräche integriert und nehme jetzt als aktiver Gesprächspartner daran teil. Auch die anfängliche Unsicherheit ist nun der Freude an der Zusammenkunft gewichen. Zudem habe ich viel Erfahrung im Umgang mit Menschen dazugewonnen, die ich allein im Unterricht nicht hätte sammeln können. Besonders das Gespräch über meine Zukunftspläne hat mir vor Augen geführt, dass die Erfahrungen der Älteren extrem hilfreich sein können und das bloße Zuhören einen riesigen Vorteil verschaffen kann, wenn es um die Planung der Zukunft geht.

Ich habe nicht alle Unterschriften sammeln können, da es in den Ferien nicht stattgefunden hat und ich somit die zeitliche Frist nicht einhalten konnte.  
Die letzten beiden Besuche werde ich jedoch nach Abgabe des Berichtes nachholen.



Louis B. Bös

Freie Christliche Schule Frankfurt  
Kurt Weide  
Orber Str. 4  
60386 Frankfurt

29.09.2025

### Verbindliche Übereinkunft zum Diakonieprojekt

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ich danke Ihnen für ihr Interesse und die Möglichkeit, dass einer unserer Schüler/ eine unserer Schülerinnen das Diakonieprojekt bei Ihnen absolvieren darf. Wir praktizieren das Diakonieprojekt im 9. Schuljahr seit einigen Jahren an unserer Schule. Viele Schüler haben seitdem gute Erfahrungen gemacht.

Was die Versicherung angeht, sind die Schüler privat und über die Schule versichert.

Ich bitte Sie schließlich, per Unterschrift offiziell zu bestätigen, dass Sie der Übereinkunft zum Diakonieprojekt zustimmen.

Frankfurt, d. 19.11.25 Margit Jantz  
Ort, Datum, Unterschrift

Schließlich bitte ich Sie noch, die Besuche der Schülerinnen/Schüler durch die Unterschrift der besuchten Person oder eines anderen Verantwortlichen zu bestätigen. Das ist notwendig, um die Schülerbesuche nachweisen zu können, denn diese sind Teil der zu erbringenden Leistung für den Religionsunterricht. Die untenstehende Tabelle ist für diese Bestätigung vorgesehen.

| Datum    | Unterschrift |
|----------|--------------|
| 19.11.25 | M. Jantz     |
| 3.12.25  | M. Jantz     |
| 17.12.25 | M. Jantz     |
| 11.2.26  | M. Jantz     |
|          |              |
|          |              |

Die Schülerin/der Schüler soll diesen Brief nach jedem Besuch mitbringen und unterschreiben lassen. Vergisst er/sie, ihn mitzubringen, kann die Unterschrift natürlich nachgetragen werden. Diesen Brief geben die Schüler/-innen mir als Religionslehrer im Nachhinein als Leistungsnachweis

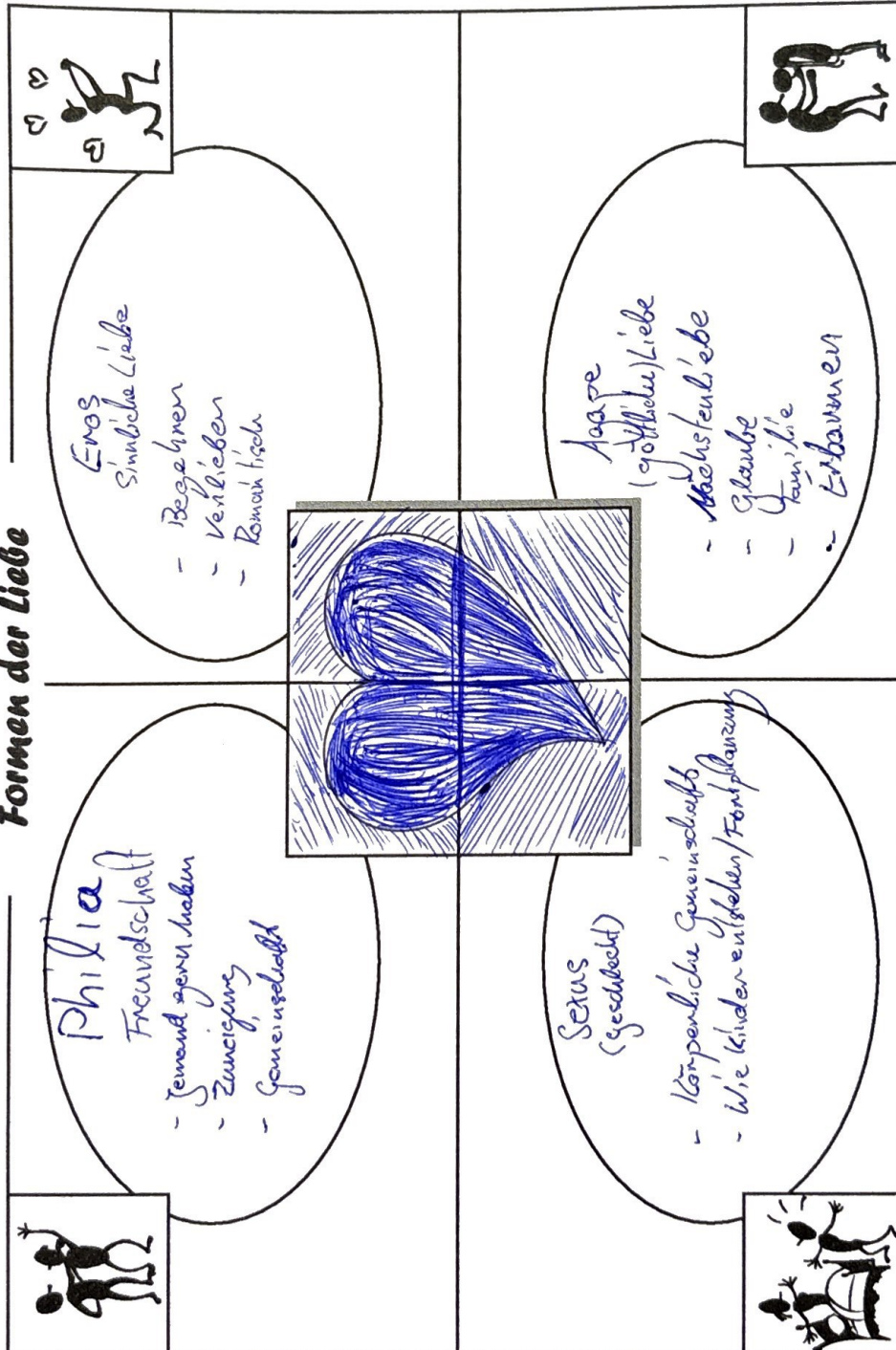
Bei Fragen erreichen Sie mich über meine E-Mail Adresse: [kurt.weide@fcsf.de](mailto:kurt.weide@fcsf.de)

Mit freundlichen Grüßen,

Kurt Weide

## Verschiedene Begriffe

### Formen der Liebe



Philia  
 Eros  
 Agape

# „Love Sex God“ – Text von Kapitel 1: „Wie alles begann“

1

Schnall dich an, es geht los: und das ungebremst! Denn Chris wird nun damit beginnen, dich ohne Zensur in sein Leben mitzunehmen. Bevor wir jetzt aufs Gaspedal drücken, möchte ich dir noch kurz danken, Chris! Ohne Filter nimmst du uns mit in deinen inneren Kampf mit der Frage nach Wahrheit. Wir dürfen dich auf deiner Suche nach Antworten begleiten. Antworten auf die Frage, wie eine Beziehungskultur geprägt von Liebe und gegenseitiger Wertschätzung heute aussehen sollte.

## 1.1 BIN ICH EIGENTLICH CRAZY?

**CHRIS:** Wütend stehe ich vor dem Spiegel und starre mir in die Augen. Mein Puls pocht. Meine Ohren dröhnen. Ob noch von der lauten Musik im Club oder vom hohen Blutdruck, weiß ich nicht. »Warum habe ich sie nicht einfach vorhin auf der Tanzfläche geküsst und bin mit ihr nach Hause gegangen? Sie wollte es, und ganz ehrlich: Ich wollte es doch auch!« Bis zu diesem Moment hatte ich eigentlich einen echt guten Abend gehabt. Ich hatte die junge Frau in einem Zwischen-gang im Club gesehen. Sie trug ein kurzes, dunkel-grünes Kleid, das meinen Blick auf ihren kurvenreichen Körper lenkte. Wir kamen ins Gespräch, und ein paar Drinks später standen wir auf der Tanzfläche. Während des zweiten Songs wurde der Abstand unserer Körper beim Tanzen immer geringer. Langsam näherten sich unsere Lippen.

Plötzlich wurde ich wie aus einer Trance gerissen. Innerhalb von Sekundenbruchteilen schossen eine Vielzahl von Gedanken durch meinen Kopf. »Moment

mal! Was mache ich hier gerade? Das wollte ich doch gar nicht!« Ich schaute sie an, und mir wurde wieder bewusst, wie schön sie aussah. Ich war hin- und hergerissen. »Willst du dir diese Chance wirklich entgehen lassen?« Doch mit letzter Willenskraft zog ich meinen Kopf wieder zurück, als sie versuchte, mich zu küssen. Mit schrägem Blick schaute sie mich einen kurzen Moment an. Die Zeit schien stillzustehen. Ich wusste nicht, wie ich es ihr erklären sollte, aber anscheinend reichte mein Gesichtsausdruck schon aus, um ihr zu verstehen zu geben, dass heute nichts laufen würde. Einen Augenblick lang tanzte sie weiter, bis sie sich auf einmal umdrehte und mich allein auf der Tanzfläche zurückließ.

Später beim Verlassen des Clubs sah ich, wie sie mit einem anderen Typen Arm in Arm in ein Taxi stieg. Das war wie ein Schlag in den Bauch.

Nun stehe ich in meinem Zimmer und starre mit einer Mischung aus Wut, Frustration und Zweifel in mein Spiegelbild. Im Zimmer nebenan höre ich meinen Mitbewohner. Besser gesagt, ihn und sein heutiges Tinder-Date. Ich fühle, wie der Neid in mir hochsteigt. Das könntest du jetzt auch haben! Frustriert schlage ich mit der flachen Hand gegen die Wand.

