

Pasquale Koukos

SEX

und die Sehnsucht der einsamen Herzen

clv

Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der Elberfelder
Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

3. überarbeitete Auflage 2026

© 2026 by CLV · Christliche Literatur-Verbreitung e. V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns über
gpsr@clv.de oder auf dem Postweg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text-
und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Illustrationen: Alain Auderset

Satz: CLV

Umschlag: Simone Buttner

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Artikel-Nr. 256402

ISBN 978-3-86699-402-7

Ein ganz großes Dankeschön an **alle**, die mir
geholffen haben, dieses Buch zu realisieren.

Inhalt

Nirgendwo ein Herz	6
Die Suche des einsamen Herzens	11
Keine Mogelpackung	15
Gott und Sex?!	20
Das Gespräch am Brunnen	26
Wie werden wir aus der Einsamkeit erlöst? ...	28
Ein menschliches Gegenüber	35
Ein geschützter Raum für Sexualität	41
Moderne Prinzipien	44
Warum Treue oft schwerfällt	51
Kann ich mir überhaupt sicher sein?	54
Die entscheidende Frage	58
Gelöste Fesseln	66
Jesus macht uns frei	73
Ein Neuanfang	77
Die Prophezeiung	84
Die Einladung steht	90
Roland und Jessy – ein Erfahrungsbericht	95
Kontakt	115
Leseprobe »FAME«	119

Nirgendwo ein Herz

Anthony Kiedis, Frontmann der *Red Hot Chili Peppers*, singt in seinem bekannten Song *Under the Bridge* über das Gefühl der Einsamkeit, die er in Los Angeles erfahren musste. »*Sometimes I feel like I don't have a partner. Sometimes I feel like my only friend is the city I live in, the City of Angels*¹. *Lonely as I am, together we cry ...*«² Eindringlich singt er weiter: »*It's hard to believe that there's nobody out there. It's hard to believe that I'm all alone.*«³

Zweifelsohne drückt Kiedis damit ein Gefühl aus, das viele Menschen kennen – auch wenn sie es nicht immer benennen können.

-
- 1 »City of Angels« ist ein Spitzname für Los Angeles.
 - 2 ins Deutsche übersetzt: »Manchmal fühle ich mich, als ob ich keinen Partner hätte. Manchmal fühle ich mich, als sei mein einziger Freund die Stadt, in der ich lebe, die Stadt der Engel. Sie ist so einsam, wie ich es bin. Wir weinen gemeinsam ...«
 - 3 ins Deutsche übersetzt: »Es ist schwer zu glauben, dass da draußen niemand ist. Es ist schwer zu glauben, dass ich ganz allein bin.«

Einsamkeit ist ein weitverbreitetes Phänomen und nicht gleichzusetzen mit Alleinsein. Während Alleinsein ein äußerer Zustand ist, beschreibt Einsamkeit ein inneres Erleben: das Gefühl, emotional nicht verbunden zu sein, sich nicht wirklich gesehen oder verstanden zu fühlen. Man kann allein sein, ohne sich einsam zu fühlen – und sich einsam fühlen, obwohl man von Menschen umgeben ist. Man stellt sich die Frage: Kommt uns dieses Gefühl nicht irgendwie bekannt vor?

Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie der Bertelsmann Stiftung fühlt sich fast jeder zweite junge Mensch in Deutschland einsam.⁴ Das gilt besonders für Menschen in der Großstadt. Wir begegnen täglich Hunderten von Menschen. Doch die meisten fühlen sich einsam und nicht selten verlassen. So kann man mitten unter Leuten sein und sich dennoch völlig isoliert fühlen.

4 Bertelsmann Stiftung, *Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage*, Juni 2024; https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GenNow_Einsamkeit_Daten_06lay.pdf (abgerufen am 06.05.2026).

Das Paradoxe dabei ist, dass uns die großen digitalen Errungenschaften nur scheinbar näher zueinander bringen. Noch nie zuvor haben wir über solche Mittel verfügt. Innerhalb von Sekunden können wir mit anderen in Kontakt treten und uns austauschen. Doch die Tatsache ist: **Wir vereinsamen.**

Das beste Beispiel hierfür sind Social Media, auf denen wir »Freundschaften« pflegen und Fotos teilen. Aber machen wir uns da nicht selbst etwas vor? Die Wirklichkeit sieht oft folgendermaßen aus: Die meiste Zeit sitzen wir allein vor unserem Smartphone.

Doch damit nicht genug. Viele Menschen haben schon in Chatbots einen neuen »besten Freund« gefunden. Mit ihnen können sie sich über alles austauschen, was ihr Herz bewegt. Auf eine gewisse Art ersetzen sie Freundschaften, und man vertraut ihnen sehr persönliche Dinge an. Es ist ein faszinierendes Phänomen, das uns zeigt, wie tief die »Kontaktschwäche« des modernen Menschen reicht.

Neulich fragte ich einen jungen Kerl: »Sag mal, hast du Freunde?« Darauf antwortete er: »Ja, schon, aber die meisten sind online.

Wir verabreden uns in virtuellen Räumen und machen dann etwas gemeinsam.« Und genauso sieht die Wirklichkeit bei vielen aus. Bildschirm an, und man taucht in eine virtuelle Welt ein. Doch sobald der Bildschirm erlischt, ist man wieder allein im Zimmer. Dabei ist nicht die neueste Technologie das Problem, sie spiegelt nur unsere tiefer liegende Einsamkeit wider.

Wir sehen: Nicht nur ältere Menschen können einsam sein! Es ist eine traurige Tatsache, dass sich viele junge Menschen längst in eine virtuelle Welt geflüchtet und den Bezug zur realen »Community« verloren haben. Leider ist die Tendenz steigend.

Dass diese Verschlechterung der zwischenmenschlichen Beziehungen nicht spurlos an uns vorbeigeht, zeigen steigende Werte von Depressionen und Einsamkeit in unserer Gesellschaft. »An manchen Tagen fühle ich mich so allein, dass ich kaum atmen kann«, vertraute mir eine junge Frau an. Dieses Gefühl von Einsamkeit und Verlassenheit kennen viele, auch wenn manche es besser unterdrücken können als andere. Am deutlichsten wird das, wenn wir merken, dass niemand da

ist, dem wir alles anvertrauen können, was uns bedrückt. Ein junger Mann bestätigte mir dieses Phänomen, als ich ihn fragte: »Hast du jemanden, bei dem du dich richtig aussprechen kannst?« Er erwiderte: »Nein, hab ich nicht!« »Wie, du hast niemanden?«, entgegnete ich überrascht. »Was ist mit deinem Vater?« »Der ist schon lange weg!« »Und deine Mutter?« »Die hat immer viel zu tun und versteht mich eh nicht!« »Und deine Arbeitskollegen?« »Das sind nur Kollegen, denen kann ich mich nicht anvertrauen!« »Hast du keine Freunde?«, fragte ich ihn. »Freunde hab ich viele, aber niemanden, dem ich mal so richtig mein Herz ausschütten könnte.«

Hinter diesem jungen Mann sehe ich unzählige Jugendliche, die den ganzen Tag von Menschen umgeben sind, im Inneren jedoch völlig allein bleiben. **Erst wenn jemand uns versteht, fühlen wir uns als Gegenüber existent.** Hier liegt eine der größten Nöte des modernen Großstadtmenschen: Er schreit förmlich nach Erlösung aus der Einsamkeit.

Die Studie von vorhin macht das noch mal ziemlich deutlich: Von 2532 befragten

Personen im Alter von 16 bis 30 Jahren gaben 46 Prozent an, einsam zu sein.⁵ Besonders stark betroffen sind junge Erwachsene zwischen 19 und 22 Jahren. Diese Zahlen zeigen, dass wir uns oft gerade dort am einsamsten fühlen, wo wir dicht beieinander leben. Jemand formulierte es einmal sehr treffend: **»Wir sind alle zusammen einsam.«**⁶ Aber die große Frage bleibt: Wie gehen wir damit um?

