



teensmag



bibellesebund
mit der Bibel leben

www.takeitnow.ch

Selbstbefriedigung/ Sünde? Spaß? Was tun um sie zu lassen?

Jungen tun's - und viele Mädchen auch. Was steckt hinter Selbstbefriedigung? Sagt die Bibel was dazu? Und was würde Jesus tun?

Früher habe ich so ziemlich jeden Artikel zum Thema Selbstbefriedigung gelesen, den ich in die Finger bekam. Gehofft habe ich immer darauf, dass mir entweder jemand sagen würde, dass Selbstbefriedigung gar keine Sünde ist oder aber, wie ich sie überwinden kann. Einige habe ich gelesen, die mir eigentlich mein schlechtes Gewissen hätten nehmen müssen - eigenartigerweise taten sie das nicht. Selbstbefriedigung blieb in meinem Leben – und mit ihr mein schlechtes Gewissen. Artikel, wie man Selbstbefriedigung überwinden kann, hab ich damals nicht gefunden. Das soll in diesem Artikel anders sein.

Wo steht's?

Geht es in der Bibel irgendwo konkret um das Thema Selbstbefriedigung?

Nein. Aber 2. Timotheus 3, 17 sagt uns, dass wir mit dem Wort Gottes für jedes gute Werk ausgerüstet sind - dann eben auch in Sachen Selbstbefriedigung. Schauen wir also weiter. Die Bibel sagt eine ganze Menge zum Thema Unzucht. In Galater 5 lesen wir von den »Werken des Fleisches«; dazu gehören: Unzucht, Unreinheit, Ausschweifung, Götzendienst, Zauberei, Feindschaften, Eifersucht, Selbstsüchteleien, Trinkgelage und dergleichen. An anderer Stelle fordert Paulus uns auf: »Haltet euch fern von aller Unzucht!« (1. Korinther 6, 18).

Was aber können wir uns unter Unzucht vorstellen?

Das Wort bezeichnet vor allem den Geschlechtsverkehr mit Prostituierten, aber darüber hinaus auch allgemein jeglichen Geschlechtsverkehr außerhalb der Ehe. Dass es unterschiedliche Formen von Unzucht gegeben hat, dafür spricht zum Beispiel 1. Korinther 5, 1, wo Paulus eine »solche Unzucht« scharf verurteilt, dass jemand mit der Frau seines Vaters schlief - offensichtlich gibt es also auch noch »andere Unzucht«.

Wie kommt's?

Hm, das sagt aber noch nichts darüber aus, ob mit Unzucht zwingend auch Selbstbefriedigung gemeint ist. Letztlich müssen wir sagen, dass wir es nicht genau wissen. Thema erledigt? Etwas anderes nagelt uns fest - nämlich wenn wir uns ehrlich die Frage stellen, mit welchem Anreiz

man sich selbstbefriedigt. Hand aufs Herz: Entweder geht man sexuellen Fantasien nach oder aber wird durch Bildmaterial erregt. Ich habe noch von niemandem gehört, der bei der Selbstbefriedigung an Butterbrote gedacht oder sich währenddessen den Kinderkanal oder die ungelöste Aufgabe der letzten Mathearbeit angeschaut hat!

Es sind Dinge, die klar in den eben aus Galater 5 zitierten Bereich fallen: Unzucht, Unreinheit und Ausschweifung. Und wer da jetzt noch offene Fragen hat, braucht sich nur die Bergpredigt von Jesus anschauen. Dort sagt Jesus nämlich: »Wer eine Frau auch nur mit einem Blick voller Begierde ansieht, hat im Herzen schon mit ihr die Ehe gebrochen.« (Matthäus 5, 28) Daher können wir zusammenfassend sagen: Obwohl wir nicht mit Gewissheit sagen können, ob der Akt der Selbstbefriedigung an sich Sünde ist, so ist doch ziemlich klar, dass die Begleitumstände bei der Selbstbefriedigung deutlich nicht zu Gott passen.

Was tun?

Bevor du dir vornimmst, ab jetzt dabei nur noch an Leberwurstbrote zu denken, kommen wir lieber zur Frage: Wie gehen wir gut damit um?

1. Rettung ist nah

Zuerst die gute Nachricht: Wir müssen nicht endlos drunter leiden! Paulus sagt in Philipper 4, 13: »Alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke gibt.« In dem Wörtchen »alles« steckt ziemlich viel drin. Nämlich alles. Mit Christus können wir alles tun, auch das Problem der Selbstbefriedigung überwinden. Aber Jesus sagt auch: »Ohne mich könnt ihr nichts tun!« (Johannes 15, 5). Mit Jesus alles, ohne Jesus gar nichts. Sehr einfach, aber doch nicht ganz so einfach, oder?