**Warum verbiete ich mir das Schönste, was es auf dieser Welt gibt?**

## VON BIENCHEN UND BLÜMCHEN

Gehen wir ein paar Jahre zurück. Ich durfte in einer wunderbaren Familie aufwachsen, in der wir offen über alles reden konnten. Meinen Eltern war stets wichtig, dass Sex kein Tabu-Thema ist. Auch unsere mutige Biologielehrerin bot uns in der Schule einmal an, sämtliche Fragen über Sex zu beantworten. Wir Schüler freuten uns natürlich wie Honigkuchenpferde über diese Gelegenheit und suchten im Internet nach den verrücktesten Sex-Trends, die wir dann mit großer Leidenschaft im Unterricht diskutierten. Doch weder in der Schule, in der Familie, in Freundeskreisen noch in der Kirche unterhielten wir uns über einen zentralen Aspekt: den Wert von Intimität! Und so entstand in meinem Verständnis von Sex eine Lücke, die ich mit Inspiration aus anderen Quellen füllte. Ältere Kumpel erzählten im Training, wen sie am Wochenende »flachgelegt« hatten; Männerzeitschriften gaben

Tipps, wie der erste Dreier klappen konnte, und Vorbilder, wie z. B. berühmte Schauspieler, schwärmten von ihrer offenen Ehe, in der es okay ist, wenn der Partner auch mit anderen Personen schläft.<sup>2</sup>

## POPULÄRE WAHRHEITEN

Unser TV-Programm spiegelte (damals wie heute) diese Wünsche und Vorstellungen im Bereich Sexualität wider. In Filmen war die Zeitspanne zwischen Kennenlernen und erstem Mal Sex meist ziemlich kurz.

Obwohl es so offensichtlich sein mag, dass Freunde oder unsere Medien nicht immer die besten Ratgeber im Umgang mit Sex sind, hatten sie einen großen Einfluss auf mich, wenn auch eher unterbewusst. Ich nahm mir nie die Zeit, ihre Aussagen tiefer zu prüfen, und sammelte so einige fragwürdige Ansichten. Hier ist eine kurze Übersicht, was ich als Jugendlicher über das Thema Sex gelernt hatte:

- Sex macht dich glücklich, deshalb versuche so oft wie möglich Sex zu haben.
- Durch Sex bekommst du Anerkennung. Wenn du es z. B. schaffst, mit einer hübschen Frau zu schlafen, gehörst du zu den ganz Coolen.
- Solange Sex mit beiderseitigem Einverständnis geschieht, ist es auch eine gute Sache.
- Je öfter du mit anderen schläfst, desto besser wirst du. Also sammle Erfahrungen!
- Das Leben ist kurz, und du bist nur einmal jung. Genieße dein Leben, solange du noch fresh bist.

Was ich damals jedoch nicht wusste: Die Art und Weise, wie ich mit Sex umging, sollte bald Auswirkungen auf meine Persönlichkeit und Beziehungsfähigkeit haben.



HAST DU SIE SCHON »FLACHGELEGT«?

Mein erstes Mal hatte ich relativ spät – zumindest im Vergleich zu anderen Jungs aus meiner Generation. Mit zunehmendem Alter wurde es immer peinlicher, weniger Erfahrung als andere zu haben oder nicht mitreden zu können. »Hast du sie flachgelegt?« war eine der Standard-Fragen, die in den Schulpausen gestellt wurden, nachdem man auf einer Party am Wochenende mit einem Mädels gesehen worden war.

Als es dann endlich mit 18 Jahren »vollbracht« war, fühlte ich mich zwar immer noch minderwertig, da mein erstes Mal wenig Ähnlichkeiten hatte mit den beeindruckenden Geschichten meiner Mitschüler über ihren dreißigminütigen Sex mit dreifachem Orgasmus. Aber nachdem ich meine Story etwas ausschmückte, gehörte ich endlich zu den »Coolen«. Jahrelang war ich als »Jungfrau« von Selbstzweifeln und Unsicherheit geplagt – doch jetzt nahm mein (ungesunder) Stolz im Sinne von Überheblichkeit auf einen Schlag gewaltig zu. Auf einmal war ich derjenige, der vor den anderen Jungs in der Schulpause prahlen konnte.

Ich kann nicht genau sagen, ob es das außergewöhnliche Gefühl eines Orgasmus, die Anerkennung von Freunden für meine Sex-Geschichten, Selbstbestätigung oder ein vorher nie da gewesenes Gefühl von Intimität mit einer Person war. Die Folge war: Ich wollte mehr davon.

1.2 SEX – EINE GÖTTLICH GENIALE ERFINDUNG

TOBI: Ich kann Chris gut verstehen! Sex ist etwas Großartiges. Ich bin so dankbar, dass wir uns nicht einfach wie Zellen durch Zellteilung fortpflanzen, sondern Gott sich so etwas Geniales für uns ausgedacht hat. Sex ist eines der besten Dinge, die wir mit unserem Körper erleben können. Das findet Gott übrigens auch! Manchmal habe ich bei Christen allerdings den Eindruck, Sex sei für sie etwas Böses. »Darüber reden wir nicht! Vor allem nicht in der Kirche!« Seltsam ist dann aber, dass Gott in der Bibel etwas anderes darüber sagt: Sexualität und erotische Anziehung sind etwas Wunderbares!

Bereits im allerersten Kapitel der Bibel können wir nachlesen, wie Gott Mann und Frau erschuf. – Achtung! Ohren zuhalten für alle pruden Spaßbremsen. – Gott erschuf damit die Sexualität und sprach auch über diesen Teil des Menschen, als er sagte: »Danach betrachtete Gott alles, was er geschaffen hatte. Und er sah, dass es **sehr gut** war« (1. Mose 1,31).

Blättern wir ein bisschen weiter: Das komplette Buch »Hohelied« im Alten Testament der Bibel ist eigentlich erotische Literatur, die die sinnliche Liebe beschreibt! Nix Bienchen und Blümchen! Eine Stelle zeigt beispielsweise, wie eine Frau Sex mit ihrem Mann hat – und zwar in der freien Natur<sup>3</sup> (manche Christen denken ja, die Missionsratsstellung im Ehebett wäre die einzige Stellung, die Gläubigen erlaubt ist – das ist nicht der Fall!).<sup>4</sup> Wenn ich im Hohelied 7 lese, wie ein verliebtes Paar über die gegenseitige Anziehung ins Schwärmen kam, klingt das für mich nicht nach verschämtem Blümchensex:

Er: »Wie schön und bezaubernd du bist, meine Liebste! Du bist mein ganzes Glück. Deine Gestalt gleicht einer hohen Dattelpalme, und deine Brüste sind wie ihre Früchte. Ich sagte mir: Ich will auf die Palme steigen und nach ihren reifen Früchten greifen, Freuen will ich mich an deinen Brüsten, die den Trauben am Weinstock gleichen. Deinen Atem will ich trinken, der wie frische Äpfel duftet.«

HOHELIED 7,7-9; HFA

<sup>3</sup> Früher dachte ich, dass die beiden gar nicht verheiratet waren, da die HFA-Übersetzung das Wort »Freundin« benutzt. Außerdem wunderte mich, dass der Mann die Frau nachts in ihrem Haus besuchte, daher konnten sie ja noch nicht verheiratet sein. Irgendwann machte mich mein Pastor darauf aufmerksam, dass es damals das Prinzip Dating, wie wir es heute kennen, noch gar nicht gab. Außerdem hatten die Frauen wie die von König Salomo, dem Verfasser des Hohelieds, eigene Häuser, in denen sie wohnten (z. B. 1. Könige 7,8). Obwohl es gesellschaftlich damals üblich war, dass der König mehrere Frauen hatte, wird auch im Buch Hohelied schon angedeutet, dass die Partnerschaft mit einer einzigen Frau ausreichen sollte (vgl. Hohelied 6,8-9).

Mit »Palme«, die er besteigen wollte, meinte er übrigens keine Pflanze! Und es hatte nicht nur der Mann Spaß an der »Dattelpalme«. An einer anderen Stelle im Hohelied beschreibt die Frau den (nackten) Körper ihres Mannes und vergleicht seine Lippen mit Lilien, seine Arme mit Barren aus Gold, die mit Edelsteinen geschmückt sind. Seinen Leib vergleicht sie mit poliertem Elfenbein, das mit Saphiren besetzt ist. Manche Kommentatoren übersetzen, dass sein Unterleib wie ein Elefanten-Stoßzahn aus Elfenbein ist – und dann weißt du, was sie damit beschreibt.<sup>4</sup>

Es gibt noch einige weitere solcher Verse, doch eine Sache dürfte jetzt am Anfang dieses Buches schon klar sein: Sex ist aus Gottes Sicht etwas Wunderschönes – ein Geschenk an uns Menschen (meine Frau und ich feiern es jedes Mal, wenn wir dieses Geschenk auspacken dürfen!).

Jetzt stellt sich aber die Frage: Wenn Sex so gut ist, warum werden Jesus oder Paulus an anderen Stellen in der Bibel so ernst, wenn es um dieses Thema geht? Weil es kaum etwas gibt, das einen derart großen Einfluss auf unseren Körper und unsere Seele hat wie Sex.<sup>5</sup> Positiv, aber auch negativ. Ein falscher Umgang im Bereich Sexualität kann zerstörerische Auswirkungen haben und unser gesamtes Wesen verletzen.<sup>6</sup> Das musste auch Chris ziemlich schnell in seinem Leben feststellen.