Die Suche des einsamen Herzens

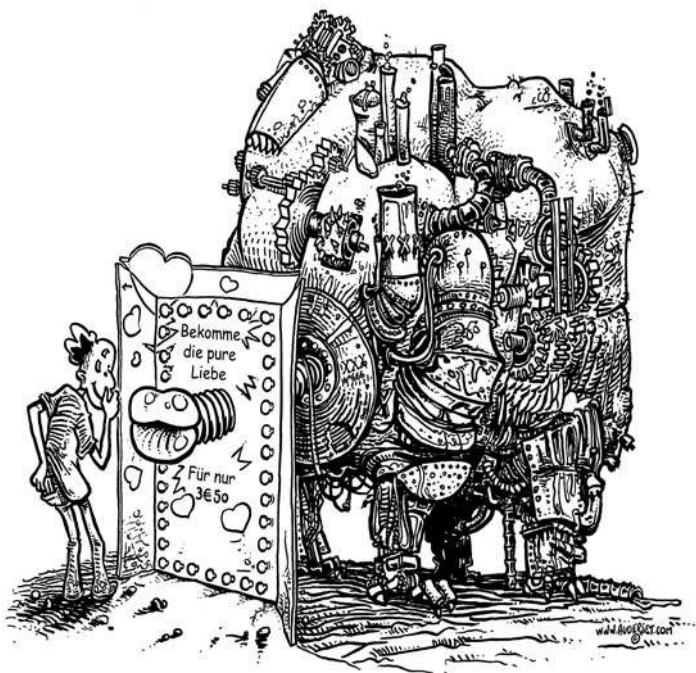
In einsamen Momenten wünschen wir uns jemanden an unserer Seite – jemanden, der uns versteht, beachtet und Geborgenheit schenkt. Diese innere Not, dieses Gefühl des Alleinseins, verbindet sich oft mit einem unserer stärksten menschlichen Triebe: unserer Sexua-

5 Quelle siehe vorherige Fußnote.

6 Das Zitat stammt aus der US-amerikanischen Zeichentrickserie *Futurama* (9. Episode der 3. Staffel).

lität. Viele denken (und davon haben mir nicht nur Männer berichtet): **»Durch Sex bin ich nicht mehr so allein!«**

Da ist etwas Wahres dran. Sex kann das Gefühl des Alleinseins kurzfristig lindern. Ein junger Handwerker, der abends müde von der Arbeit in seine leere Wohnung kommt, denkt



sich: »Mir fällt gleich die Decke auf den Kopf, ich muss hier raus.« Er beschließt, loszugehen und in einer Bar ein Mädchen kennenzulernen, das »nett« zu ihm ist.

Auch viele Studentinnen fühlen sich furchtbar einsam, wenn sie in eine neue Großstadt ziehen. Die junge Frau gesellt sich zu Kommilitonen, die ihr Aufmerksamkeit schenken.

Wieder andere besuchen Nachtclubs, wo ihnen leicht bekleidete Frauen gegen Bezahlung für einen Moment das Gefühl geben, nicht allein zu sein. Und wer weniger Geld hat, zieht sich Pornos rein, um die Einsamkeit zu vergessen. Dieses ungestillte Bedürfnis brennt so stark in uns, dass listige Geschäftsleute längst eine riesige Industrie daraus gemacht haben – **SEX SELLS!**

Der moderne Mensch **hofft**, durch sexuelle Erfahrungen aus der Einsamkeit erlöst zu werden und seine Sehnsüchte zu erfüllen. Doch funktioniert das wirklich? Sex schafft Nähe, aber die innere Leere verschwindet dadurch nicht.

Vor Kurzem telefonierte ich mit einer guten Freundin. Als wir uns vor längerer Zeit das

letzte Mal getroffen hatten, erzählte sie mir, dass sie einen Mann in Amerika kennengelernt hatte und zu ihm ziehen würde. Als sie wieder zurück in Deutschland war, berichtete sie enttäuscht von der gescheiterten Beziehung. Sie dachte, dass hinter dem großen Ozean der Mann ihres Lebens auf sie wartet, der sie aus ihrer Einsamkeit erlöst. Aufgebracht sagte sie: **»Männer wollen nur Sex. Was ich mir wünsche, ist eine Beziehung voller Treue und Geborgenheit.«**

Damit traf sie den Nagel auf den Kopf. Anfangs glauben wir vielleicht, endlich das Gefundene zu haben, wonach wir uns schon lange sehnen, doch kurz darauf merken wir, dass uns auch das nicht aus der Einsamkeit befreit.

Es ist wie bei einem Eis: Man leckt daran und denkt sich: »Mmmh, das schmeckt so lecker!« – und im nächsten Moment ist es schon wieder vorbei. Wenn Sex alles ist, dann laufen wir in eine Sackgasse.

Keine Mogelpackung

Vielen ist diese Erfahrung vertraut: Sex überdeckt Einsamkeit für einen Moment, doch die Sehnsucht nach mehr bleibt.

Daraus ergibt sich eine äußerst zentrale Frage: **Wie können wir die Einsamkeit in unseren Herzen dauerhaft loswerden?**

Als Jugendlicher bewegten mich dieselben Fragen. Daraufhin ging ich zu einem Psychologen. Doch seine Antworten blieben für mich theoretisch und ließen sich kaum auf meinen Alltag übertragen. Auch ein Pfarrer, den ich anschließend aufsuchte, konnte mir nicht wirklich weiterhelfen. Schließlich geriet ich in eine tiefe Sinnkrise.

Einige Zeit später traf ich einen alten Freund, der Christ war. Er hörte sich meine Fragen an und sagte dann etwas, was mich nachdenklich machte: »Wenn du Antworten auf die großen Fragen des Lebens suchst, dann wende dich direkt an den Ursprung.«

WER BIN ICH?
WOHER KOMME ICH?
WOZU LEBE ICH?





Als ich damals nicht mehr weiterwusste, dachte ich mir: »Ja, warum nicht einfach mal schauen, was die Bibel dazu sagt?«

Dann erklärte mein Freund mir, dass Gott sich den Menschen gezeigt hat und wir ihn durch die Bibel kennenlernen können. »Sie ist wie eine Gebrauchsanweisung für unser Leben. Dort findest du die entscheidenden Antworten auf deine Lebensfragen«, sagte er.

Mein Freund hatte recht. Trotz vieler Versuche an anderen Stellen fand ich keine wirklich befriedigende Antwort – warum also nicht direkt Gott um Rat fragen? Also besorgte ich mir eine Bibel in der Überzeugung, dass Gott durch sie zu mir spricht. Zuerst las ich im Johannesevangelium und dann immer weiter. Das, was ich dort las, holte mich total ab. Schritt für Schritt wurden meine Fragen beantwortet.

Mir wurde dadurch bewusst, dass die Bibel voller Berichte von Menschen ist, die ebenfalls tiefe Einsamkeit erlebt haben. Das zeigte mir, wie intensiv sie sich mit diesem Thema auseinandersetzt. Für diesen Tipp bin ich diesem Freund bis heute sehr dankbar, denn

durch das Lesen der Bibel fand ich schließlich aus meiner Krise heraus.

Jeder von uns stellt sich früher oder später solche und andere wichtige Sinnfragen. Wir können sie vielleicht verdrängen, dennoch lassen sie uns nie völlig los. Für den modernen Menschen ist es kaum vorstellbar, sich bei Gott Rat zu holen, geschweige denn die Bibel als ein Instrument zu sehen, mit dem er zu uns sprechen will. **»Bei diesen wichtigen Fragen brauchen wir kompetente Aussagen von Fachleuten, die uns weiterhelfen«**, argumentiert man überzeugt. Und in einer Sache sind sich viele in unserer Gesellschaft sicher: **»Gott ist tot!«**

Aber gerade weil es in unserer Zeit unmö-
dern geworden ist und große Skepsis hervor-
ruft, sich auf Gott einzulassen, möchte ich
dich in deinem Denken herausfordern und dir
vorschlagen, zu entdecken, was Gott uns zum
Thema Sex und Einsamkeit zu sagen hat. Ich
durfte feststellen, dass er uns in der Bibel hilf-
reiche und bewegende Beispiele schenkt, die
uns helfen, die oben gestellte Frage richtig zu
beantworten.

Gott und Sex?!

Ein junger Mann fragte mich einmal: »Steht denn über Sex auch etwas in der Bibel?« Ich antwortete ihm: »Das ist eine sehr gute Frage. Ja, da steht etwas drin – und du wirst überrascht sein! Zum Beispiel lesen wir: ›... *erfreue dich an der Frau deiner Jugend, der lieblichen Hirschkuh und anmutigen Gämse – ihre Brüste mögen dich berauschen zu aller Zeit, taumle stets in ihrer Liebe.*«⁷ Siehst du? Die Bibel ist ganz und gar nicht sexfeindlich, wie die meisten meinen.«

Viele Menschen denken heute: »Wer an Gott glaubt, muss wie ein Mönch oder eine Nonne leben.« Sie stellen sich Gott als ein Wesen vor, das ständig unser Sexualleben kritisiert.

Als mich vor ein paar Tagen ein Freund vom Flughafen abholte, kamen wir genau auf dieses Thema zu sprechen. Er fragte: »Warum darf man eigentlich keinen Sex haben, wenn

7 Die Bibel, Sprüche 5,18-19.

man an Gott glaubt? Das finde ich Quatsch!« »Du hast recht«, entgegnete ich, »das ist wirklich Quatsch.« Dann erklärte ich ihm: »Schau mal, als Gott den Menschen schuf, schuf er sie als Mann und Frau.⁸ An Sexualität ist nichts Schlechtes oder Unanständiges – ganz im Gegenteil: Gott hat sie erfunden.«

Gott sagt »Ja« zur Sexualität! Diese Aussage ist von grundlegender Bedeutung. Gott ist lebensbejahend, und deshalb gab er uns die Sexualität. Als Mann und Frau schuf er uns. Dadurch hat er uns die Möglichkeit gegeben, miteinander zu schlafen. Wenn **Gott** der Erfinder der Sexualität ist, wie kann er dann dagegen sein?