2. Gedankenfutter

Jemand hat mal gesagt, dass gegen Selbstbefriedigung nur kalt duschen hilft. Das ist natürlich Quatsch, aber geistliches Duschen hilft sehr wohl.

Wie aber duscht man geistlich? Auch da hilft Paulus weiter: »Richtet eure Gedanken auf das, was gut ist und Lob verdient, was wahr, edel, gerecht, rein, liebenswert und schön ist!« (Philipper 4, 8). Man könnte am Anfang auch übersetzen: »Darüber sinnt nach«. Womit sollen wir unsere Gedanken füllen? Mit Dingen, die ehrbar sind, die rein sind, die wahr und liebenswert sind.

Warum sollen wir das tun?

Weil Paulus etwas geblickt hat, das viele Psychologen auch heute bestätigen: Das, womit wir unsere Gedanken füllen, prägt unser Handeln! Daher ist es auch nicht verwunderlich, wenn wir im Vers direkt danach lesen: »Lebt so, wie ich es euch gelehrt und weitergegeben habe und wie ihr es von mir gehört und an mir gesehen habt.«

Letztlich geht es also ums Tun, um ein verändertes Leben! Dabei sind wir es nicht, die aus unserer Kraft heraus etwas tun, sondern wir werden verwandelt durch Jesus.

Paulus schreibt dann auch in Römer 12, 2: »Seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern werdet verwandelt durch die Erneuerung des Sinnes«. Wenn wir über das richtige nachsinnen, wenn wir unsere Gedanken mit guten Gedanken füllen, wenn wir in Christus bleiben, werden wir verwandelt!

Deswegen: Achtet darauf, womit ihr euer Hirn füttert. Der neuste »American Pie«-Kinofilm gehört sicher nicht zu den ehrbaren, reinen, wahren Dingen aus Philipper 4. In den drei Teilen von American Pie geht es genau um drei Buchstaben: S E X. Wer mit wem, und wann finde ich endlich auch jemanden? Wer seine Gedanken mit solchen Filmen füllt, muss sich nicht wundern, wenn er immer noch Probleme mit Selbstbefriedigung hat.

Erst wenn wir unser Leben aufgeben, werden wir es finden. Das sagt Jesus ganz klar (z.B. in Lukas 9, 24) und nicht ohne Grund. Ohne diese Radikalität werden wir nicht die Macht der Sünde überwinden. Unsere Gedanken voll auf Jesus ausrichten, nur solche Gedanken zu denken, die auch zu Jesus passen, darüber sich Gedanken machen, was auch vor Gott rein,

ehrbar und wahr ist, das ist die Herausforderung. Und wenn wir das tun, werden wir die Kraft haben zu widerstehen.

3. Sandwich

Wenn die Versuchung kommt – und sie kommt, das ist gar keine Frage - wie widerstehen wir ihr?

Sünde bahnt sich ihren Weg zuerst in unseren Gedanken. Erst später kommt es zur Tat (Jakobus 1, 14-15). Daher hat Jesus auch schon so früh angesetzt, als er über den Ehebruch sprach. Jesus wusste: Wenn wir an dieser Stelle nicht klar und deutlich sind, ist der Tod schon im Topf.

Was mache ich also, wenn in mir die falschen Gedanken hochkommen? (Übrigens: Wer glaubt, dass der Teufel damit aufhört, wenn man verheiratet ist, dem sei gesagt: Dieser Kampf hört solange nicht auf, bis der Teufel merkt, dass er chancenlos ist. Und selbst dann versucht er es ab und an wieder.)

Zwei Bibelverse dazu:

»Unterwerft euch nun Gott!

Widersteht aber dem Teufel! Und er wird von euch fliehen.

Naht euch Gott! Und er wird sich euch nahen.« Jakobus 4, 8.

Das ist wie ein Sandwichvers. Oben und unten ist die Nähe zu Gott. Und in der Mitte, wenn wir also ganz in Gott eingebettet sind, dann haben wir die Kraft zu widerstehen. Und das ist nicht nur so dahingesagt: Wenn wir aktiv widerstehen, werden wir erleben, dass der Teufel von uns flieht. Daher tue ich zum einen genau das. Ich sage (in Gedanken oder auch laut): »Ich widerstehe dir Teufel!«

Und zum anderen halte ich mich an das, worüber Paulus im 2. Korintherbrief schreibt, nämlich, dass wir in einem Kampf stehen und dass unsere Waffen nicht fleischlicher Natur sind. Dort sagt er, dass wir jeden Gedanken gefangen nehmen und Christus unterstellen sollen (2. Korinther 10, 5). Siehst du - es fängt wieder in den Gedanken an! Wir sollen darauf achten, was wir denken und es ihm unterstellen. Mit anderen Worten: Wir entscheiden uns dafür, nur die Dinge denken zu wollen, die zu Christus passen.