1.3 SEX – JUST FOR FUN

CHRIS: Exemplarisch für meine damalige Einstellung zum Thema Sex war mein Verhältnis zu Lydia aus meinem Heimatdorf. Ich hatte sie auf einer Party kennengelernt, besuchte sie ein, zwei Mal, wir küssten uns

<sup>4</sup> »Lasst euch unter keinen Umständen zu sexueller Unmoral verleiten! Was immer ein Mensch für Sünden begehen mag – bei keiner Sünde versündigt er sich so unmittelbar an seinem eigenen Körper wie bei sexueller Unmoral« (1. Korinther 6,18; NGÜ).  
<sup>5</sup> Es fällt einer Person beispielsweise meist schwerer, über sexuellen Missbrauch zu sprechen, als über körperliche Gewalt, weil sie sich bei Ersterem in einem sehr intimen Bereich verletzt fühlt.



und hatten beim dritten Treffen Sex. Über das Thema »Beziehung« hatten wir zu diesem Zeitpunkt noch kein einziges Mal geredet. Immer mal wieder fuhr ich zu ihr oder sie zu mir. Manchmal schauten wir uns einen Film an, aber meistens ging es nur um das eine. Nachdem wir miteinander geschlafen hatten, verließ ich meistens relativ schnell ihre Wohnung. Als Lydia mich nach ein paar Wochen fragte, was das eigentlich zwischen uns sei, wich ich der Frage gekonnt aus beziehungsweise antwortete einfach nicht darauf. So wurden wir »friends with benefits« und hatten Sex ohne Verpflichtungen.

Da wir offiziell kein Paar waren, hatte ich auch kein schlechtes Gewissen, wenn ich während dieser Zeit mit einer weiteren Frau schlief. So lebte ich als »moderner Single«, was zwar offiziell als ledig galt (zumindest laut meinem Facebook-Status), in der Realität aber eine Form von Polygamie war, hatte also Beziehungen mit mehreren Frauen gleichzeitig. Als mich einmal eine gute Freundin aus der Schule fragte, ob ich nicht finde, dass das falsch ist, war meine Antwort: »Ich schade doch keinem, es ist doch nur Sex!« Ich verletzte auch wirklich niemanden. Jedenfalls nicht sichtbar. Es war stets im beidseitigen Einvernehmen, daher dachte ich, dass ich alles richtig machte. Ich hatte eine super Nacht, sie hatte eine super Nacht. Ich machte genau das, was ich aus den Medien und unserer Gesellschaft gelernt hatte. Das, was eben alle machten!



Einmal wollte eine junge Frau, nennen wir sie Sophie, bei unserem ersten Date nicht gleich mit mir schlafen. Also versuchte ich, ihr Verhalten lächerlich zu machen, indem ich sie als kindisch und unreif bezeichnete – was eine erstaunliche Wirkung zeigte. Beim zweiten Date ließ sie sich doch darauf ein. Mit etwas mehr Selbstsicherheit hätte sie sich wahrscheinlich nicht überreden lassen, aber ich nutzte ihr noch geringes Selbstwertgefühl als junge Frau intuitiv aus.

Abgesehen davon hatte ich aus meiner damaligen Sicht eine Frau nie schlecht behandelt oder zu irgendetwas gezwungen. Manchmal war ein »unkomplizierter« One-Night-Stand auch genau das, was sie wollte. Zumindest sagte sie das. Eine andere, nennen wir sie Melina, behauptete sogar, es sei ihr egal, wenn ich mit anderen schlafen würde, das sei ja meine Sache.

### 1.4 SEX – EIN VERGNÜGEN MIT FOLGEN

Ohne es zu merken, wurde dieses eigentlich Außergewöhnliche namens Sex allmählich gewöhnlich. Quasi eine Art Hobby, eine Freizeitbeschäftigung, die nur zum Vergnügen diente. Wozu auch sonst?

Auch wenn es mir selber zunächst nicht bewusst war, verlor ich nach und nach meine Fähigkeit, Gefühle für eine Person zu entwickeln und mich zu verlieben. Anstelle eines gesunden Selbstbewusstseins entwickelte ich Stolz und Arroganz. Freunde beschrieben mich immer häufiger als Angeber. Einige Jungs dachten aufgrund meiner Storys und Bilder auf Social Media, dass ich der glücklichste Mensch der Welt sein musste. Die Realität sah leider anders aus. Ich hatte immer öfter Momente, in denen ich mich komischerweise unzufrieden, leer oder einsam fühlte, konnte mir aber nicht genau erklären, warum. Wenn ich dann mit Lydia schlief, verbesserte sich zwar kurzfristig meine Stimmung. Aber langfristig veränderte es nichts.

Es war eine Spirale, die sich immer tiefer nach unten bohrte. Ich wollte keine Beziehung, da ich ja dann in meiner Freiheit eingeschränkt wäre. Außerdem konnte ich mir nur schwer vorstellen, den Rest meines Lebens

mit nur einer einzigen Person zusammen zu sein. Irgendwann vielleicht mal, klar, aber jetzt wollte ich erst mal mein Leben auskosten! Mein erster Gedanke, wenn ich eine Frau kennenlernte, hatte eigentlich immer nur mit Sex zu tun und so gut wie nie mit dem Thema Partnerschaft. Ich war also in gewisser Weise beziehungsunfähig geworden, ohne es zu merken.

### AN DER WEGGABELUNG

Eine schicksalhafte Silvesternacht sollte mein Leben im Bereich Sexualität maßgeblich verändern. Es begann damit, dass ich bei Lydia zu Besuch war und wir im Liebesrausch unverhüteten Sex hatten. War nicht schlau, ich weiß. Eine Woche später kam in mir die Befürchtung auf, dass ich eventuell eine Geschlechtskrankheit haben könnte. Ich ging zum Urologen. Der machte ein paar Tests und wollte mir ein paar Tage später Bescheid geben. So lag ich an diesem Abend allein im Bett und dachte nach: Was, wenn ich tatsächlich krank war? Was, wenn ich nie wieder Sex haben könnte?

Schon kam der nächste Gedanke: Was, wenn Lydia schwanger werden würde? Ich wusste, ein Kind würde alle meine Karrierepläne zerstören. Ich könnte wahrscheinlich nicht mal mein Studium abschließen und müsste stattdessen anfangen zu arbeiten.





Während ich so dalag und über diese Fragen nachdachte, hatte ich eine schockierende Erkenntnis. Zum ersten Mal wurde mir bewusst, wie armselig mein Leben geworden war. Frauen und Sex hatten bei mir einen viel zu hohen Stellenwert bekommen. Gleichzeitig sah ich, wie wenig wertschätzend ich mit den jungen Frauen umgegangen war. Ich bemerkte auch, wie mich mein ungesunder Stolz veränderte und ich viele meiner Kumpels vernachlässigt hatte. Doch vor allem war da dieses unbeschreibliche Gefühl von Leere. Es war die Sehnsucht nach etwas, das ich unbedingt wollte, aber je mehr ich mich danach ausstreckte, desto weiter entfernte es sich von mir. Ich erkannte zum ersten Mal meine Misere. Aber ich hatte keine Ahnung, was ich tun sollte.

### 1.5 ACHTUNG, ABSTURZGEFAHR!

**TOBI:** Eine Möglichkeit wäre gewesen, in der Bibel nachzuschlagen. Dort hätte Chris gesehen, warum er sich so leer gefühlt hat. Gottes Wort ist wie ein Spiegel, in den man hineinblickt und Antworten bekommen kann.<sup>6</sup> Es erklärt unter anderem, warum wir so sind, wie wir sind, und wie wir uns verhalten sollten, damit wir das volle Potenzial unseres Lebens ausschöpfen können – auch im Bereich Sex. Wir werden uns im Laufe des Buches noch einige Stellen aus der Bibel anschauen, aber so viel schon mal vorneweg: Das Spannende ist, dass die Bibel nicht sagt: »Halte dich von Sex fern« (so spaßbefreit sind wir Christen dann wohl doch nicht), sondern: »Verstehe und wertschätze Sex.«<sup>6</sup> Er ist etwas Gutes! In den weiteren Kapiteln des Buches werden wir noch näher darauf eingehen.

Andy Stanley, ein Pastor aus den USA, hat dieses biblische Prinzip mal folgendermaßen zusammengefasst: Gott: »Ich gebe es (Sex) der Menschheit Als ein Geschenk. Aber ich hoffe, dass sie behutsam damit umgehen. Denn so mächtig es ist, und so zerbrechlich es ist, kann es auch zerstört werden. (-) Geht sorgsam damit um. Wenn es sorgsam behandelt und im richtigen Kontext ausgelebt wird, ist es absolut wunderschön und absolut unglaublich.«<sup>7</sup>

Was meint er damit?

Stell dir vor, du sitzt zum ersten Mal in einem Flugzeug. (Dieser Vergleich funktioniert jetzt nur für alle unter euch ohne Flugschein.) Überall siehst du Knöpfe und Lampen – wie faszinierend! Und nun darfst du selber ein Flugzeug fliegen! Kannst du das? Eher nicht, oder? Selbst wenn du meinst, dass du dir das zutraust, wirst du wahrscheinlich nicht weit kommen, wenn du die Gesetzmäßigkeiten eines Flugzeugs nicht kennst. Drückst du nun random auf allen Knöpfen herum, dann könnte es unter Umständen auch übel ausgehen, und du könntest andere Menschen verletzen. Was wäre also der richtige Weg? Jemanden fragen, der sich damit auskennt! Am besten sogar den Flugzeugingenieur. Er kann dich einweisen und dir zeigen, wie alles funktioniert und was er sich bei den einzelnen Prinzipien/Bauteilen gedacht hat. Machst du das nicht, wirst du wahrscheinlich niemals erleben, wie schön Fliegen sein kann, sondern eher abstürzen.

Auch die menschliche Sexualität ist laut Bibel an Gesetzmäßigkeiten und Rahmenbedingungen gekoppelt. Es wäre daher eine schlaue Idee, den »Ingenieur«, unseren Schöpfer im Himmel, zu fragen, was er sich bei dem Thema und den Anweisungen in Bezug auf Sexualität gedacht hat. Ansonsten besteht die Möglichkeit, dass unser Umgang mit Sex unser Leben negativ beeinflusst und wir nicht verstehen, wie wir in eine Freiheit kommen, die sich Gott für uns wünscht. Wenn wir uns jedoch an die Rahmenbedingungen halten, wird uns Sex dienen und mit unvorstellbarer Freude, positiver Energie und Glück beschenken. Es macht also Sinn, auch beim Thema Sex in die göttliche Bedienungsanleitung zu schauen, Gott hat nämlich nur ein Ziel für dich: dass es dir gut geht und dein Leben aufblüht! Auch im Bereich Sexualität!