In Wirklichkeit ist von den 66 Büchern der Bibel ein ganzes Buch dem Thema Sexualität gewidmet. Auf poetische Weise schreibt der Autor über das Liebesleben eines Mannes mit seiner Frau und verwendet dabei eine reiche Bildersprache. Das klingt dann beispielsweise so: *»Ich bin in meinen Garten gekommen, meine Schwester, meine Braut, habe meine*

8 Siehe die Bibel, 1. Mose 1,27.

Myrrhe gepflückt samt meinem Balsam, habe meine Wabe gegessen samt meinem Honig, meinen Wein getrunken samt meiner Milch. Esst, Freunde; trinkt, und trinkt euch fröhlich, Geliebte!«⁹

Dieses Buch trägt den wundervollen Titel »Das Hohelied« oder auch »Lied der Lieder«, und es geht darin – wie auch heute in vielen Liedern – um die (sexuelle) Liebe zwischen einem Mann und einer Frau.

Ich habe den Eindruck, dass wir, wenn wir in diesem Zusammenhang an Gott denken, uns meistens eine Zwangsjacke vorstellen, die uns einengt und uns die Luft zum Atmen nimmt. **Doch Gott ist anders.** Kindern schenkt man gerne Bonbons, um ihnen Freude zu bereiten. Das Wort *Bonbon* ist vom Französischen abgeleitet und bedeutet »gut«. Als Gott uns die Sexualität gab, gab er den Menschen etwas Gutes, um uns Freude zu machen. Sie ist das »Bonbon Gottes« an seine Geschöpfe.

Durch viele Gespräche mit jungen Leuten ist mir aufgefallen, wie verbreitet dieses ver-

9 Die Bibel, Hoheslied 5,1.

zerrte Gottesbild ist. Gott ist weder sexfeindlich noch verklemmt! Ganz im Gegenteil: Er selbst hat sich die Sexualität ausgedacht. Er hatte damit etwas Gutes im Sinn. Für Fehler und Missverständnisse, die auf diesem Gebiet durch bestimmte Institutionen bis heute entstanden sind, kann Gott nicht verantwortlich gemacht werden.

Gott ist nicht gegen unsere Emotionen – er nimmt sie ernst! Es ist sehr wichtig, das zu verstehen, ansonsten werden wir im Zusammenhang mit diesem Thema und auch beim Lesen dieses Buches immer ein falsches Bild von Gott haben.

Ein Sprichwort, das Martin Luther zugeschrieben wird, lautet: *»In der Woche zwier, schadet weder dir noch ihr. Macht im Jahr hundertvier.«* Dieser Spruch wird oft als Auffassung seiner lebenspraktischen Ansicht zur ehelichen Sexualität verstanden. Das zeigte sich auch in seinem Leben. Als ehemaliger Mönch brach er radikal mit kirchlichen Traditionen. Er heiratete Katharina von Bora, eine Nonne, die aus dem Kloster floh. Ihre Ehe demonstrierte, dass Sexualität gottgewollt ist, und stellte

Marcel...?!

**Woran
denkst
du?**

**Ach...
Weiß nicht...
an dasselbe
wie du!**





www.auderset.com A.AUDERSET©

damit den Zölibat aus biblischer Sicht infrage. Gemeinsam hatten sie sechs Kinder.

Das Gespräch am Brunnen

Zeiten ändern sich und Methoden ändern sich, aber der Mensch und seine Bedürfnisse bleiben dieselben. Unsere Frage lautete: **Wie können wir das »Kernproblem« – die Einsamkeit in unseren Herzen – überwinden?** Interessanterweise stoßen wir im Neuen Testament auf eine bewegende Geschichte, in der genau diese Problematik behandelt wird. Ich möchte einen Teil dieser Geschichte kurz wiedergeben.¹⁰

Jesus war auf dem Weg nach Galiläa. Da er von der langen Reise müde war, setzte er sich in der Stadt Sichar in Samaria an einen Brunnen, der sehr tief war. Kurz darauf kam eine Frau, um Wasser zu schöpfen. Als die Frau

10 Die komplette Geschichte findest du in der Bibel im 4. Kapitel des Johannesevangeliums.

dort Jesus begegnete, bat Jesus sie, ihr etwas zu trinken zu geben. Für die damaligen Verhältnisse war dies ungewöhnlich, denn Juden gaben sich nicht mit Samaritern ab. Daraufhin ergab sich folgendes Gespräch:

Frau: »Wie bittest du, der du ein Jude bist, von mir zu trinken, die ich eine samaritische Frau bin?«

Jesus: »Wenn du die Gabe Gottes kenntest und wüsstest, wer es ist, der zu dir spricht: Gib mir zu trinken, so hättest **du ihn** gebeten, und er hätte dir lebendiges Wasser gegeben.«

Frau: »Herr, du hast kein Schöpfgefäß, und der Brunnen ist tief; woher hast du denn das lebendige Wasser?«

Jesus: »Jeden, der von diesem Wasser trinkt, wird wieder dürsten; wer irgend aber von dem Wasser trinkt, **das ich ihm geben werde**, den wird nicht dürsten in Ewigkeit; sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, wird in ihm eine Quelle Wassers werden, das ins ewige Leben quillt.«

Frau: »Herr, **gib mir** dieses Wasser, damit mich nicht dürste und ich nicht mehr hierherkomme, um zu schöpfen.«

Jesus: *»Geh hin, rufe deinen Mann und komm hierher!«*

Frau: *»Ich habe keinen Mann.«*

Jesus: *»Du hast recht gesagt: Ich habe keinen Mann; denn fünf Männer hast du gehabt, und der, den du jetzt hast, ist nicht dein Mann; hierin hast du die Wahrheit gesagt.«*

Bald darauf kamen einige Freunde von Jesus dazu, und die beiden wurden in ihrem Gespräch unterbrochen.

Wie werden wir aus der Einsamkeit erlöst?

Als ich diese Geschichte zum ersten Mal las, habe ich genauso wenig verstanden wie die Frau. Doch es lohnt sich, genauer hinzusehen, denn selbst aus diesen wenigen Zeilen lässt sich etwas Elementares lernen.

Die Frau dachte zuerst, Jesus spreche über das Wasser aus dem Brunnen. Tatsächlich ging es aber um etwas viel Tieferes – **um den Durst ihres Herzens.**

**ICH
LIEBE
DICH...**

**SO
WIE DIE
ERWACH-
SENEN?!!**

**NEIN,
ICH
LIEBE DICH
WIRKLICH!**



Die Frau war durstig – nach Nähe, nach Annahme, nach Geborgenheit, nach Gemeinschaft, nach Sicherheit, nach Bedeutung, nach Liebe. Aber dafür hatte sie keinen Brunnen, an dem sie sich satt trinken konnte. Als ihr das so langsam aufging, bat sie Jesus, ihr dieses »andere« Wasser zu geben. Aber anstatt dies zu tun, fragte Jesus die Frau nach ihrem Mann. Was hat denn der damit zu tun? Doch Jesus wusste genau, was er tat. Er wollte ihr nämlich zeigen, dass sie für den Durst ihres Herzens sehr wohl ihren eigenen Brunnen hatte. Die Frau dachte: »Durch einen Mann wird sich alles klären und finde ich den Weg aus der Einsamkeit.« Doch wenn sie bei einem Mann gespürt hatte, dass er ihren Herzensdurst nicht stillen konnte, probierte sie den nächsten.

Dieses Gefühl des ständigen Suchens, ohne wirklich anzukommen, beschreibt die Band U2 in ihrem weltberühmten Lied *I Still Haven't Found What I'm Looking For*¹¹. Ist das nicht das Gefühl, das die meisten von uns kennen?

11 ins Deutsche übersetzt: »Ich habe noch nicht gefunden, wonach ich suche.«

Die Samariterin hatte ihre sechste Beziehung und war immer noch nicht zur Ruhe gekommen. Durch das Gespräch mit Jesus wurde ihr nun klar: Je mehr sie aus diesem »Beziehungs-Brunnen« trank, desto durstiger wurde sie. Nun bot Jesus ihr etwas Neues an: **»Ich habe lebendiges Wasser, Wasser des ewigen Lebens! Das wird deinen Durst stillen!«**

Ihre Begegnung mit Jesus war so aufschlussreich und nachhaltig, dass sie sogar ihren Wasserkrug stehen ließ, wegging und allen erzählte, was sie erlebt hatte: »Mein Lebensdurst ist soeben gestillt worden!« Was muss die Frau in diesem Augenblick für eine echte Freude verspürt haben, als ihr das klar wurde! Suchen wir nicht auch nach dieser Erfüllung?

Wir Menschen versuchen, unseren Durst an allen »Brunnen« dieser Welt zu befriedigen, aber ihre »Wasser« sind salzig und nicht in der Lage, den Durst im Herzen zu stillen.

Was ist nun dieses Wasser, von dem Jesus redet? **Es ist die Beziehung zu Gott.** Die Frau

vertraute Jesus, und ihr Durst wurde auf diese Weise für immer gestillt.

