

6. MÄRZ 2016

DEM GEHEIMNIS DER LIEBE AUF DER SPUR (TEIL 5)

- Paul Bruderer -

Wenn du zum ersten Mal in unseren Gottesdienst gekommen bist, dann laden wir dich ein, nach dem Gottesdienst zur Info-Theke zu kommen. Wir möchten dich kennenlernen und dir ein Willkommensgeschenk machen.

Besuche auch unsere Webseite chrischona-frauenfeld.ch
oder ruf uns an unter 052 721 24 61.

Montag	07. März	09:00	Stadtgebet
Mittwoch	09. März	18:30	Food for Body and Soul
Donnerstag	10. März	14:00	Senioren-Treff
		20:00	Ehe Vorbereitungskurs
Freitag	11. März	18:00	LiFe Seminar
		18:00	StartTeenagerkursWeekend(bisSonntag)
		19:00	Gebet für Jugend
		19:30	TC - Chligruppä
Samstag	12. März	13:30	Jungschar / Ameisli
Sonntag	13. März	09:15	Gottesdienst mit Kinderhüeti, KidsTreff
		10:45	Gottesdienst mit Kinderhüeti, KidsTreff & FollowMe
		12:30	Mittagessen im UG



CHRISCHONA
FRAUENFELD

WAS ICH SONST NOCH FRAGEN WOLLTE... (Q&A)

ZUHÖRER-FRAGE

x *Noch eine Frage zur Sexualität.*

Wie war es wohl mit Jesus in diesem Bereich, hatte er dieselben Empfindungen wie wir Männer? Als ihm die Frau die Füße küsste: „Ich wäre erregt und meine Gedanken sicher nicht sauber.“ Bei Jesus war es vermutlich anders. Ich kann mir vorstellen, dass er nicht mit dem Sexualtrieb kämpfen musste. Da er durch den heiligen Geist gezeugt wurde, war er in diesem Bereich bereits «Engel» somit war er ganz Mensch bis auf den einen Punkt. Wie siehst du diese Angelegenheit?

Diese Frage zeigt wie schwer es uns fällt, Sexualität als etwas an sich Gutes zu sehen. Wir denken: Damit Jesus rein bleiben konnte, konnte er unmöglich ein sexuelles Wesen gewesen sein. Die Bibel gibt uns ein anderes Bild: Sexualität und Sex war Gottes Idee. Sexualität ist nicht als eine Folge des Sündenfalls entstanden und darum etwas, das an

sich schlecht oder unrein wäre. Vielmehr war Sexualität schon vor dem Sündenfall da (1. Mose 1,26-31). Wenn zwei Menschen im Rahmen Gottes Sex haben, freut sich Gott mit, denn sie genießen etwas, das er erfunden und ihnen geschenkt hat! Ein sexuelles Wesen sein ist an sich gut, nur ist unser aller Sexualität gefallen und leidet an den Folgen des Sündenfalls. Hierin liegt der Unterschied zwischen Jesus und uns: Seine Sexualität war nicht eine vom Sündenfall betroffene Sexualität. Aber Jesus wurde nicht als ein sex-neutrales Wesen geboren sondern als Mann. Er wurde in diesem Bereich, wie in allen anderen auch, versucht (Hebräer 4,15).

WEITERE ZUHÖRER-FRAGEN

- x *Was sagt die Bibel/Gott zum Thema Selbstbefriedigung?*
- x *Wie ist das mit Fetischen? Gibt es im Rahmen der Ehe Tabu's vor Gott?*
- x *Habt ihr einen Tipp für eine Familienfrau mit 4 Kindern, einem ausgefüllten Alltag, etc. die keine Lust*

auf Sex hat?

- x Am letzten Sonntag haben wir Vergebung und Würde bekommen. Aber was ist wenn ich im sexuellen Bereich bald wieder scheitere? Was ist wenn mein Leben unverändert bleibt?