### 1.6 EIN JAHR LANG KEIN SEX – WIE DUMMI?!

**CHRIS:** Ein paar Monate vor der schicksalhaften Silvesternacht, an der mir zum ersten Mal diese negativen Auswirkungen auf mein Leben bewusst geworden waren, führte ich eine Unterhaltung mit einem Mädchen auf einer christlichen Freizeit. Sie erzählte mir, dass sie und ihr Freund sich dazu entschlossen hatten, nicht vor ihrer Hochzeit miteinander zu schlafen. Sie wollten sich ihre »Intimität« für ihre Ehe aufheben.

Für mich war das damals mit Abstand das Dümme, was ich je gehört hatte!

Ich war zwar christlich aufgewachsen und ging regelmäßig in die Kirche, aber bewusst keinen Sex vor der Ehe zu haben, hatte ich bis dahin noch nie gehört. Ich regte mich noch Tage danach darüber auf, wie sie in unserer heutigen Zeit an so etwas Altmodisches glauben konnten. Doch ein paar Monate später, an jenem Silvesterabend, als ich voller Verzweiflung im Bett lag und mich aufgrund meiner Vorgeschichte dreckig

und wertlos fühlte, fiel mir wieder dieses Gespräch ein. Konnte es sein, dass Gott wirklich von mir wollte, nicht mehr einfach so mit einer Frau zu schlafen? In dieser Situation fasste ich einen total verrückten Entschluss. Ich betete: »Lieber Gott, ich werde im neuen Jahr mit keiner einzigen Frau schlafen, aber bitte lass mich keine Geschlechtskrankheit haben und Lydia nicht schwanger sein. Amen.«



## TRIAL

Ein paar Tage später hatte ich mich wieder gefangen. Es gab Entwarnung vom Arzt, und auch Lydias Bauch hatte sich Wochen danach nicht verändert. Die Welt sah nicht mehr ganz so dramatisch aus, aber trotzdem wollte ich mir beweisen, dass ich meinen Körper kontrollieren und ohne Probleme zumindest eine Zeit lang auf Sex verzichten konnte.

Der erste Monat war nicht besonders schwer. Ich zwang mich, so gut es ging, allen Versuchungen aus dem Weg zu gehen, war kaum feiern und verabedete mich nicht allein mit einer Freundin. Mit der Zeit stellte sich jedoch schnell heraus, dass es eine unkluge Idee gewesen war, mir Sex zu »verbieten«. Es wurde immer mehr zu einem schmerzvollen, inneren Zerrissensein zwischen meiner Lust, die unbedingt wollte, und meinem Verstand, der es mir nicht erlauben wollte. Es war ein innerer Kampf, der seinen Höhepunkt fand, als ich auf der Tanzfläche mit dem Mädels im dunkelgrünen Kleid vor der Entscheidung stand, an meinem Jahresvorsatz festzuhalten oder meinem inneren Verlangen nachzugeben.

Und so stand ich nun in jener Nacht wütend und frustriert vor dem Spiegel. Allein der Gedanke, wie sie gerade mit diesem Typen aus dem Club in ihrem Bett lag, zerriss mich förmlich. Es fühlte sich wie eine Strafe an, die mir meinen Spaß verderben sollte. Die unüberhörbaren Geräusche von meinem Mitbewohner mit seinem Date nebenan machten es nur noch schlimmer. Glücklich fühlte ich mich dadurch jedenfalls nicht, und das war definitiv nicht die Freiheit, die ich mir durch eine Veränderung erhoffte.

## ... AND ERROR?

Es dauerte keine vier Wochen, bis ich wieder mit Lydia schlief und erneut in meinem alten Schema landete.

Doch auch wenn sich nach außen hin zunächst nichts an meinem Verhalten geändert hatte, gab es jetzt einen Unterschied. Ich begann, mich etwas genauer zu beobachten:

- Wie ging ich mit einer Frau um, und wurde sie durch mein Verhalten vielleicht verletzt?
- Welche Auswirkungen hatten meine »Friends-with-benefits«-Beziehungen?
- Und warum wollte ich eigentlich keine feste Beziehung?

Außerdem musste ich jetzt immer wieder an dieses Mädchen von der christlichen Freizeit denken. Ich konnte mir nicht einmal ein Jahr ohne Sex vorstellen; wie war es möglich, dass sie und ihr Freund das jahrelang durchzogen? Vor allem, warum sollte es sinnvoll sein, in seinem ganzen Leben mit nur einem einzigen Partner zu schlafen? Und wo sollte das bitte schön in der Bibel stehen? Meiner Ansicht nach nirgendwo. Ich hatte die Bibel zwar nie komplett gelesen, aber ich war mir ziemlich sicher, dass der Satz »Du sollst keinen Sex vor der Ehe haben« weder im Alten noch im Neuen Testament vorkam. Der Sache wollte ich auf den Grund gehen.

du dich gegen dein natürliches Verlangen, mit einer Frau zu schlafen?« Nur im allerletzten Moment schaffte ich es, mit einem Satz von dem Sofa aufzustehen und auf mein eigenes Bett zu wechseln.

Als ich am nächsten Morgen aufwachte, blieb ich grübelnd im Bett liegen. In dieser Situation fiel mir der Besuch einer Freundin aus Sydney ein, die nur wenige Wochen zuvor während der Oktoberfestzeit ebenfalls bei mir gewohnt hatte. Bei ihr verlief die Woche völlig anders. Sie war ebenfalls sehr attraktiv, aber ich hatte noch nie mit ihr geschlafen. Doch obwohl sie fast jede Nacht mit mir betrunken vom Oktoberfest nach Hause lief und im gleichen Zimmer schlief, fiel es mir erheblich leichter, nicht zu versuchen, mich an sie ranzumachen. Wir hatten eine sehr coole Woche. Ich konnte die junge Frau aus Sydney einfach als gute Freundin wertschätzen und die Zeit mit ihr genießen, ohne in diesem Ausmaß mit meiner eigenen Lust kämpfen zu müssen. Warum verlief das dieses Mal so anders? [...]“

**Tobi:** Es gibt verheiratete Paare, die davon berichten, dass sie auch in der Ehe noch Auswirkungen einer »Bindung« mit ehemaligen Sexpartnern bemerken. Während sie neben ihrer Ehefrau oder ihrem Ehemann liegen, kommen plötzlich Bilder in ihren Kopf, wie sie damals mit einer bestimmten Person Sex hatten. Dieses Phänomen nennt die Paartherapie »das überfüllte Ehebett«. Solche extrem intimen Momente aus der Vergangenheit sind nur sehr schwer wieder aus dem Gehirn zu bekommen, und sie stören!!! Es ist nicht das Optimum, das du dir für deine Ehe wünschst, nicht das, was euch helfen wird, dass eure Sexualität vollständig aufblüht

Interessanterweise kannte Paulus das Prinzip der Bindung auch schon vor 2000 Jahren: „Oder wisst ihr nicht, dass ein Mann, der mit einer Prostituierten verkehrt, mit ihr eins wird? Denn in der Schrift heißt es: »Die beiden werden zu einer Einheit.«“ (1. Kor 6,16) [...] Der Grund, weshalb Paulus vor willkürlichem Sex warnte, ist unter anderem diese ungewollte Bindung, die zwischen den beiden Sexpartnern entsteht. Und das hat sich bis heute nicht verändert! Jetzt sagst du vielleicht: »Das ist ja voll übertrieben!« Nein, nicht übertrieben. Das passiert wirklich! Völlig egal, ob käuflicher Sex, One-Night-Stand oder außereheliche Beziehung. Schlafst du mit dem Mädels oder dem Typen aus dem Club oder aus dem Urlaub, kann dein Antrieb sein: Ich will einfach Sex (also: eine rein körperliche »Verbindung«, aber nicht unbedingt eine persönliche). Du willst das Körperliche vom Persönlichen bzw. Seelischen trennen. Das geht aber laut Paulus nicht, denn du bindest dich beim Sex eben nicht nur körperlich, sondern automatisch auch emotional an eine Person — ob du es willst oder nicht. Ein Grund dafür sind eben Hormone wie Oxytocin, und die gehören nun mal zu unserem menschlichen Design, welches Gott sich für uns ausgedacht hat.

[...] Wir Menschen haben also die Fähigkeit bekommen, eine Bindung aufzubauen. Aber warum? Was war das höhere Ziel dabei? Ich meine, es hat ja auch Nachteile: Wir kleben in alten Beziehungen fest, können eigentlich Sex und Bindung nicht trennen. Das klingt alles irgendwie ein bisschen anstrengend. Die Bibel sieht das anders, sie sagt: Es lohnt sich! Bindungsfähigkeit ist ein mega Geschenk Gottes — und das Upgrade ist: Aus zwei eigenständigen Menschen kann eine Einheit entstehen. Das erklärt, „( ...) warum ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlässt und sich an seine Frau bindet und die beiden zu einer Einheit werden. Adam und seine Frau waren beide nackt, aber sie schämten sich nicht.“ (1 Mose 2,24-25, NLB)

Wir Menschen haben die Möglichkeit, diese besondere Einheit (körperlich, seelisch und geistig) erfahren zu können. Das ist ein Wunder, etwas Großartiges und herausfordernd zugleich. Sich an seine Frau oder seinen Mann zu binden (Vers 24), bedeutet, ihr oder ihm so nahe zu sein, dass wir wie zu einer Einheit werden. Ich kann das aus eigener Erfahrung bestätigen, denn mittlerweile bin ich schon zwanzig Jahre mit Frauke verheiratet und kann verstehen, was die Bibel mit dieser körperlichen und seelischen Verbundenheit meint. Wenn wir wirklich beides leben und daran arbeiten, ermöglicht es eine sonst nicht erreichbare Intimität.

---

### Aufgaben

- 1) Lies den Text und...
- 2) ... erkläre in eigenen Worten, was die Hormonausschüttung beim Geschlechtsverkehr bewirkt.
- 3) ... erkläre, wie Sex mit verschiedenen Partnern die Bindungsfähigkeit beeinflusst.
- 4) ... beurteile, wofür es nützlich sein könnte, mit dem Sex bis zur Ehe zu warten.

### Zum Weiterdenken:

- 5) „Was ist, wenn man nicht plant zu heiraten? Spielt dann das Phänomen »überfülltes Ehebett« keine Rolle?“ Diskutiert diese Frage.