Das Gefühl der Einsamkeit hat seine Ursache in unserer Entfremdung von Gott. Durch sie entsteht eine innere Leere, ein tiefer seelischer Durst. Dieser lässt uns keine Ruhe und bringt uns dazu, jemanden zu suchen, der uns annimmt, tröstet und liebt.

Aus eigener Erfahrung kann ich heute sagen: Wir werden erst aus der Einsamkeit befreit, wenn unser Durst gestillt wurde. Dies wiederum geschieht erst dann, wenn wir Gott erkannt haben. Das ist das einzige Mittel, das uns dauerhaft glücklich macht – eine Beziehung zu Gott. **Wir sollten verstehen, dass nur Gott unsere Urbedürfnisse stillen kann. Er ist das eine wahre »Herz«, nach dem sich im Grunde jeder Mensch sehnt.**

Augustinus, ein bedeutender Kirchenvater und Theologe aus dem 4. und 5. Jahrhundert, der in seiner Jugend alles andere als ein anständiger junger Mann war und erst später zu einem lebendigen Glauben an Gott fand,

stellte dasselbe fest: »... zu deinem Eigentum erschufst du uns, und ruhelos ist unser Herz, bis es ruhet in dir.«¹²

Einsamkeit, Unruhe, ja, selbst unsere Getriebenheit wirken oft wie eine in uns eingebaute Kompassnadel, die uns den Weg zu Gott weisen soll. Es ist eine sehr ungenaue Nadel, eher so etwas wie ein erstes Hinweisschild: **der Wunsch nach einer Beziehung zu ihm**. Dieser durstige Zustand wird sich erst dann verändern, wenn wir Gott erkannt haben, das heißt: kennengelernt haben.

Freddie Mercury, Leadsänger der berühmten Rockband *Queen*, gab einige Jahre vor seinem Tod in einem Interview zu, dass er total einsam sei. Er sagte: *»Man kann alles auf der Welt haben und doch der einsamste Mensch sein. Das ist die bitterste Form der Einsamkeit. Der Erfolg hat mich zum Idol gemacht und mir sehr viel Geld eingebracht, jedoch hat er mir das Schönste vorenthalten, was wir*

12 Augustinus, *Bekenntnisse* (1,1); <https://www.ub.uni-freiburg.de/fileadmin/ub/referate/04/augustinus/bekannt1.htm#0100> (abgerufen am 06.05.2026).

alle brauchen: eine dauerhafte und liebevolle Beziehung.«¹³

Das sind wichtige Worte, die wir nicht einfach abtun sollten. Freddie Mercury besaß alles, was das Herz begehrte. Man könnte denken: Wenn jemand glücklich sein sollte, dann er. Aber er gibt offen und ehrlich zu, dass ihm das Entscheidende vorenthalten blieb: nämlich eine dauerhafte und liebevolle Beziehung.

Ist das nicht in vielen von uns das größte, ja, möglicherweise sogar das tiefste Bedürfnis – eine Liebe fürs Leben? Diese Liebe ist ein unbezahlbarer Schatz. Und genau das möchte Gott uns schenken.

Die einzige letztlich vollkommene und wirklich dauerhafte Beziehung ist die Beziehung zu Gott. Sie wird uns aus der Einsamkeit erlösen.

Das ist das Wasser des Lebens, von dem Jesus sprach, welches uns den Durst stillen wird. Er sagt: *»Ich bin der Weg zu dieser*

13 https://en.wikiquote.org/wiki/Freddie_Mercury (abgerufen am 06.05.2026).

Beziehung.«¹⁴ Durch diese Beziehung sind wir niemals allein.

Ein menschliches Gegenüber

»Moment mal«, könnte jemand einwenden, »wenn Gott wirklich allein dieses Vakuum füllen kann, heißt das dann, dass menschliche Beziehungen – und damit auch Sex – bedeu-

14 Siehe die Bibel, Johannes 14,6-11: *»Jesus spricht zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben. Niemand kommt zum Vater als nur durch mich. Wenn ihr mich erkannt hättet, würdet ihr auch meinen Vater erkannt haben; und von jetzt an erkennt ihr ihn und habt ihn gesehen. Philippus spricht zu ihm: Herr, zeige uns den Vater, und es genügt uns. Jesus spricht zu ihm: So lange Zeit bin ich bei euch, und du hast mich nicht erkannt, Philippus? Wer mich gesehen hat, hat den Vater gesehen, und wie sagst du: Zeige uns den Vater? Glaubst du nicht, dass ich in dem Vater bin und der Vater in mir ist? Die Worte, die ich zu euch rede, rede ich nicht von mir selbst aus; der Vater aber, der in mir bleibt, er tut die Werke. Glaubt mir, dass ich in dem Vater bin und der Vater in mir ist; wenn aber nicht, so glaubt mir um der Werke selbst willen.«*



*»Komm, wir wollen uns in Liebe berauschen bis
zum Morgen, an Liebkosungen uns ergötzen.«*

Die Bibel in Sprüche 7,18



tungslos sind? Muss ich dann als Single leben, um mit Gott glücklich zu sein?« Die Frage ist berechtigt. Dazu finden wir ebenfalls in der Bibel eine sehr gute Erklärung. Wenn Adam in einer Beziehung zu Gott alles hatte, was er brauchte, und niemals allein war, wozu schuf Gott dann noch seine Frau Eva?

Gott wusste, dass wir auch ein sichtbares Gegenüber brauchen. Hier zitiere ich Gott persönlich: »*Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei ...*«¹⁵ Gott hat das Herz eines Vaters, und weil er ein liebevoller Vater ist, schenkte er Adam auch ein menschliches Gegenüber. Er schuf uns ebenfalls mit dem Bedürfnis nach engen Beziehungen.

Adams Reaktion war überwältigend, als er Eva das erste Mal entdeckte. Voller Freude jubelte er und rief laut aus: »*Das ist sie! Endlich jemand, der mir gleicht und zu mir passt! Sie soll ›Frau‹ heißen, und ich bin ihr ›Mann‹ – wir gehören zusammen, denn sie wurde aus einem Stück von mir gemacht!*«¹⁶ Gott wusste,

15 Die Bibel, 1. Mose 2,18.

16 Wiedergabe in eigenen Worten des Textes aus der Bibel,

dass wir einen Menschen aus Fleisch und Blut brauchen. Jemanden, der uns ähnlich und doch ganz anders ist. Mit dem wir reden, lachen, etwas erleben und den wir berühren – ja, mit dem wir sogar schlafen können. Natürlich ist das nur ein Aspekt von Tausenden, aber ein sehr elementarer.

Die Ehe sollte daher ein Stückchen Erlösung aus der Einsamkeit sein.

Jedoch sieht in nicht wenigen Beziehungen die Wirklichkeit anders aus. Trotz Partnerschaft leben viele einsam nebeneinanderher. Die meisten reden immer weniger miteinander. Ihre Kommunikation verschlechtert sich zunehmend, und so driften sie immer weiter auseinander. Der eine weiß nicht, was der andere macht, und von Tag zu Tag verschlimmert sich dieser Zustand.

Streit, Enttäuschung und Misstrauen werden zum Alltag. Irgendwann gleicht die Beziehung einem Albtraum. Dann macht sich ein

1. Mose 2,23; Originaltext: *»Diese ist nun Gebein von meinen Gebeinen und Fleisch von meinem Fleisch; diese soll Männin heißen, denn vom Mann ist diese genommen.«*

Gefühl der Unzufriedenheit breit, weil beide sich mehr von der Beziehung erhofft haben und nun maßlos enttäuscht sind. **Daher ist die Ehe als ein Stück Erlösung aus der Einsamkeit gedacht.**

Ein Mann, der sich mit seiner Frau aus-
einandergelebt hat und sich wieder völlig ein-
sam fühlt, öffnet eine Dating-App. In der
scheinbar endlosen Auswahl findet er schon
bald eine Frau, mit der er ein »Match« hat. Sie
kann ihn gut verstehen, denn auch sie sehnt
sich nach einem Weg aus der Einsamkeit. Beide
hoffen, in diesem Moment Erlösung zu finden.
Doch so einfach lässt sich Einsamkeit nicht
vertreiben, und so geht das Spiel von vorne los:
die Suche nach dem, was wirklich fehlt.

Auch wenn nicht jede Beziehung so tra-
gisch verläuft, kann uns ein Mensch doch nie
völliges Verständnis oder dauerhafte Sicher-
heit geben. In unserem Herzen bleibt immer
ein Loch. Dies zeigt deutlich, dass unser
inneres Urbedürfnis nach Geborgenheit und
Vertrauen größer ist, als dass Menschen es
stillen könnten. Der Grund, warum wir keine
Befriedigung finden, ist, dass wir noch für

eine weitere, viel tiefere Beziehung geschaffen sind. Eine Lebensgemeinschaft ist nicht die einzige Beziehung, um unser Alleinsein zu beenden, auch wenn sie uns im Leben enorm viel geben kann und eine zentrale Rolle spielt.