Diesen Fragen ist ein wichtiges Thema gemeinsam: Wie geschieht Veränderung unserer sexuellen Lustgefühle? Diese Frage wiederum ist untrennbar verbunden mit der Frage, wie unsere Gedanken verändert werden. Dazu hat die Bibel viel zu sagen. Sie zeigt uns eine Kombination von Wahrheiten:

1. **Unser Denken hat Einfluss auf unsere Handlungen**
2. **Unsere Handlungen haben Einfluss auf unser Denken**
3. **Unser Denken ist prägnant, veränderbar**

Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird. (Philiper 4,8)

Richtet euch nicht länger nach den Maßstäben dieser Welt, sondern lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet und beurteilen könnt, ob etwas Gottes Wille ist - ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es vollkommen ist. (Römer 12,2)

Gott will, dass ihr ein geheiligtes Leben führt. Dazu gehört, dass ihr euch von aller sexuellen Sünde fern haltet. Jeder von euch muss lernen, Herr über seine Triebe zu sein, denn euer Leben gehört Gott, und die Menschen sollen Achtung vor euch haben. Lasst euch nicht von Begierden und Leidenschaften beherrschen wie die Menschen, die Gott nicht kennen. (1. Thess 4,3-5)

Dann wurdet ihr aber auch gelehrt, nicht mehr so weiterzuleben, wie ihr bis dahin gelebt habt, sondern den alten Menschen abzulegen, der seinen trügerischen Begierden nachgibt und sich damit selbst ins Verderben stürzt. Und ihr wurdet gelehrt, euch in eurem Geist und in eurem Denken erneuern zu lassen und den neuen Menschen anzuziehen, der nach Gottes Bild erschaffen ist und dessen Kennzeichen Gerechtigkeit und Heiligkeit sind, die sich auf die Wahrheit gründen. (Epheser 4,22-24)

Leute nämlich, die durch beharrliche Übung ihr Wahrnehmungsvermögen geschärft haben (Hebräer 5,14)

Unser Denken hat auf jeden Fall eine Schlüssel-Rolle in unserem Leben:

1. **Unser Denken hat Einfluss auf unsere Handlungen**
2. **Unsere Handlungen haben Einfluss auf unser Denken**

Beides ist wahr. Und ich möchte eine Lanze brechen für die zweite Wahrheit weil unsere Kultur eine fast ausschliessliche Betonung des ersten Teils hat.

Wir tun nur was sich gut anfühlt: Diese Haltung könnte man als ein rein ‚Californisches‘ Lebensmotto abtun. Tatsache aber ist, dass das Leben in grossen Teilen der modernen westlichen Welt auf diesem Prinzip gelebt wird. Jeder Versuch dieses Lebensmotto zu hinterfragen wird im Namen der ‚Freiheit‘ im Keim erstickt. (Virtue reborn, Seite 47)

Ich glaube das hat etwas. Oft tun wir etwas nur, wenn wir vorher dafür ein gutes Gefühl haben. Oft tun wir etwas nur, wenn wir es vorher verstehen können.

- x Das ist nicht immer falsch! Manchmal ist es gut, wenn wir zuerst etwas fühlen oder verstehen und es erst dann machen.
- x Aber in gewissen Bereichen kommen wir damit nicht weiter.

Dazu ein Zitat:

Zu Beginn einer Beziehung sind Verliebtsein und gegenseitiges Verlangen oft kein Problem, weil uns dabei die Hormone zu Hilfe kommen. Ein chemischer Cocktail aus erhöhtem Dopamin und Noradrenalin im Hirn, ausgelöst durch die starken Gefühle, kann sogar automatisch sexuelle Erregung

und Orgasmen auslösen. Der Sex ist zwar nicht unbedingt perfekt in der Ausführung, aber aufregend. Nach drei Jahren Ehe hat sich die Biochemie jedoch wieder beruhigt. Wenn ich also eine jahrzehntelange sexuell befriedigende Partnerschaft will, muss ich wissen, wie ich mich am anderen erfreuen kann.“ (Liebeslust, Position 1824)

Wir haben hier ein Beispiel: Wenn sexuelle Intimität in der Ehe immer nur mit sexueller Lust beginnen soll, wird sie selten stattfinden. Vielleicht ist es nicht immer richtig zuerst das Gefühl zu fordern, sondern manchmal muss man etwas tun und das Gefühl folgt danach.

NEURONALE PLASTIZITÄT

Das Gehirn ist flexibel, lässt sich verändern und zwar durch unsere Handlungen. Zu diesem Thema eine Zitaten-Sammlung:

“Sex bewirkt starke und sogar lebenslängliche Veränderungen in unserem Gehirn. Diese Veränderung bestimmen und beeinflussen zu einem erstaunlichen Mass unsere zukünftigen Entscheidungen.“ (Hooked Seite 21)

“Synapsen sind organische Verbindungen die in Gebrauch sein müssen um überhaupt weiter zu existieren“ (Hooked Seite 28)