---

## Sex und Beziehung

---

### Was hat Sex mit Bindung zu tun?

**Tobi:** „Weißt du, welche die stärkste Beziehung zwischen zwei Menschen ist? Die Mutter-Säugling-Beziehung [...] einer der wichtigsten Gründe, weshalb zwischen Mutter und Baby eine so starke Verbindung besteht, ist folgender: Sowohl bei der Geburt als auch beim Stillen werden große Mengen eines Hormons namens Oxytocin ausgeschüttet, das ebendiese feste Verbindung unterstützt

Oxytocin wird in unserem Gehirn von sogenannten Rezeptoren (=Empfängern) aufgenommen. Dadurch entsteht in unserem Kopf eine Erinnerung an die Person, mit der wir so eine enge Verbindung haben. Die Auswirkung dieses Hormons konnte man in einem erstaunlichen Versuch zeigen: Normalerweise kümmert sich ein Mutterschaf intensiv um seinen eigenen Säugling, wohingegen es fremde Lämmchen ignoriert. Als aber in dem Versuch einem Mutterschaf Oxytocin gespritzt wurde, während es mit einem fremden Lämmchen zusammengebracht wurde, ignorierte es das Lamm plötzlich nicht mehr, sondern begann, es wie ein eigenes Kind aufzuziehen. Hormone können also eine große Auswirkung haben.

Oxytocin wird in großen Mengen nicht nur beim Stillen oder bei der Geburt, sondern auch beim Sex ausgeschüttet. Es ist ein Teil eines sehr komplexen Systems, das dazu beiträgt, dass beim Sex eine besondere Art der Erinnerung an den Partner entsteht. [...] Wir schütten Bindungshormone beim Geschlechtsverkehr aus, die automatisch und unsichtbar ein Gefühl von Hingezogenheit erzeugen.

Bei Frauen spielt Oxytocin eine größere Rolle, bei Männern dominiert ein Hormon namens Vasopressin, das jedoch sehr ähnlich funktioniert. Diese Stoffe geraten nicht nur in den Blutkreislauf, sondern auch in die Regionen des Gehirns, die für emotionales und soziales Verhalten verantwortlich sind. Insbesondere der Aufbau von Vertrauen, Reduzierung von Stress, Lösen von Ängsten, emotionale Kompetenz, gegenseitige Anziehung und letztlich eine Steigerung der Bindungsfähigkeit sind Auswirkungen dieser Hormone.“

**Chris:** Das hat mich zunächst überhaupt nicht überzeugt! „Der naturwissenschaftliche Blick in die Vorgänge unseres Körpers sah zwar logisch aus, aber ich konnte die Schlussfolgerung, dass ich beim Sex eine Bindung aufbaue, für mein Leben zunächst nicht bestätigen. Auch wenn ich die Anzahl der Mädchen, mit denen ich geschlafen hatte, an zwei Händen abzählen konnte, dauerte es erst mal ein bisschen, bis ich genau sagen konnte, wer genau es gewesen war und wie die Mädchen genau ausgesehen hatten. Vielleicht lag es an meinem schlechten Gedächtnis, aber ich hatte die Personen teilweise schon jahrelang nicht mehr gesehen und daher auch keine lebhafte Erinnerung mehr an

sie. Wenn ich mich nicht mal mehr genau an sie erinnern konnte, warum sollte ich dann eine Verbindung mit ihnen aufgebaut haben?

Außerdem gab es noch eine andere Sache, die mich zweifeln ließ: Als ich etwas recherchierte, stieß ich auf Untersuchungen, die zeigten, dass Oxytocin bereits beim Küssen oder einer angenehmen Berührung wie einer Massage freigesetzt wird. Hätte ich laut dem „Bindungsprinzip“ dann nicht auch eine Verbindung zu jeder Person, die ich jemals angenehm an bestimmten Stellen berührt hätte?“

**Tobi:** „DIE MENGE MACHT'S! Es geht vor allem um die Art und die Menge des Kontaktes: Natürlich kann eine Bindung zu einer Person, mit der du jahrelang in einer Beziehung warst, auch ohne Sex stärker sein als zu einer Frau (oder einem Mann), mit der (oder dem) du einen einmaligen One-Night-Stand hattest Sex hat aber eine deutlich größere Auswirkung als ein Handschlag, ein Kuss oder eine Massage. Es gibt neben Oxytocin noch einige weitere Hormone, die einen Einfluss auf unsere gegenseitige Anziehung haben, z. B. Vasopressin oder Dopamin (D2). Auch unsere Seele spielt hier eine große Rolle. Doch allein auf der körperlichen Ebene kommt ein ganzer Hormoncocktail ins Spiel, ein erstaunliches System bestehend aus diversen Mechanismen, die den Bindungsaufbau bei Menschen untereinander verstärken. [...]“

**Chris** (erzählt seine Geschichte): „Ich habe viele Artikel aus diesem Bereich gelesen, fand sie interessant, aber all diese Informationen konnten mich zunächst nicht überzeugen. Eines Tages besuchte mich Sophia für eine Woche in München. Sie fragte, ob sie übergangsweise auf meinem Sofa übernachten könne, da sie zwei Job-Interviews hatte. Zu dieser Zeit hatte ich bereits einen neuen Anlauf unternommen und seit mehreren Monaten mit niemandem mehr geschlafen. Da ich sie bereits seit Jahren nicht mehr gesehen hatte, machte ich mir keine Sorgen, dass es mir schwerfallen würde, zu widerstehen. Da hatte ich mich jedoch getäuscht.

Es wurde die herausforderndste Zeit seit dem Start meines Selbstversuches. Sie den ganzen Tag zu sehen, ihr Parfüm zu riechen und sie andauernd in meiner Nähe zu haben, war einerseits das, was ich wollte, auf der anderen Seite kämpfte ich jedoch dagegen an. Ich musste mich zwingen, sie nicht zu berühren, wenn wir nah beieinander in der Küche standen. Ich hatte mit ihr zwar schon im Vorhinein offen über meine neue Einstellung zum Thema Sex gesprochen, allerdings merkte jede Zimmerpflanze an unseren Blicken, dass wir beide bereits eine vertraute Nähe hatten.

Als wir dann am dritten Tag beim Filmeschauen gemeinsam auf dem Sofa lagen, war unser Verlangen kaum mehr auszuhalten. Wir begannen uns zu streicheln, und ich kämpfte innerlich mit mir. Mir schossen wieder Tausende Gedanken durch den Kopf: »Chris, was machst du? Sie will das doch auch! Warum wehrst

# Was hat Sex mit Bindung zu tun?

## Aufgaben

- 1.
2. Die Bindungshormone sorgen dafür, für den Aufbau von Vertrauen, Reduzierung von Stress, & Lösen von Ängsten, emotionale Kompetenz, gegenseitige Anziehung und letztlich eine Steigerung der Bindungsfähigkeit.
3. Man kann sich nie komplett von alten Beziehungen lösen und vergisst sie auch in neuen Beziehungen nicht mehr.
4. Man trägt nicht anderen Personen noch und kann eine tiefere Bindung eingehen.



dachte, es ist normal, wenn ich in der Schule in der letzten Reihe saß und mir vorstellte, wie ich mit der jungen Lehrerin Sex hatte. Nach einem Veränderungsprozess über mehrere Jahre weiß ich heute, dass das eben nicht normal war. Es war eine Folge davon, wie ich mein Herz jahrelang gefüttert hatte.

## PORNOS – NÄHRBODEN FÜR LUST

Zum einen waren natürlich One-Night-Stands oder Gelegenheitssex-Beziehungen große Verstärker meiner Lust. Diese egoistisch motivierten Kurzzeitbeziehungen erschufen in mir ein Bild, das Frauen auf ihre sexuelle Funktion reduzierte. Es gab jedoch noch etwas anderes, mit dem ich über Jahre hinweg mein Herz gefüttert hatte, ohne mir bewusst zu sein welche Auswirkungen es eines Tages auf meinen Umgang mit Frauen haben würde: pornografische Bilder! In erster Linie natürlich Pornofilme, zu denen ich bereits als Jugendlicher durch das Internet Zugang hatte, aber auch Nacktfotos, die in den WhatsApp-Gruppen der Sportmannschaft rumgeschickt wurden, oder einfach nur Bilder auf Social Media. Ich prägte mir dadurch über Jahre ein, dass der interessanteste Aspekt einer Frau ihr Körper ist, der mir sexuelle Befriedigung gibt. Das hatte auch Auswirkungen darauf, wie ich Frauen im Alltag »begehrte«.

TOBI: Vielleicht sagst du: »Pornos sind doch nicht so schlimm, schließlich verletze ich beim Zuschauen doch niemanden!«. Jesus betonte jedoch, dass das Problem von sexuellem Fehlverhalten (Unzucht) bereits in unserem Herzen beginnt.<sup>47</sup> Überlege dir weise, was du dir anschaust und womit du dein Herz füllen möchtest. b Stoppt du diese Entwicklung nicht von Anfang an, überrollt dich das Ganze irgendwann wie ein Tsunami: Pornografie beginnt zunächst nur mit deinen Gedanken, aber eines Tages prägt es deine Worte und Taten. Das Ergebnis davon ist eine negative und zerstörende Art von Lust, wie wir sie heute leider überall in der Gesellschaft sehen können.<sup>48</sup> Mehr als auf alles andere aber achte auf dein Herz, denn es bestimmt, wie du dein Leben führst. (Sprüche 4,23)

## DIE TSUNAMI WELCHE BRECHEN

Lass uns zu dem Thema Lust noch mal einen Blick in die Bibel werfen, um herauszufinden, was die Lösung für unser Problem ist. An zwei Punkten können wir gut sehen, dass sich Gott unseren Sexualitäts-Lifestyle etwas anders vorgestellt hat, als wir ihn heute oft leben.

## AL SICH HINGEBEN

Gottes Idee einer Beziehung ist nicht, sich gegenseitig etwas zu nehmen (=jeweils den Körper des anderen zu benutzen), sondern - wie man im Zitat aus Epheser sieht - sich gegenseitig hinzugeben: »Ihr Männer, liebt eure Frauen, wie auch Christus die Gemeinde geliebt hat und hat sich selbst für sie dahingegeben, um sie zu heiligen.« (Epheser 5,25-26).