Die Lösung des Grundproblems der Einsamkeit ist letztlich eine persönliche Beziehung zu Gott. Das Vakuum in unserem Herzen kann nur er ausfüllen.

Gott selbst ist die Antwort.

Ein geschützter Raum für Sexualität

Mir ist durchaus bewusst, dass ich mit dem, was ich bisher geschrieben habe, bei vielen auf Widerstand stoße. Deshalb möchte ich dir dafür danken, dass du dieses Buch noch nicht in die Ecke geschmissen hast.

Im nächsten Abschnitt möchte ich meinen persönlichen Standpunkt darstellen, ohne jemanden zu verletzen. Gott will das Beste für jeden Menschen, deshalb muss er unsere

Sexualität schützen. Der Schutzraum, um das möglich zu machen, ist die Ehe. Das war von Anfang an seine Idee. Schließlich machen viele die Erfahrung, dass Sexualität eine solche Tiefe hat, dass sie genau diesen geschützten Rahmen braucht, um sich entfalten zu können. In diesem sicheren Rahmen dürfen wir unseren Partner an intimen Stellen berühren, die sonst niemand berühren darf.

Diesen Gedanken möchte ich kurz erklären. Jedoch nicht als Theoretiker, sondern als jemand, der beide Formen des Zusammenlebens kennt. Meine Erfahrung ist, dass Sexualität etwas sehr Schönes, aber auch Sensibles ist. Wenn beide wissen: »Das ist meine Frau, das ist mein Mann«, dann fühle ich mich sicher und geborgen. Diese Atmosphäre ermöglicht es, uns dem anderen voll und ganz zu öffnen. Denn Sexualität ist etwas sehr Intimes. Hier lernen wir uns auf eine einzigartige Weise kennen.

Wie ich schon am Anfang erwähnt habe, wird in der Bibel Sexualität zwischen Mann und Frau in poetischer Sprache beschrieben und dafür eine reiche Bildersprache verwen-

det. Wir lesen: *»Trink Wasser aus deiner Zisterne und Fließendes aus deinem Brunnen. ... Dir allein sollen [deine Quellen] gehören, und nicht Fremden mit dir. Deine Quelle sei gesegnet, und erfreue dich an der Frau deiner Jugend ... ihre Brüste mögen dich berauschen zu aller Zeit, taumle stets in ihrer Liebe.«*¹⁷

Diese Verse verdeutlichen uns, dass die volle Freude der Sexualität erst in einer treuen und exklusiven Beziehung mit nur einem Partner zu finden ist.

Eventuell stößt dich dieser Gedanke ab, weil du an einengende »Pärchenregeln« und selbst geschaffene »Monogamiegefängnisse« denken musst. Aber nicht ohne Grund verrete ich die Meinung, dass Sexualität in eine Beziehung der Treue gehört. Was gibt es denn Schöneres, als zu wissen, dass die Person, mit der ich schlafe, mich liebt und bei mir bleiben wird? Erst dann werde ich die Freuden der Sexualität wirklich genießen können, weil ich mich dem anderen total hingeben kann und weiß: Hier werde ich völlig angenommen.

17 Die Bibel, Sprüche 5,15-19.

Durch die Ehe verspreche ich meiner Partnerin Liebe, Achtung und Treue. Und das nicht nur in den guten Momenten, sondern gerade dann, wenn das Leben uns mehr abverlangt als in der ersten Zeit unserer Verliebtheit.

Moderne Prinzipien

Fakt ist: Der Trend in unserer Gesellschaft geht in Richtung Ehelosigkeit. Denn immer weniger Menschen heiraten. In Deutschland hat der Anteil der Alleinlebenden mittlerweile einen Höchststand erreicht. Laut Statistischem Bundesamt lebt etwa jeder fünfte Mensch in Deutschland ohne Partner, Familie oder Mitbewohner.¹⁸ Das entspricht rund 20 Pro-

18 Statistisches Bundesamt, *17 Millionen Menschen in Deutschland leben allein*, Pressemitteilung Nr. N036 vom 16. Juli 2025; https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/07/PD25_N036_12.html#:~:text=WIESBADEN%20%E2%80%93%20Gut%2017%2C0%20Millionen,2004%20um%2021%2C8%20%25 (abgerufen am 06.05.2026).

zent der Bevölkerung. In deutschen Großstädten wie Berlin, München oder Hamburg ist mittlerweile fast jeder zweite Haushalt ein Single-Haushalt. Heiraten ist out. Wenn ich so etwas behaupte, könnte man mich leicht für altmodisch halten. Ein großer Teil der jungen Menschen ist der Meinung, Ehe sei etwas Traditionelles, Überholtes.

Heutzutage denken die meisten: »Ich bin jung und frei. Jetzt will ich erst mal Spaß haben! Und außerdem: Mit Toleranz und freiem Denken klappt es eigentlich viel besser. Bei Bedarf gibt man seinen Partner in der Clique einfach an den Nächsten weiter, nach dem Prinzip: Meine Ex und ich sind im Guten auseinandergegangen, und auch mit ihrem neuen Freund verstehe ich mich super. Wir treffen uns gelegentlich auf ein Bier und schauen Fußball. Zum Glück versteht sich meine Ex auch prima mit meiner jetzigen Freundin – demnächst fahren wir sogar alle zusammen übers Wochenende weg.«

Leider können wir uns das nicht so einfach machen. Im ersten Augenblick scheint es zwar wunderbar zu funktionieren, doch der Schein

trägt. Sex ist nicht nur körperlich. Er bindet Seelen. Er prägt, formt, hinterlässt Spuren. Nicht ohne Grund erzählen sich Liebespaare so ungern von ihren früheren Partnern. Wer hat nicht schon die schmerzliche Erfahrung machen müssen, dass das eigene Herz noch total an der Person hing, die uns verlassen hat? Daran erinnert sich in der Regel keiner gern, und schnell versucht man, wieder jemanden zu finden, um die schmerzvollen Gedanken zu vergessen. Wie bei einer Wunde, die wehtut, sobald jemand sie berührt. **Die sexuellen Erfahrungen bleiben für immer in unseren Herzen, und in jeder Beziehung, die auseinanderbricht, lassen wir ein Stück von uns zurück.**

Manchmal verstehen wir selbst nicht, warum das Herz so lange braucht, um zu heilen. Es ist faszinierend zu sehen, dass uns hier selbst die Biologie einen wichtigen Hinweis gibt. Vielleicht hast du schon mal etwas von dem Bindungshormon *Oxytocin* gehört. Es ist ein echtes Wunderhormon und spielt zwischenmenschlich eine extrem wichtige Rolle. Wissenschaftler sprechen dabei oft



vom »Kuschelhormon«. Es hilft uns, Vertrauen aufzubauen, Nähe zuzulassen und unser Sozialverhalten zu entwickeln. Immer wenn wir jemanden umarmen, küssen oder intim werden, schütten wir vermehrt *Oxytocin* aus.

Auch Mütter schütten dieses Hormon beim Stillen aus, damit die Muttermilch fließt und eine unzertrennliche Bindung zu ihrem Baby entsteht. Kurz gesagt: Diese biologische Reaktion ist **kein** Zufallsprodukt, sondern ein ziemlich wichtiger Teil davon, wie Nähe zwischen Menschen entsteht.

Dadurch erkennt man, wie stark wir auf Bindung ausgelegt sind. Wenn wir diese Fähigkeit in einem ständigen Wechsel von Kurzzeitbeziehungen strapazieren, stellt sich die Frage, ob wir damit langfristig eine psychische Belastung riskieren, die unsere Sehnsucht nach echter Nähe eher verstärkt als stillt.

Jede Trennung reißt eine Wunde, die Narben hinterlässt. Und somit kann man dem zukünftigen Partner fürs Leben oft nur noch einen Teil seines Herzens schenken. Das ist eine tragische Sache.

Wenn Menschen, die sich lieben, miteinander schlafen, **vertrauen sie sich einander völlig an**. Sie sind nackt und damit einander völlig ausgesetzt. Der Liebesakt ist nicht nur körperlich, der komplette Mensch verbindet sich mit dem anderen. Selbst in einem flüchtigen One-Night-Stand findet immer auch ein seelischer Austausch statt. Sex ist nichts Belangloses, das nebenbei herläuft. Die Seele ist daran genauso beteiligt. Sonst wären Vergewaltigung und sexueller Missbrauch nicht so schrecklich, wenn dabei »nur« der Körper und nicht auch die ganze Seele betroffen wäre.

Als ich einmal mit einer Frau ins Gespräch über Beziehungen kam, behauptete sie, dass es ihr überhaupt nichts ausmacht, fremdzugehen. Ich fragte mich, ob sie derselben Meinung wäre, wenn ihr Freund sie mit einer anderen betrügen würde. Die Wirklichkeit zeigt, dass Untreue zu tiefen inneren Verletzungen führt und der eigentlichen Beziehung einen großen Schaden zufügt. Übrig bleibt nur ein sexuelles Erlebnis.