Also sage ich: »Ich widerstehe dir Teufel! Diese Gedanken passen nicht zu Jesus. Ich unterstelle meine Gedanken Christus.« Fertig - und das klappt! Natürlich nur, wenn mit meinem Sandwich alles klar ist und ich in Jesus geblieben bin. Je weniger Zeit ich mit Jesus verbringe, je weniger ich in der Bibel lese, je weniger ich meine Gedanken mit den richtigen, guten, ehrbaren Gedanken fülle, desto eher bin ich anfällig für Versuchung.

Ich hab festgestellt: Wenn du anfangen musst zu kämpfen, dann hast du schon verloren bevor der Kampf begonnen hat. Aber wenn du in Jesus bleibst, bist du so stark in ihm, dass es gar nicht erst zu einem echten Kampf kommt.

Und wenn doch: Jeder darf auch mal hinfallen - nur wieder aufstehen. Du brauchst nicht zu verzweifeln oder dich selbst zu verurteilen. Wenn wir Gott unsere Sünden bekennen ist er treu und gerecht und vergibt uns (1. Johannes 1, 9). Es geht drum ihm nachzufolgen und wir sind nicht die ersten Jünger, die auch was vermässeln. Und: Es ist nicht das wichtigste Thema der Nation ...

Text_David Schäfer isst sein Sandwich am liebsten mit Nutella.

Was machen die Kätzchen?

Allein auf weiter Flur zu kämpfen ist mühsam. Tu dich mit einem guten Freund oder einer guten Freundin zusammen und geht gemeinsam gegen das Problem Selbstbefriedigung an. Fragt euch regelmäßig wie es euch damit geht und spornt euch gegenseitig an, nah bei Jesus zu bleiben. Lest gemeinsam die Bibel, betet für einander. Das tut auch eurer ganzen Beziehung zu

Gott gut.

Ein paar Leute einer amerikanischen Gemeinde wollten sich nicht mehr die blöde Frage stellen »Hast du dich letzte Woche selbstbefriedigt?« Irgendwie kamen sie dann auf den verrückten Spruch: Jedes Mal, wenn du masturbierst, muss ein Kätzchen sterben! Natürlich völlig irrsinnig, aber hilfreich: Denn jetzt kann man sich ganz unverfänglich fragen »Was machen die Kätzchen? Hast du die Kätzchen beschützt?« Ein passendes T-Shirt gibt es auch: Operation Save the Kitten. Ein englisches Video und mehr dazu unter www.xxxchurch.com.

Dein Freund war drin

Wer sich davor schützen will, auf Pornoseiten zu surfen, kann Internetschutzprogramme einrichten, die bestimmte Seiten blocken, die man nicht sehen will. Der Haken: Manche Seiten werden doch nicht geblockt oder stattdessen andere, die gar nicht gesperrt sein sollten. Die verrückten Jungs von www.xxxchurch.com haben jetzt ein tolles kleines Computerprogramm entworfen, mit dem du gemeinsam mit einem Freund das Problem angehen kannst. Wenn du das Programm installierst, sendet es in regelmäßigen Abständen eine E-Mail an deinen Freund, mit einer Auflistung aller eventuell kritischer Seiten, die du dir angeschaut hast. Auch hier gilt: Gemeinsam ist man stärker. Download unter: www.x3watch.com/download.htm

Onan in der Bibel

Das Wort »Onanieren«, wie Selbstbefriedigung auch genannt wird, geht zwar auf »Onan« in der Bibel zurück, der hat aber mit Selbstbefriedigung gar nichts zu tun. In 1. Mose 38 lesen wir, dass Onan Tamar, die Frau seines Bruders, der gestorben war, heiraten und ihr Nachkommen verschaffen sollte. Das war ein Gebot von Gott und galt nur in diesem speziellen Fall (5. Mose 25, 5-10) - in allen anderen Fällen war die Schwiegerehe verboten. Allerdings ließ Onan jedes Mal, wenn er mit Tamar schlief, »seinen Samen auf die Erde fallen«, um ihr keine Nachkommen zu geben. Das gefiel Gott gar nicht. Dieses Abbrechen des Geschlechtsverkehrs war ein klarer Fall von »Coitus interruptus«. Gott bestrafte Onan aber nicht, weil dieser sich einer ziemlich unsicheren Verhütungsmethode bediente, sondern weil er ungehorsam gegenüber Gott war. Mit Selbstbefriedigung hat das Ganze aber nichts zu tun. Die so betrogene Tamar gehört übrigens zu den wenigen Frauen, die im Stammbaum von Jesus aufgeführt sind. Wie's dazu kam, ist eine andere Geschichte ...

© teensmag 2/2004 - Copyright teensmag, CH-Pfäffikon ZH, www.teensmag.net