Wir erleben als Generation, wie ungern wir uns etwas oder jemandem hingeben wollen. Wir wollen etwas haben, sind aber nicht bereit, uns auch auf etwas festzuliegen. Wir möchten den Körper des anderen, aber noch nicht einmal eine feste Beziehung. Doch es verbirgt sich diese geheimnisvolle Schönheit von echter Intimität, wenn beide Partner sich einander schenken.

Die größtmögliche Form, sich körperlich einer Person hinzugeben, ist, mit ihr körperlich eins zu werden. Das ist Sex. Die größte Form, sich persönlich, ökonomisch oder zeitlich hinzugeben, ist durch das Beschließen eines Bundes, den Rest seines Lebens dieser einen Person zu gehören. Wenn du dich maximal einer Person hingeben möchtest, vereinst du eine körperliche und persönliche Hingabe. Und diese größtmögliche Hingabe ist Voraussetzung für eine maximale Intimität.

## B) SICH GEGENSEITIG EHREN

Wie wir im folgenden Vers sehen werden, ist Gottes Idee für die Beziehung von Mann und Frau nicht, sich erniedrigend wie ein Konsumgut zu behandeln, sondern genau das Gegenteil: sich zu ehren. »Das ist es, was Gott will: eure Heiligung — dass ihr die Unzucht meidet, dass jeder von euch lernt, mit seiner Frau in heiliger und achtungsvoller Weise (griech. „tine“ = in Ehre) zu verkehren, nicht in leidenschaftlicher Begierde (griech. „pathos“ = in Lust) wie die Heiden, die Gott nicht kennen. (1. Thessalonicher 4,4-5).

Vielleicht kennst du die berühmte Verfilmung des Romans »Stolz und Vorurteil«. Eine Liebesgeschichte eines adligen jungen Mannes, der die junge Dame Elizabeth auf einem Ball kennenlernt. Über einige Jahre kämpft er um die Hand der jungen Frau. Am Ende des Films gestehen sie sich vor einem romantischen Sonnenaufgang auf einer Wiese ihre Liebe.

Wäre es ein Film aus dem Jahr 2021, hätte er sie bei der ersten Begegnung überredet, mit ihm Sex zu haben. Sie wären nach der Party auf ein Zimmer gegangen, und ein Wochenende später würde er schon mit einer anderen schlafen. Allein bei der Vorstellung bemerkt man, dass das, was wir aktuell machen, keine »achtungsvolle Weise« ist, wie Paulus in den eben zitierten Vers schreibt.

Gott wünscht sich, dass wir uns ehren und achten und uns somit gegenseitig aufbauen. In dem Moment, in dem du beginnst, eine andere Person nicht als Sexobjekt zu sehen, sondern ihr in Ehre und Wertschätzung begegnest (stell dir vor, du wärest ein adliger Mann/eine adlige Frau), hat das die Kraft, ihre Persönlichkeit positiv zu verändern.

In einem Satz zusammengefasst, warum wir heute nicht einfach so mit jemandem schlafen sollten: weil du als Mann oder Frau den anderen Menschen ehren, wertschätzen und liebevoll mit ihm umgehen möchtest und aus Respekt und Wertschätzung gegenüber der Person, die sie eines Tages heiraten wird.

## WARUM ERST HEIRATEN? → DIE GRÖSSTMÖGLICHE EHRE

Die größtmögliche Art, eine Frau oder einen Mann zu ehren, ist, am Altar zu sagen: »Ich setze dich an eine höhere Stelle als meine eigenen Wünsche, meinen Beruf, meine Hobbys oder Freunde.« Diese Form von Wertschätzung, Ehre und Hingabe, wenn du es auch später so lebst, wird dich einiges kosten. Natürlich trifft diese Entscheidung auch deine Partnerin. Es ist nicht nur die größte Art von Liebe und das wertvollste Geschenk, das du jemandem machen kannst, sondern auch die Voraussetzung, um diese unbeschreibliche Dimension von Liebe und Intimität in einer Beziehung zwischen zwei Menschen erleben zu können.

- 1) Erkläre, wann Lust/sexuelle Begierde laut der Bibel problematisch bzw. zur Sünde wird!
- 2) Erkläre, welches Verlangen/Bedürfnis Nora dazu motiviert hatte, mit dem Gedanken zu spielen, mit Niklas zu schlafen und warum sie dies nachher als egoistisch bewertet hat!
- 3) Was ist nach Chris Erklärungen problematisch bzw. gefährlich (negative Auswirkungen) an Pornografiekonsum? Erkläre!
- 4) Gedankenexperiment: Was wären die Merkmale/Eigenschaften einer Beziehung, in der jeder Partner seine Rolle in der Beziehung nicht dadurch definiert, was er/sie sich »nehmen darf«, sondern dadurch, was er »geben kann«? Beschreibe!
- 5) Was hat »Kein Sex vor der Ehe« damit zu tun, sich gegenseitig zu ehren? Erkläre!

## Göttliches Prinzip – Lust

TOBI: [Es] geht nun weiter mit [einem] biblischen Prinzip, das wir auf unseren heutigen Umgang mit Sex beziehen wollen. Es wird jetzt spannend, weil es um einen Bereich geht, den du wahrscheinlich so noch nie betrachtet hast. Du wirst deine volle Aufmerksamkeit brauchen, da wir dieses Thema oft übersehen! Es geht um dein Herz. Es geht um Lust - auch genannt: sexuelles Begehren. [...]

Meiner Meinung nach kannst du eine Frau oder einen Mann grundsätzlich auf zwei Arten sehen: als einen Menschen mit Würde oder nur als einen (sexy) Körper, der eigentlich ausschließlich dazu dienen soll, dein eigenes Verlangen zu stillen.

Folgende Situation kennen wahrscheinlich viele: Du bist im Fitnessstudio und fängst an, auf dem Laufband deine Kilometer zu laufen. Plötzlich stehst du vor dir eine junge hübsche Frau, die sich gerade dehnt. Wohin schaust du? Auf die schönen blauen Augen der Sportlerin, die ihre empfindsame Seele widerspiegelt? Wirklich? Mal ehrlich! Anstatt den Menschen zu sehen, fokussierst du dich wahrscheinlich nur auf ihre Brüste und ihren Hintern. Es bleibt jedoch nicht beim ersten Blick, und in deinem Kopf beginnt ein Kopfkino, wie du mit ihr schlafen würdest. Du überlegst dir, wie du sie später am besten ansprechen könntest.

Bereits vor 2000 Jahren kamen Männer in solche Situationen wie du in dem Fitnessstudio. Petrus kann davon ein Lied singen, denn auch in seiner damaligen Lebenswirklichkeit empfanden die Menschen Lust: Lüstern blicken sie jeder Frau (oder jedem Mann z. B. im Fitnessstudio, in der U-Bahn, im Club usw.) hinterher, ständig auf der Suche nach sündigen Abenteuerern. (2Petrus 2, 14)

Hier wirkt Lust tatsächlich etwas negativ. Bevor du nun glaubst, dass ich eine Spabremse bin, und mir vielleicht entgegenwürdest: »Tobi, dieses Mal liegst du völlig falsch. Lust auf Sex zu haben, ist doch etwas Mega-Schönes und Wichtiges!« Paulus sagt doch z. B. in der Bibel, dass wir regelmäßig Sex in der Ehe haben!

Warte kurz mit dieser Aussage, denn du hast ja recht! Die Bibel sagt nicht, dass wir keinen Wunsch nach Sex haben oder so wie Christus eine andere Frau im Club nicht sexuell attraktiv finden dürfen. Im Gegenteil, es gibt mehrere Stellen in der Bibel, die sehr deutlich zeigen, dass ich als Mann eine Frau erotisch finden darf (und umgekehrt)! Wenn ich z. B. in der Bibel lese: »Berausche dich an den Brüsten deiner Frau« (Sprüche 5, 19), dann denke ich: »Vest Gott, du weißt, was mir gefällt!« (Das gilt, wie gesagt, genauso für Frauen.)

### **LUST IST NICHT GLEICH LUST**

Wir verwenden heute in der deutschen Sprache das Wort »Lust« etwas anders als das negativ behaftete Wort »sexuelles Begehren« aus der Bibel (oder lüsterne Blicke, wie Petrus schreibt). Damit es keine Missverständnisse gibt, kommt hier am Beispiel »Tinder« eine kurze Erklärung, was die Bibel meint:

Tinder ist an sich erst mal etwas völlig Neutrales. Genauso wie Social Media, Dating-Seiten usw. Entscheidend ist, wie du die App nutzt. Wenn jemand auf Tinder nach einem Partner für einen One-Night-Stand sucht, ist er genau genommen nicht auf der Suche nach einer bestimmten Person, sondern was er eigentlich sucht, ist eine sexuelle Befriedigung, und die Person ist lediglich der notwendige Gegenstand dafür. Dieses Verhalten ist es, das die Bibel »Lust« nennt (auch: »zügellose Begierde«). Was auf den ersten Blick harmlos aussieht, ist beim genauen Hinschauen eine Entwürdigung des anderen Menschen: Anstatt den anderen im Fitnessstudio als Person mit seinen individuellen Charaktereigenschaften zu sehen, wird er auf seinen Körper bzw. auf seine sexuelle Funktion reduziert.

Aber was ist, wenn der andere auch einfach nur einen »unkomplizierten« One-Night-Stand möchte [...] Selbst wenn das so ist, würde das die Beweggründe in den Herzen der Beteiligten nicht ändern. Nur weil beide den Körper und die Intimität der anderen Person benutzen möchten, um ein eigenes Verlangen zu stillen, macht es das nicht zu etwas Positivem. Egal, ob du ein Mann oder eine Frau bist.

[...] Auch wenn wir bei diesem Thema in erster Linie an Männer denken, kommt Lust übrigens genauso bei Frauen vor, wie dir Nora, eine junge Studentin aus München, erzählt.