Treue, Verbindlichkeit und Liebe bilden die Grundlage für eine gute und sichere Ehe. Ohne

sie kann eine Beziehung nie so richtig aufblühen. Dabei spielen lange Zeiträume eine ganz entscheidende Rolle. Vertrauen wird langsam aufgebaut und kann schnell zerstört werden. Selbst Bekannte und Freunde, die nicht an Gott glauben, bestätigten mir, dass sich jeder von seinem Partner diese Dinge wünscht.

Wenn Gott zu uns sagt: »*Du sollst nicht ehebrechen!*«¹⁹, missverstehen das viele. Sie glauben, Gott wolle uns den Spaß nehmen. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Gott liegt unser wahres Glück am Herzen. Er sieht das große Ganze. Und das betrifft auch unser Handeln anderen gegenüber. Er weiß, dass durch das Fremdgehen große Verletzungen entstehen. Gott will, dass weder wir noch andere verletzt werden. Sein Wunsch ist es, dass wir in unserer Beziehung glücklich werden und das finden, wonach wir uns sehnen. Er möchte das Allerbeste für unser Leben.

19 Die Bibel, 2. Mose 20,14.

Warum Treue oft schwerfällt

Wir haben gerade gesehen, dass die Bibel Sexualität als etwas Gutes ansieht, das seinen Platz in einer Ehe hat. Doch mal ehrlich: Warum fällt es uns heutzutage so unglaublich schwer, treu zu sein oder überhaupt bei einem Partner zu bleiben? Die Antwort ist komplex. Ein Faktor sticht besonders hervor: das digitale Zeitalter und seine Verlockungen.

Die Nutzung von Dating-Apps hat in den letzten Jahren einen bemerkenswerten Anstieg erfahren. Sie ist zu einem zentralen Bestandteil der Partnersuche für Singles geworden. Viele haben über diesen Weg ihre »bessere Hälfte gefunden« – und das ist auch gut so. Doch machen diese Apps die Suche nach der großen Liebe wirklich einfacher? Oder bergen sie nicht auch Risiken für unsere Fähigkeit, sich zu binden?

Betrachten wir einmal Unverbindlichkeit und Untreue. Studien belegen, dass ein erheblicher Teil der Nutzer von Dating-Apps nach

unverbindlichen Beziehungen sucht. Laut einer Umfrage von *Parship* gaben beispielsweise 40 Prozent der Befragten ehrlich zu, an Kurzzeitbeziehungen interessiert zu sein. Klar, die Suche nach unverbindlichem Sex gab es schon immer. Doch die Leichtigkeit, mit der man heute potenziell unzählige Kontakte knüpfen kann, verändert unser Sozialverhalten. Sie befeuert diese Entwicklung extrem. Kein Wunder, dass es vielen schwerfällt, langfristige Bindungen einzugehen.

Einem Bekannten von mir ist genau das passiert. Er hatte den tiefen Wunsch nach einer Frau und einer Familie, war aber innerlich beziehungsunfähig. Über Dating-Apps bekam er schnell zahlreiche Matches. Mit vielen dieser Frauen traf er sich, und oft kam es auch zum Sex. Doch er konnte sich niemandem wirklich anvertrauen. Zu viele schlechte Erfahrungen hatten ihn misstrauisch gemacht, und die schnelle Verfügbarkeit von unverbindlichen Kontakten trug dazu bei, dass seine Bindungsunfähigkeit immer stärker wurde. Weil es ihm schwerfiel, sich auf eine Frau einzulassen, ging er parallel weitere Kontakte

ein. Zwischendurch löschte er sogar die App, weil er eine langfristige Beziehung wollte. Doch das hielt er nicht lange durch. Die Gewohnheit und der Wunsch nach schnellem Sex waren stärker. Er lud sich die App immer wieder herunter und sprang von einem flüchtigen Date ins nächste. Diese Treulosigkeit hatte weitreichende Folgen. Trotz all der Kontakte blieb seine Sehnsucht nach einer echten Beziehung ungestillt, und die Momente der Einsamkeit nahmen immer mehr zu.

Eine Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach hat festgestellt, dass die Nutzung von Dating-Apps auch das Verständnis von Treue beeinflusst. Rund 30 Prozent der Befragten waren der Meinung, dass Online-Dating das Risiko von Untreue erhöht. Diese Wahrnehmung spiegelt sich in den Erfahrungen vieler Paare wider. Sie müssen mit den Herausforderungen umgehen, die durch digitale Plattformen entstehen.

Die Nutzung von Dating-Apps hat nicht nur die Art und Weise verändert, wie Singles nach Partnern suchen. Sie hat auch tiefgreifende Auswirkungen auf zwischenmenschli-

che Beziehungen und gesellschaftliche Normen. Die auf solchen Plattformen scheinbar unendliche Verfügbarkeit von Kontakten und die damit einhergehende Unverbindlichkeit stellen sowohl Chancen als auch enorme Herausforderungen dar. Wir brauchen ein neues Verständnis von Beziehungen in dieser zunehmend digitalisierten Welt.

Kann ich mir überhaupt sicher sein?

»Ja, okay ...«, sagst du nun vielleicht, »so eine Ehe wäre schon nice, doch leider funktioniert es bei den wenigsten in der Realität. Ich verändere mich im Laufe der Zeit und mein Partner auch. Warum sollten wir uns gegenseitig ein Leben lang nerven?« Das ist ein nachvollziehbares Argument. Dazu möchte ich ein anschauliches Erlebnis wiedergeben.

Kunstaussstellungen können oft furchtbar langweilig sein, und ich war heilfroh, als ich bei einer Vernissage ein Pärchen traf, das ich

schon seit Langem kannte. Wir erzählten uns gegenseitig die wichtigsten Ereignisse der letzten Jahre. Es schien ein spannender Abend zu werden. Nach einiger Zeit erkundigte ich mich, wie lange die beiden schon zusammen waren. Da antwortete er: »Wir sind schon seit fünf Jahren ein Paar!« »Hey, das freut mich wirklich zu hören!«, erwiderte ich. Dann fragte er mich: »Und wie sieht es bei dir aus?« Ich erzählte ihnen, dass ich seit 2003 verheiratet bin.

»Wieso habt ihr denn geheiratet?«, fragte mich mein Bekannter. »Man kann doch genauso gut auch so zusammenleben«, war seine spontane Reaktion. Darauf meinte ich: »Wir haben geheiratet, weil wir uns sicher waren.« »Sicher kann sich niemand sein«, entgegnete er. »Ich war 15 Jahre mit einer Frau zusammen und habe sogar ein Kind mit ihr, aber unsere Beziehung ist trotzdem auseinandergegangen.« Dann versuchte ich, ihm zu erklären, was ich mit »Wir waren uns sicher« meinte: »Schau mal, ich habe selbst drei Schwestern, die alle mehrfach geschieden sind. Wenn eine Partnerschaft auseinander-

bricht, ist dies für alle Beteiligten ein riesiger Schmerz, besonders für die Kinder. Außerdem kann eine Scheidung ziemlich teuer werden. Viele sträuben sich genau aus diesen Gründen zu heiraten. Sie sind sich unsicher, ob die Ehe halten wird. Sie haben Angst davor, plötzlich alleine dazustehen. Dann lieber keine feste Bindung eingehen, sondern einen Lebensgefährten haben, der für einen gewissen Zeitraum da ist. In diesem Punkt stimme ich dir völlig zu.«

Dann fuhr ich fort: »Zu behaupten, ich wäre mir von Anfang an sicher gewesen, wäre übertrieben. Doch als wir uns entschieden haben, waren wir uns einer Sache ganz sicher: Wir wussten, dass Gott uns helfen wird. **Auf ihn allein können wir uns hundertprozentig verlassen, denn er ist die Grundlage in unserer Beziehung. Er ist unsere Sicherheit.** Leider kommt es vor, dass ich mich mit meiner Frau streite. Meistens wegen Kleinigkeiten. Nach dem Streit kostet es mich oft sehr viel Überwindung, den ersten Schritt zu machen und auf meine Frau zuzugehen. Und weißt du warum? Weil ich ein Sturkopf bin. Aber Gott

sagt uns in seinem Wort, dass ich mich bei ihr entschuldigen soll, weil ich sie verletzt habe. Wir sollen uns versöhnen, bevor die Sonne untergeht.²⁰ Ich liebe meine Frau und möchte, dass sich unsere Ehe gut entwickelt. Deshalb versuche ich, die Prinzipien, die Gott uns für die Ehe gibt, zu befolgen. Deshalb **kann ich mir sicher sein**, dass sie gelingen wird – er hat es mir versprochen, und seine Prinzipien funktionieren.«

Als ich anfing, ihnen diese Dinge zu erzählen, war ihr Interesse geweckt. Die beiden hörten mir sehr aufmerksam zu, denn sie waren schon durch schwere Tiefen gegangen. Sie wünschten sich auch eine stabile Beziehung und langfristige Sicherheit.