“Das Gehirn hat eine Plastizität und passt sich an. Es ist nicht eine

fixe, unveränderbare Struktur, sondern ein Organ das wachsen und sich verändern kann. Das wichtigste Element des Gehirns das diese Veränderbarkeit bewirkt sind die Synapsen. Synapsen bleiben durch unser Verhalten und unsere Erfahrungen erhalten oder verkümmern. Es mag unglaublich klingen, aber was wir sehen und erleben kann Teile unseres Gehirns zum Aufblühen bringen - die zugehörigen Synapsen überleben und werden gestärkt - und andere Teile unseres Gehirn schwächeln.”
(Hooked Seite 29)

“Was wir heute von der Wissenschaft wissen ist was einige schon seit Jahren versucht haben uns klarzumachen: Das Gehirn ist unser grösstes und wichtiges Sex-Organ.“ (Hooked Seite 26)

Was heisst das konkret für sexuelle Intimität?

„Wenn zwei Menschen in einer warmen, bedeutungsvollen und intimen Weise einander berühren, wird im Gehirn der Frau Oxytocin freigesetzt. Das Oxytocin bewirkt dann zwei Dinge: Es verstärkt den Wunsch der Frau nach mehr Berührung und bewirkt eine Vereinigung der Frau mit dem Mann mit dem sie physischen Kontakt hat.“
(Hooked Seite 36)

“Männer mögen sich fragen, warum sie wiederholt zur gleichen Frau zurück gehen, die sie schlecht

behandelt hat. Oder sie wundern sich warum sich kein tiefes Gefühl des Naheseins verspüren zu einer Frau, nachdem sie vorher viele Sex-Partner hatten. Leider wissen sich schlicht und einfach nicht, dass ihre Gehirne während dem Sex mit Vasopressin überflutet wird und dass dieser Hirn-Stoff eine Teil-Bindung geformt hat mit jeder Frau, mit der sie geschlafen haben.“ (Hooked Seite 43)

“Die wichtige Erkenntnis ist, dass die starke Verbindung zwischen dem Mann und der Frau nicht nur ein Gefühl ist. Die Vereinigung ist real, fast so etwas wie die klebende Wirkung von Leim - eine mächtige Verbindung die nicht ohne grossen emotionalen Schmerz gelöst werden kann“ (Hooked Seite 37)

“Die Unfähigkeit sich nach vielfachen sexuellen Kontakten zu vereinigen ist fast wie Klebeband, das seine Klebe-Fähigkeit verliert nachdem es mehrfach geklebt und entfernt wurde.“ (Hooked Seite 42)

“Wissenschaftlicher haben herausgefunden, dass Oxytocin ein Gefühl von Vertrauen bewirkt gegenüber dem Mann, mit dem eine Frau Sex hat. (...) Ihr Vertrauen in den Mann ist fundamental wichtig für das Vereinigen ihres Körpers mit demjenigen des Mannes oder für das Vereinigen ihrer Zukunft mit seiner Zukunft in einer

Ehe. Oxytocin hilft dieses Vertrauen zu bauen das wesentlich ist für eine gesunde Beziehung. Dies ist eine Warnung an Eltern und junge Menschen, besonders junge Frauen. Wenn eine junge Frau einem Mann physisch nahe kommt, ihn (für 20 Sekunden oder mehr) umarmt, wird der Vereinigungs-Prozess gestartet und ein stärkerer Wunsch geweckt ihm nahe zu sein, und - noch wichtiger - ihm zu vertrauen." (Hooked Seite 38-39)

"Junge Frauen müssen da ein besonderes Bewusstsein entwickeln über den mächtigen vereinenden Effekt von Oxytocin. Diese Vereinigung findet schon statt wenn ein Paar in einer kurzen sexuellen Beziehung ist. Beenden sie diese Beziehung und gehen beide in eine neue sexuelle Beziehung, brechen sie die in der ersten Beziehung entstandene Oxytocin-Verbindung. Das Trennen dieser Verbindung erklärt die enorm schmerzhaften Gefühle die nach einer Trennung empfunden werden. Auch wissen sie nicht, dass sie mit diesem Verhalten den angeborenen Mechanismus des sich-vereinigen-können ernsthaft beschädigen, dem gleichen Mechanismus der sie fähig macht, eines Tages eine gesunde Ehe-Einheit einzugehen." (Hooked Seite 41)

KLEINES ABC DES GEHIRNS

Es gibt 4 Bereiche des Gehirns, die für diese Fragen besonders wichtig sind:

- x **Ventrales tegmentales Areal:**
Schüttet Dopamine in die anderen 3 Bereiche aus
- x **Nucleus accumbens:** Lust-Zentrum des Gehirns
- x **Präfrontaler Cortex:** Denk-Zentrum des Gehirns
- x **Amygdala:** Bewertet was wir sehen, hören, fühlen (etc.) mit Gefühlen

Synapsen sind wie ‚Kabel-Verbindungen‘ zwischen den Schaltstellen im Gehirn (Neuronen).