NORA: Als ich neunzehn Jahre alt war, wollte ich endlich auch mal erleben, wie es ist, Sex zu haben. Alle redeten davon, alle um mich herum hatten Sex, alle feierten es, nur ich hatte bisher noch mit niemandem geschlafen. Irgendwann gab es in meiner Stufe einen Jungen namens Niklas, der mich attraktiv fand. Er begann, sich recht offensichtlich an mich ranzumachen, und gab mir dadurch das Gefühl, begehrenswert zu sein. Ich spielte plötzlich mit dem Gedanken, mich darauf einzulassen und mit ihm zu schlafen. Als ich ihn eines Tages für ein Uni-Projekt zu Hause besuchen musste, dachte ich mir: »Hey, warum schlafe ich nicht einfach mal mit ihm? Was ist schon dabei?« Ich stand vor seiner Tür, er begrüßte mich mit einem Charmanten Lächeln und hatte uns Thai-Curry gekocht. Als wir nach dem Essen bei ihm auf der Couch chillten, kam mir der Gedanke: »Nora, das ist deine Chance!« Ich hatte unseren Abstand auf dem Sofa inzwischen etwas reduziert. Gleichzeitig hatte ich eine zweite leise, aber liebevolle Stimme in meinem Kopf: »Mach es nicht. Das ist nicht der Plan, den ich für dich habe.« Ich überwand mich und rückte in letzter Sekunde wieder auf dem Sofa ein Stück zurück.

Wir arbeiteten weiter an dem Projekt für die Uni, bevor ich mich eine Stunde später wieder allein auf den Weg nach Hause machte. Ich glaube heute, dass dieser Eindruck auf dem Sofa, nicht mit dem Jungen zu schlafen, ein Gedanke von Gott war. Ich bin mega dankbar, dass ich mich nicht von meinen inneren Sehnsüchten habe leiten lassen, weil mir Folgendes immer mehr klar wurde: Das Gefühl, von Niklas begehrt zu werden, hatte voll und ganz mit mir gemacht. Ich versuchte damals, meinen Wert daraus zu ziehen. Wenn ich tatsächlich mit ihm geschlafen hätte, hätte ich meinen Mitschüler nur benutzt, um meine persönlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Ich wollte nicht mal mit ihm in einer Beziehung sein und war auch gar nicht in ihn verliebt. Das wäre nicht fair, sondern mega egoistisch gewesen.

### **FOLGEN VON LUST**

Egal, ob du ein Mann oder eine Frau bist, wenn du über Monate hinweg einer anderen Person signalisierst, dass du eigentlich nur an ihrem Körper interessiert bist, kann es passieren, dass sie irgendwann glaubt, dass das Bedeutendste das sie zu bieten hat, ihre Sexualität sei. Intimität ist dann nichts Besonderes mehr, nur ein Mittel zum Vergnügen und um Anerkennung oder Aufmerksamkeit von anderen zu bekommen. Sehr wahrscheinlich wird ihre Schwelle, mit anderen Personen zu schlafen, immer niedriger. Die Folgen sind ein mangelndes Selbstwertgefühl, innere Leere, Emotionslosigkeit oder Beziehungsunfähigkeit. Sei dir deshalb bewusst, dass die Art und Weise, wie du andere Menschen behandelst, Auswirkungen auf diesen Menschen hat. Es wird ihn verändern, im Positiven oder im Negativen.

### **AUCH MEIN HERZ VERÄNDERTE SICH**

CHRIS: Die Art, wie ich inzwischen mit Frauen umging, veränderte mein Herz und meinen Kopf. Vielleicht hast du vorhin Tobis Beispiel von den perversen Gedanken im Fitnessstudio gelesen und dir gedacht: »Das ist doch normal! Das ist doch bei jedem Mann so, oder? So sind wir Männer halt!« Nun, ich dachte früher auch, es ist völlig normal, dass in mir ein Kopfkino startete, wenn mir in der U-Bahn eine leicht bekleidete Frau mit großem Ausschnitt gegenübersaß. Ich



Welche Abtreibungsmethoden gibt es?

In Deutschland gibt es drei gängige Methoden für einen Schwangerschaftsabbruch. Zwei davon sind operative Eingriffe – sie erfolgen mit Operationsinstrumenten. Die dritte Möglichkeit ist eine medikamentöse Methode.

- **Die Absaugmethode:** operativer Eingriff mit einem Sauginstrument unter Vollnarkose (oder selten unter örtlicher Betäubung); Häufigkeit: 52,1% aller Abtreibungen 2021 in Deutschland
- **Ausschabung:** operativer Eingriff mit einem Schabinstrument unter Vollnarkose (oder selten unter örtlicher Betäubung); Häufigkeit: 11,4% aller Abtreibungen 2021 in Deutschland
- **Abtreibungspille Mifegyne®:** medikamentöse Methode mit Tabletten; Häufigkeit: 32,3% aller Abtreibungen 2021 in Deutschland

**Absaugmethode:** Die Absaugung, auch Vakuumaspiration genannt, ist eine der möglichen operativen Methoden der Abtreibung. Es ist eine ambulante Operation mit Vollnarkose oder örtlicher Betäubung. Sie dauert etwa 10 - 15 min.

Hat die schwangere Frau zuvor noch kein Kind geboren, so bekommt sie in den meisten Fällen einige Stunden zuvor ein Prostaglandin (meist Misoprostol oder Cytotec) verabreicht. Dies ist ein Hormon, das den Muttermund weich und dehnbar macht. Das Medikament wird meist in Form von Tabletten oder Gel in die Scheide eingeführt, seltener auch als Injektion verabreicht.

Unmittelbar vor dem Eingriff wird, wie bei anderen Operationen auch, durch einen Anästhesisten die Kurznarkose eingeleitet bzw. eine örtliche Betäubung gesetzt. Oft wird am Operationstag zur Vorbeugung einer Infektion ein Antibiotikum verabreicht.

Die Öffnung des Muttermundes wird mit speziellen Stüften (sogenannten Hegarstüften) gedehnt.

Die Gebärmutter wird gedehnt und es wird ein Schlauch (eine Kanüle) eingeführt, der mit einem Saugapparat verbunden ist. Die Saugkraft ist so stark, dass im frühen Stadium der Schwangerschaft der Fötus in Stücken herausgesaugt werden kann. Im späteren Stadium der Schwangerschaft wird der Fötus zuerst von der Wand der Gebärmutter losgerissen; anschließend werden die einzelnen Teile abgesaugt. Anschließend kontrolliert der Arzt per Ultraschall, ob Überreste des Embryos in der Gebärmutter zurückgeblieben sind. Damit keine Entzündung entstehen kann, werden diese Überreste gegebenenfalls erneut abgesaugt, oder es wird zusätzlich eine Ausschabung vorgenommen.

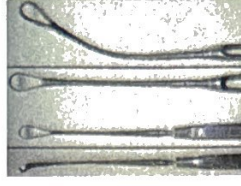


**Mifegyne:** Neben den operativen Abtreibungsmethoden gibt es den medikamentösen Schwangerschaftsabbruch mit Mifegyne-Tabletten. Man spricht dabei auch von chemischer oder hormoneller Abtreibung. Diese Abtreibungspille darf in Deutschland nur unter ärztlicher Aufsicht und Kontrolle eingenommen werden und zwar bis zur 9. SSW, gerechnet ab dem ersten Tag der letzten Regelblutung.

Mifegyne ist ein synthetisches Präparat, das den Wirkstoff Mifepriston enthält. Mifepriston blockiert die Wirkung des Hormons Progesteron, das für die Erhaltung der Schwangerschaft unentbehrlich ist. Mifepriston täuscht dem Körper der schwangeren Frau vor, dass sie nicht mehr schwanger sei. Somit wird die Versorgung des Embryos mit Sauerstoff und Nährstoffen durch den Stoffwechsel der Mutter beendet und der Embryo stirbt ab. Der Mutter wird dieses Präparat zweimal verabreicht, worauf sie (unter heftigen Krämpfen) meist einen toten Embryo zur Welt bringt. Mifegyne allein führt in den meisten Fällen nicht zu einer Ausstoßung des Embryos. Deshalb wird zwei bis drei Tage später vom Arzt noch ein sogenanntes Prostaglandin, ein Wehen auslösendes Hormon, verabreicht, worauf der Embryo dann ausgestoßen wird.

**Ausschabung:** In jedem natürlichen Zyklus der Frau gibt es eine Phase, in der die Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut wird. Falls innerhalb des Zyklus keine Schwangerschaft eintritt, wird die Gebärmutter Schleimhaut anschließend durch die Regelblutung wieder abgestoßen.

Bei einer Ausschabung (auch Kürettage bzw. Curettage genannt) wird die Schleimhaut der Gebärmutter künstlich, das heißt durch eine Operation, herausgeschabt. Dafür wird ein stumpfes Schabinstrument (Curette/Kürette) verwendet. Neben anderen Anwendungsgebieten wird die Ausschabung oder Curettage auch für Schwangerschaftsabbrüche eingesetzt. Sie kann etwa zwischen der 7. und der 12. Schwangerschaftswoche angewandt werden.



Die Curettage bei einer Abtreibung wird in der Regel ambulant und unter Vollnarkose durchgeführt. Der Eingriff an sich dauert etwa zehn Minuten. Der Arzt führt zuerst ein sogenanntes Spekulum in die Scheide ein. Dieses besteht aus zwei Blättern, die eine trichterförmige Öffnung bilden. Durch eine Spreizung der beiden Blätter kann die Vagina entfaltet werden, und die Cervix (Gebärmutterhals) wird sichtbar. Der Muttermund wird mit Hilfe von speziellen Stüften (Hegarstüften) gedehnt, um in die Gebärmutterhöhle zu kommen. Mit dem stumpfen Schabinstrument schabt der Arzt den Gebärmutterwand ab und auf diese Weise werden sowohl die Plazenta (Mutterkuchen) als auch den Fötus zerteilt und aus dem Mutterleib entfernt. Durch eine Ultraschalluntersuchung wird danach vom Arzt kontrolliert, ob der Embryo und die Plazenta vollständig entfernt wurden.