20 Siehe die Bibel, Epheser 4,26.

Die entscheidende Frage

»Aber Moment mal«, denkst du jetzt vielleicht, »das geht mir etwas zu weit. Warum sollte ich Gott einen so wichtigen Bereich meines Lebens wie die Sexualität überlassen? Aus welchem Grund sollte ich überhaupt mit all den Dingen, die du hier behauptest, einverstanden sein?«

Das ist ein berechtigter Einwand. Nun kommen wir zu dem Punkt, der unsere Gesellschaft spaltet. **Letzten Endes lautet die alles entscheidende Frage: Gibt es einen Gott? Und wenn es ihn gibt, kann ich ihm überhaupt vertrauen?**

Warum ist diese Frage so unendlich wichtig?

»Wenn es keinen Gott gibt, ist alles erlaubt«, hat einmal Dostojewski gesagt. Und damit hatte er recht. Ohne Gott kann ich tun und lassen, was ich will. Dann entscheidet jeder selbst, was richtig und was falsch ist.

Wenn aber Gott lebt, dann entscheidet er, was richtig und was falsch ist – auch auf dem Gebiet der Sexualität.

Jeder wird früher oder später mit dieser Frage konfrontiert. Und die Beantwortung dieser Frage hat weitreichende Folgen für dich und dein Umfeld, denn sie beeinflusst jede Handlung deines Lebens. Gerade im Bereich der Sexualität spielt die Antwort darauf eine große Rolle.

Seltsamerweise kommt heutzutage Gott im Denken der meisten Menschen nicht vor. Sie sagen sich: »*Wozu brauche ich Gott? Ich kann selbst entscheiden, was gut für mich ist.*« In ihrer Vorstellung wirkt Gott oft wie ein strenger Bademeister: Er steht am Beckenrand und wartet darauf, einem den Spaß zu verderben! Doch die Bibel beschreibt Gott nicht als Spielverderber. Sie zeigt ihn als liebenden Vater. Er sorgt sich um uns und verlässt uns niemals!

Dennoch passt Gott für zahllose Personen nicht in das Lebenskonzept des 21. Jahrhunderts. Durch seine Weltanschauung verdrängt der moderne Mensch Gott aus seinem Leben.

Zu sagen, dass Gott ein liebender Vater ist, ist heutzutage gar nicht so einfach. Denn es fällt vielen schwer, bei dem Wort »Vater« an etwas Positives zu denken. Wir leben in der

vaterlosesten Generation, die es jemals gab. Viele Väter sind heute emotional abwesend. Scheidungen spielen dabei eine große Rolle. Auch das Rollenbild hat sich stark verändert. Die fehlende Nähe zu ihrem Vater spüren die Betroffenen ein Leben lang. **Deswegen fällt es vielen schwer, sich Gott als einen liebevollen Vater vorzustellen.**

Für diese Leute ist der Vater die Person, die einen sitzen gelassen hat. Der einem das Leben schwer gemacht hat. Der keine Zeit für einen hatte. Der einem alles verboten hat. Der sich nicht um einen gekümmert hat. Der einem wenig Beachtung geschenkt hat. Der nur seinem eigenen Geschäft, seinem eigenen Gewinn und seinen eigenen Hobbys nachgegangen ist. Haben wir eine derartige Vorstellung auch von Gott? Oft übertragen wir diese derben Enttäuschungen auf Gott. Hier liegt ein entscheidender Grund, warum viele sich Gott nicht anvertrauen.

Die Ablehnung Gottes ist jedoch keine neue Denkweise! Genauso, wie sich heutzutage so viele Leute gegen ihn entscheiden, taten es auch schon die ersten Menschen. Sie

wandten sich bewusst von ihm ab. Der Grund ist heute wie damals derselbe: Sie wollten tun, was ihnen gefällt, und ihre »Träume« ausleben. Die Menschen wissen: Wenn sie sich für ein Leben mit Gott entscheiden, wird das auch Konsequenzen für sie haben. Sie ziehen es vor, ihr Leben in eigener Regie zu führen. Dabei bilden wir Menschen uns ein, grenzenlose Freiheit zu haben. Doch die Wahrheit ist folgende: **Einschränkungen und Grenzen machen uns wirklich frei, nämlich dann, wenn sie zu unserem Naturell passen.**

Ich will das durch folgende Illustration veranschaulichen: Ein Fisch ist nur dann frei, wenn er sich auf den Lebensraum des Wassers beschränkt. Wenn wir ihn herausholen und ins Gras legen, wird seine Freiheit nicht größer, sondern zerstört. Der Fisch stirbt, wenn er nicht den ihm gegebenen Lebensraum akzeptiert. Genauso ist es mit einem Baum. Er ist nur dann frei, wenn er in der Erde verwurzelt bleibt. Wenn man ihn herausreißt, um ihm mehr Freiheit zu geben, stirbt er. Und was ist mit uns Menschen? Auch wir brauchen einen Lebensraum. Wir sind für die Beziehung zu Gott

geschaffen. Ohne diese Verbindung stirbt unsere Seele – auch wenn wir auf andere Menschen vielleicht stark wirken und »funktionieren«.

Lass mich das noch anhand einer interessanten Begegnung deutlich machen. Vor einiger Zeit unterhielt ich mich mit einer jungen Studentin. Im Laufe des Gesprächs behauptete sie, Atheistin zu sein. Irgendwann fragte ich sie, warum sie denn nicht an Gott glaube, und ihre Antwort war folgende: »Ich will nicht, dass jemand über mir steht!« Ich hatte ein naturwissenschaftliches Argument erwartet und verstand nicht sofort, was sie damit meinte. Deshalb erklärte ich ihr, dass es immer jemanden gibt, der über uns gesetzt ist, wie zum Beispiel der Arbeitgeber oder auch die Regierung. Was hält sie dann wirklich davon ab, an Gott zu glauben? Da wurde sie noch mal sehr deutlich: **»Ich möchte nicht, dass Gott über mein Leben bestimmt und mir vorschreibt, was ich zu tun und zu lassen habe! Gott engt mich in meiner Freiheit ein, das möchte ich nicht!«**, erwiderte sie etwas schroff.

Durch dieses Gespräch wurde mir ganz neu bewusst, was für ein extrem verzerrtes und fal-

sches Bild die meisten von Gott haben. Viele »glauben«, dass es einen Gott gibt, aber sie wollen nicht, dass dieser sich in ihr Leben einmischt und sie ihrer »Freiheit« beraubt werden. Mit dieser Haltung ist es ihnen praktisch unmöglich, Gott jemals zu vertrauen. In ihren Augen gleicht er einem Tyrann, der uns den Spaß und die Freude am Leben verderben will. »Scheiß auf diesen Polizei-Gott. Ich will frei sein und machen, was mir gefällt! Ich brauche keinen Gott, der über mich entscheidet ... Ich bin selbst Gott!«

Kommt dir das bekannt vor? Doch das ist einer der größten Denkfehler überhaupt. Ich bin immer wieder erstaunt, dass so viele Menschen das Gefühl haben, Gott wolle uns den Spaß verderben und uns etwas wegnehmen. Aber genau das Gegenteil ist der Fall: Gott will uns nichts wegnehmen, sondern uns das Schönste geben. Er möchte uns das geben, wonach wir uns alle sehnen – Leben im Überfluss und echte, bleibende Freude.²¹ **So ist Gott wirklich!**

21 Siehe die Bibel, Johannes 10,10: *»Der Dieb kommt nur, um zu stehlen und zu schlachten und zu verderben. Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben.«*

Fast mein halbes Leben lang dachte ich über Gott, dass er ein Spielverderber sei und mich in meiner Freiheit einengen wolle. Als ich aber anfang, die Bibel zu lesen, und mich auf ihn einließ, durfte ich ganz neu erkennen, dass Gott wie ein liebender Vater ist. Er will mich nicht wie eine Marionette behandeln, sondern hat für meine Schwächen großes Verständnis. Er interessiert sich für mich und meine Bedürfnisse. Besonders in Zeiten der Not zeigte er sich als eine große Hilfe und Zuflucht. In einer sehr schwierigen Lebenssituation durfte ich das selbst erfahren:

Nach der Geburt unseres zweiten Sohnes waren wir als Eltern unendlich stolz. Doch plötzlich wurde unser Familienglück zerstört. **Im Alter von sieben Monaten wurde unser Sohn sehr schwer krank, sodass er beinahe starb. Wir erhielten die Diagnose Krebs.** Der Befund ergab, dass er eine aggressive Form von Leukämie (AML) hatte. Wir standen total unter Schock. Er war noch ein kleines Baby, und von einem Moment auf den anderen wurde uns der Boden unter den Füßen

weggerissen. Ich bekam Depressionen und wusste nicht mehr weiter.