Wichtige Neuro-Chemikalien:

- x **Dopamine:** "Dopamin weckt den Drang in uns angenehme, anregende und belohnende Handlungen zu wiederholen" (Hooked, Seite 31)
- x **Oxytocin:** Kommt vor allem bei Frauen vor
- x **Vasopressin:** Kommt vor allem bei Männern vor

WAS LERNEN WIR HIER?

Wir lernen, dass wir durch unsere Taten die Person, die wir einmal sein werden, bestimmen.

Wir lernen, dass wir durch unsere Taten unsere Gefühle und Gedanken beeinflussen und neu prägen können.

Sexuelle Probleme sind manchmal angelernt oder eingeübt (Bsp.: eine Pornographie- Abhängigkeit). In solchen Fällen kann die gleiche Flexibilität des Gehirns, die uns in die Abhängigkeit von Pornographie führte, uns auch helfen, neue, gesunde sexuelle Gewohnheiten zu entwickeln. Dies ist möglich weil die entsprechenden Synapsen gut gestärkt worden sind durch wiederholtes (anderes) Handeln.

Derselbe Hirn-Prozess, der mich in eine ungesunde Abhängigkeit brachte, kann mich im Loswerden dieser Abhängigkeit unterstützen:

- x *Ich kann gesunde Handlungen zu tun beginnen (vielleicht nicht erst wenn ich sie fühle, sondern ich muss manchmal mit der Tat beginnen).*
- x *Wiederhole ich das oft genug prägt sich etwas Neues in meinem Gehirn ein und ich fange an, positive Gefühle zu fühlen, aber jetzt bei einer gesund ausgelebten Sexualität.*

Dazu zwei Zitate:

„Durch wiederholtes Stimulieren der Vulva außen und der Vagina innen können entsprechende Synapsen der angenehmen Berührung, der lustvollen Berührung und der Erregung im Hirn ausgebildet werden. Die verkümmerten oder gar nicht vorhandenen »Trampelpfade« im Gehirn werden so zu

vertrauten, leicht begehbaren Wegen der Lust auf Sex ausgebaut.“ (Liebeslust, Position 740)

„Die »brachliegenden« Stellen im Gehirn müssen erst vom holprigen Feldweg zu einer gut befahrbaren Straße ausgebaut werden.“ (Liebeslust, Position 830)

SCHLUSSPUNKT

Im Glauben kommt Gehorsam manchmal vor dem Verstehen, die Tat vor dem damit verbundenen guten Gefühl. In unserer Sexualität kann es genauso laufen: wir fangen an so zu leben wie Gott es uns zuspricht und merken anschliessend, dass es anfängt besser zu werden, sich besser anzufühlen. Vertrauen wir Gott so sehr, dass wir diesen Zugang zu veränderter sexueller Lust ernsthaft bedenken?

BIBLIOGRAPHIE

- x *Hooked - New science on how casual sex is affecting our children (Joe McIlhaney, Freda McKissic Bush, Northfield Publishing 2008)*
- x *Liebeslust (Veronika Schmidt, SCM 2015)*
- x *Virtue reborn (NT Wright, SPCK 2010) vor allem ab Kapitel 2, Teil 4*

NEXT GENERATION - ELTERN KRAM
«KLEINER KIDSTREFF»

Der Reichtum - Jakobs gefleckte Schafe

«GROSSER KIDSTREFF»

Zur Erinnerung- Was es mit dem Abendmahl auf sich hat

«FOLLOW ME»

Wie gehe ich mit Pornographie, Ritzen, Essstörungen und Selbstzweifel um? Lass dich nicht von Gedanken, Dingen kontrollieren/knechten, sondern Lebe Gottes Idee.

mehr Eltern Kram findest du auf der Homepage

**AN DER INFO-THEKE FINDEST
DU:**

**Eintritts-Karten für den Church Brunch vom 20. März
mit Pfarrer Peter Schulthess**

**Listen in die du dich als Helfer für die KIWO 2016
eintragen kannst**

**ALLES ZUR GOTTES-
DIENST-REIHE**

Webseite: www.chrischona-frauenfeld.ch/liebe

Predigten: www.livestream.com/Chrischona-Frauenfeld/events/3094105

Clips zu spezial-Themen: www.livestream.com/Chrischona-Frauenfeld/events/4778966