[Manchmal ist eine Ausschabung jedoch auch nach einem medikamentösen Schwangerschaftsabbruch oder einer Absaugung nötig. Denn es kommt vor, dass danach noch Gewebe in der Gebärmutter verbleibt. Um dann einer Infektion vorzubeugen, muss ggf. auch noch eine Ausschabung erfolgen.]<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Quellen: <https://www.profemina.org/de-de/abtreibung> (20.02.2023); Hunt, June, Schlüssel zur biblischen Seelsorge, Band 1-5



## Was denke ich über Abtreibung?

Abtreibung sollte nicht für verantwortungsloses Verhalten genutzt werden

Für vergewaltigungen, besonders an Kindern sollte Abtreibung eine Option sein



## Wann beginnt menschliches Leben? – Entwicklung des Kindes

<https://www.abtreibung.de/entwicklung-kind-abtreibung-hilfe/>

»Ohne jeden Zweifel ist das Kind im Uterus lebendig. Sein Leben beginnt nicht erst mit der Geburt. Dank moderner Medizin weiß man heute: Man hat es nicht mit einem undefinierten Zellhaufen zu tun, sondern mit einer sehr filigranen Entwicklung des ungeborenen Lebens, das mit der Zeugung beginnt. Spätestens, wenn das kleine Herz zu schlagen beginnt (3. Entwicklungswoche), ist klar: Das Baby lebt. Ein Blick auf die Entwicklungsstadien in den ersten zehn Embryonalwochen verdeutlicht das rasante Wachstum des Kindes. Im ersten Trimester bilden sich alle Organe, Muskeln und Knochen des Babys aus.

**Erste Entwicklungswoche:** Wird die Eizelle durch ein Spermium befruchtet, beginnt die Lebensgeschichte eines einzigartigen Menschen. Die befruchtete Eizelle unterscheidet sich mit ihren artspezifischen 46 Chromosomen eindeutig von jeder anderen Eizelle. Sämtliche Merkmale, wie z. B. das Geschlecht, die Augen- oder Haarfarbe, die endgültige Körpergröße, sind in 3,5 Mrd. Erbinformationen bereits festgelegt.

**Zweite Entwicklungswoche:** In dieser Phase nistet sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter ein – hierbei kann es zu einer Einnistungsblutung kommen. Die Zellen der Blastozyste haben sich zu drei Schichten spezialisiert, aus denen sich kurze Zeit später dann die einzelnen Körperteile entwickeln:

**Äußere Schicht:** Haut, Haare, Zahnschmelz u.a.

**Mittlere Schicht:** Nervensystem, Gehirn, Skelett, Muskeln, Herz u.a.

**Innere Schicht:** Atem- und Verdauungssystem, Organe u.a.

Durch den Mutterkuchen kann der Embryo bereits Sauerstoff und Nahrung aufnehmen.



**Dritte Entwicklungswoche:** Zu diesem Zeitpunkt bemerkt die Frau meist, dass die Periode ausbleibt. Mit einem Schwangerschaftstest lässt sich nun zuverlässig feststellen, ob eine Schwangerschaft vorliegt. Obwohl der Embryo zu dieser Zeit noch nicht größer als ein Nagelkopf ist, ist für die Ausbildung der Organe schon jetzt alles vorbereitet. Bereits in dieser Woche beginnt das kleine Herz zu schlagen. Das Gehirn und die Wirbelsäule beginnen sich zu entwickeln, ebenso wie der Magen-Darm-Trakt. Organe und Gewebe werden von einer dünnen Haut umhüllt.



**Vierte Entwicklungswoche:** Mit vier Wochen hat der Embryo eine ungefährte Größe von 6 mm und sieht in etwa so aus wie eine kleine Bohne. Das Baby wächst rasend schnell: Innerhalb von einer Woche verdoppelt sich seine Größe. In den ersten vier Wochen geschieht Erstaunliches, denn Millionen Zellen entstehen und setzen sich nach einem minutiösen Plan zusammen. Die Rippen formen sich um die Anlage der Lungen, und Nervenstränge breiten sich über dem Körper aus.



**5. Entwicklungswoche:** In dieser Woche beginnen Augen, Nase und Mund des Kindes hervorzutreten. Neben dem Gesicht bilden sich auch der Rumpf sowie die weiteren Extremitäten. Das Gehirn des Babys entwickelt sich. Da noch keine Schädelknochen ausgebildet sind, kann man direkt in das Gehirn schauen. Arme und Beine sind noch sehr kurz, doch die Hände und Füße formen sich aus. Das Baby ist nun etwa 10 mm groß.

**6. Entwicklungswoche:** Die Wirbelsäule des Kindes ist nun deutlich zu erkennen, auch wenn vom Skelett noch nicht viel zu sehen ist. Links und rechts vom Rückenmark verlaufen starke Blutgefäße. Entlang der Seiten des Rumpfes wachsen die Rippen, und auch die Muskeln entwickeln sich. Der Embryo ist aktiv und bewegt sich lebhaft. Sein Herz schlägt doppelt so oft wie das seiner Mutter, nämlich 140-150 Mal pro Minute. Und so sieht das Kind aus: Seine Gestalt ist noch gebeugt, die Augen sind als dunkle Höhlen im Kopf zu erkennen, Arme und Beine wachsen immer weiter. Der Embryo hat auch bereits sein eigenes Blut, das von dem seiner Mutter getrennt ist.



**7. Entwicklungswoche:** Das Gesicht des Kindes formt sich weiter aus. Die Augen sind beträchtlich gewachsen und enthalten bereits erste Farbpigmente, die Lider sind jedoch noch verschlossen. Der Hals des Kindes entsteht und trennt den Kopf des Kindes, der derzeit noch den Hauptteil ausmacht, vom restlichen Körper.



**8. Entwicklungswoche:** Die meisten Muskeln sind bereits vorhanden, und auch wenn die Schwangere noch nichts von den kleinen ruckartigen Bewegungen ihres Kindes spürt, sind diese auf dem Ultraschall doch gut zu sehen. Auch die Schultern und Ellenbogen sowie die einzelnen Finger bilden sich heraus – sogar die Fingerkuppen werden sichtbar, ebenso wie das äußere Ohr. Aus dem Herzen haben sich vier Kammern entwickelt, kräftig und schnell schlägt es. Biologen sprechen von nun an nicht mehr von einem Embryo, sondern von einem Fötus. Alle Organe sind angelegt, der Fötus ist jetzt 3,5-4 cm groß.



**9. Entwicklungswoche:** Das Gehirn des Kindes, das von einer weichen Schicht umgeben ist, entwickelt sich rasend schnell: Pro Minute werden Tausende neuer Nervenbahnen gebildet. Nun sind auch die Füße und Zehen entwickelt, und auch die Genitalien formen sich langsam heraus, auch wenn das Geschlecht erst später, etwa ab der 20. Woche, zu erkennen ist.



**10. Entwicklungswoche:** In der 10. Woche bewegt der Fötus munter seinen Körper, zuckt mit seinen Armen und Beinen und kann sogar schon einen Schluckauf bekommen. Durch die Einlagerung von Kalzium härtet sich das Skelett des Babys allmählich (dieser Prozess endet erst nach der Pubertät). Die Plazenta ist am Ende des ersten Trimesters voll ausgebildet und hat lebenswichtige Funktionen (Nahrung, Sauerstoff, Schutz vor Erregern sowie das Ausscheiden von Giftstoffen). Nach dem ersten Trimester sind die Organe des Kindes voll ausgebildet, es muss nur noch weiterwachsen.



**Aufgabe:** Erstelle ausgehend vom Text eine Zeitleiste für die ersten 10 Entwicklungswochen und markiere an dieser Zeitleiste die wichtigsten Entwicklungsfortschritte des menschlichen Lebens im Mutterleib!

# Der Beginn des menschlichen Lebens

Frage: „Ist ein heranwachsender Fötus bereits ein Mensch?“

## 1) Eine Antwort aus der Genetik:

Aus: June Hunt, Schlüssel zur biblischen Seelsorge, übers. von Georg Huber, Bd. 1–5 (Straubing: Precept Ministries International, 2006–2008).

Das menschliche Leben beginnt bei der Empfängnis, d.h. bei der Befruchtung der Eizelle durch die Samenzelle. Ein Mensch ist, biologisch bzw. genetisch definiert, jedes Lebewesen, das zu der Art Homo sapiens gehört. Jeder einzelne Mensch hat seinen eigenen genetischen Code (DNA), der im Augenblick der Zeugung festgelegt wird. Dieser DNA-Code ist einzigartig und unterscheidet sich nicht nur von den Codes der Tiere, sondern auch vom DNA-Code der Mutter des Kindes. „Wenn ein befruchtetes Ei kein vollständiges menschliches Lebewesen wäre, könnte es nie zu einem erwachsenen Menschen werden. Es müssten in diesem Fall während des Wachstumsprozesses genetische Informationsinhalte hinzukommen, und wir wissen, dass das nicht der Fall ist.“<sup>1</sup>

## 2) Eine Antwort aus der Bibel:

Die biblische Position zu dieser Frage wird in Psalm 139,13-16 zum Ausdruck gebracht. Dort betet der Psalmist zu Gott:

<sup>13</sup> Du hast alles in mir geschaffen  
und hast mich im Leib meiner Mutter geformt.  
<sup>14</sup> Ich danke dir,  
dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast!  
Wunderbar sind deine Werke,  
das weiß ich wohl.  
<sup>15</sup> Du hast zugesehen, wie ich im Verborgenen gestaltet wurde,  
wie ich gebildet wurde  
im Dunkel des Mutterleibes.  
<sup>16</sup> Du hast mich gesehen, bevor ich geboren war.  
Jeder Tag meines Lebens war in deinem Buch geschrieben.  
Jeder Augenblick stand fest,  
noch bevor der erste Tag begann.

Psalm 139,13-16 (NLB)

**Aufgabe 1) Formuliere die Antwort aus der Genetik in eigenen Worten!**

**Aufgabe 2) Arbeite aus Psalm 139,13-16 heraus, was der Psalmist auf die Frage antwortet!**

---

<sup>1</sup> Hunt zitiert von: Professor Jerome Lejeune in Scientist for Life, Inc. und Edward C. Freiling, The Position of Modern Science on the Beginning of Human Life, Faxton, Va.: Sun Life, 1983, 18, zitiert von John Ankerberg und John Weldon, When Does Life Begin? And 39 Other Tough Questions About Abortion (Brentwood, Tenn.: Wolgemuth & Hyatt, 1989), 10.



1.

Das Menschliche Leben beginnt schon bei der Empfängnis.  
Es ist von der DNA bestimmt.