In diesem Zustand begann ich stark an Gott zu zweifeln. »Wenn es einen Gott gibt, warum lässt er dieses Leid in unserem Leben zu? Kann es Gott überhaupt gut mit uns meinen?« Meine größte Sorge war, dass unser Sohn sterben würde. Aber all diese Ängste und Zweifel bezüglich der Zukunft meines Sohnes trieben mich bald seltsamerweise noch näher zu Gott hin, sodass ich anfang, mit Jesus über meine Sorgen, Ängste und Zweifel zu reden. Besonders das Lesen der Psalmen gab mir neue Hoffnung und neuen Mut im Leben. Durch das Lesen merkte ich, dass Gott zu mir sprach. Das Schönste dabei war, dass Gott mich davon überzeugen konnte, dass er es gut mit uns meint und wir ihm vertrauen können. Wir hatten keine Garantie dafür, dass unser Sohn wieder gesund wird, aber dafür, dass Gott uns beisteht – egal, wie es ausgeht. Heute ist unser Sohn gesund. Er hat die Schule erfolgreich abgeschlossen und den Führerschein bestanden.

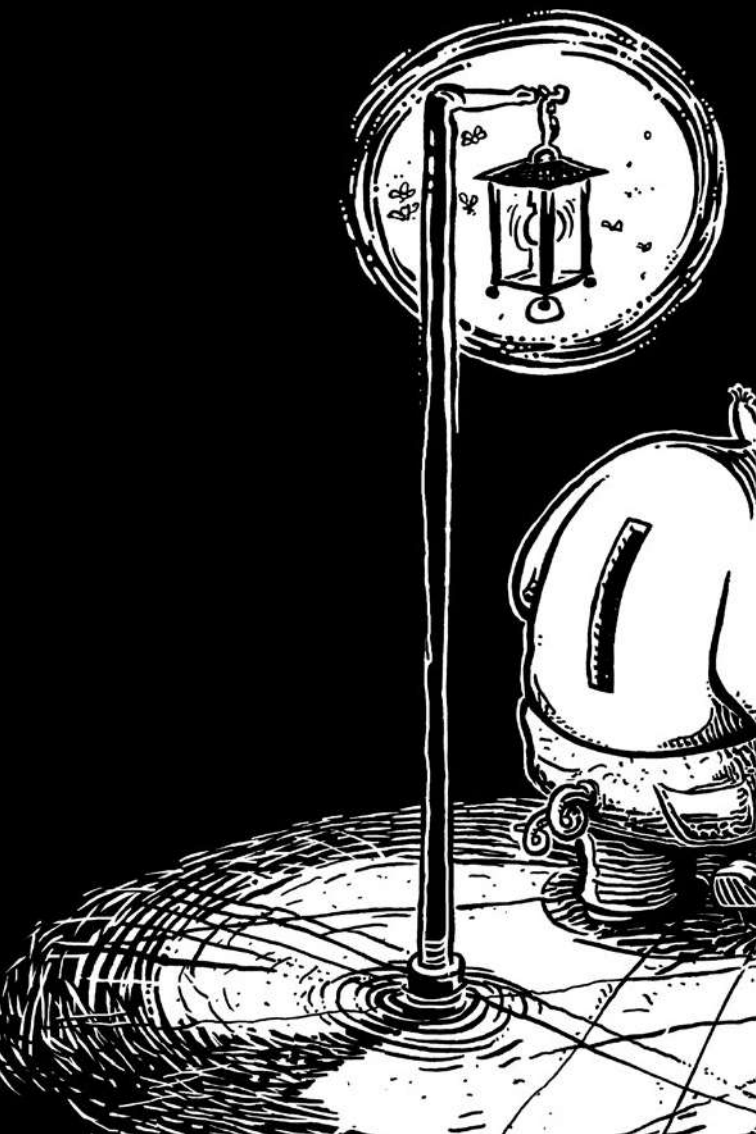
Durch unzählige Gespräche wurde mir deutlich, dass für viele Menschen die Existenz Gottes irrational ist. Aber im weiteren Gespräch zeigt sich oft, dass sie in ihrem Herzen doch davon ausgehen, dass Gott existiert. Deshalb möchte ich jetzt an dein Herz appellieren. Ging es dir denn nicht auch schon so, dass du dich gefragt hast, ob es vielleicht doch einen Gott gibt? Und falls es ihn gibt, ob er es gut mit dir meint? Ich möchte dir Mut machen, ihm zu sagen, wo deine Zweifel sind. Du darfst ihm wirklich alles anvertrauen. Er versteht dich und kann sich dir auf eine Art und Weise zeigen, die dich überzeugt.

Gelöste Fesseln

Befreiung aus der Einsamkeit und eine Ehe voller Liebe und Respekt sind Dinge, die sich im Grunde jeder von uns wünscht. Ich bin fest davon überzeugt, dass auch du diese Sehnsucht in deinem Herzen spürst. Doch was passiert, wenn wir Enttäuschungen erfahren

und dieser Wunsch unerfüllt bleibt? Viele von uns versuchen, einen Ausweg zu finden, um ihr Loch im Herzen zu füllen, in der Hoffnung, dass es irgendwann einmal klappt. Manche Versuche gehen in eine total falsche Richtung und man fängt an, schräge Sachen auszuprobieren. Einen Umgang mit Sexualität, der nur noch auf schnelle Befriedigung zielt, ohne einen Blick für Liebe, Beziehung und Respekt. Anfangs sorgen diese Dinge für einen kurzen Kick, doch bald zeigt sich die bittere Wahrheit: Sie nehmen Menschen mental gefangen. Nach außen wirkt man cool und locker, doch innerlich spürt man große Scham und tiefe Not, und am Ende sind wir Sklaven der Sünde. Ich weiß: So etwas zu sagen, klingt heute sehr unmodern. Aber warum behaupte ich so etwas? Weil mich immer wieder Menschen aufsuchen und mir anvertrauen, in welcher großen Not sie stecken. Wie oft habe ich schon Jugendliche sagen hören: »Ich weiß nicht mehr weiter. Wie komme ich da wieder raus? Wie werde ich diese Sucht wieder los?«

Vor einiger Zeit hörte ich von einem ziemlich krassen Vorfall: Eine junge Sekretärin hat





ein Verhältnis mit ihrem Chef. Das vertraut sie einer guten Freundin an. Daraufhin sagt sie zu ihr: »Du zerstörst damit eine Familie – und auch dein eigenes Leben.« Tränen steigen der Sekretärin in die Augen. »Aber was soll ich denn machen?«, antwortet sie. Die Freundin erwidert: »Beende diese Beziehung.« Sie schüttelt den Kopf: »Es ist zu kompliziert. Ich schaffe es einfach nicht.« Nun zeigte sich deutlich, wie gefangen sie war und dass sie sich nicht einfach von ihrem Chef trennen konnte. Da sagt ihre Freundin: »Diese Fesseln kannst du nicht selber zerreißen. Aber ich kenne jemanden, der dir helfen kann.« »Wen meinst du?«, fragte sie neugierig. Da begann ihre Freundin zu erzählen: »Deine Situation erinnert mich an eine Frau aus der Bibel. Sie suchte Liebe und Geborgenheit, doch am Ende geriet sie in einen schrecklichen Strudel aus Scham und Schuld. Männer nutzten ihre Sehnsucht aus, um ihren eigenen Spaß zu haben. Doch damit nicht genug: Sie machten die Frau in der ganzen Stadt schlecht. Innerlich schrie sie laut auf: ›Was ist das nur für eine gemeine Welt! Ich will doch nur geliebt

werden.< Eines Tages hörte sie, dass Jesus in die Stadt gekommen war. Er war bei einem reichen Mann zum Essen eingeladen. Das Fest war bereits in vollem Gange, die Bediensteten servierten Getränke – plötzlich flog die Tür auf, und die junge Frau stürzte herein. Die Männer von der Security versuchten noch, sie aufzuhalten – doch keine Chance, schon lief sie durch den Raum. Alle starrten sie entsetzt an und flüsterten: ›Die kennen wir doch – was will die denn hier?‹ Die Frau sah sich um und entdeckte Jesus. Aus irgendeinem Grund wusste sie: ›Nur dieser Mann kann mir helfen!‹ Sie lief direkt auf ihn zu, fiel nieder und brach in Tränen aus. Die Gäste waren mit der Situation total überfordert. Da klagte sie Jesus ihr ganzes Leid und erzählte ihm alles, was sie durchgemacht hatte. Zum ersten Mal wurde die Frau sich ihrer Schuld bewusst. Nun schämte sie sich. Die Leute dachten sich: ›Wie peinlich!‹ Doch Jesus verurteilte sie nicht, sondern verstand sie. Er war der Einzige, der sie in diesem Augenblick wirklich verstehen konnte, denn er verstand alle, die Not im Herzen trugen. Dann blickte Jesus sie an, und er

sprach Worte, die nur er sagen konnte: ›Dir sind deine Sünden vergeben. Dein Glaube hat dich frei gemacht. Geh hin in Frieden.<«²²

Diese Geschichte von Jesus berührte die junge Frau, doch die Vorstellung, sich von ihrem Chef zu trennen und allein zu sein, löste in ihr große Angst aus. So entschied sie sich, ihre Beziehung doch nicht zu beenden. Genau darin zeigte sich das eigentliche Problem, denn Freiheit kann selbst Jesus nur dann schenken, wenn man sich auch freiwillig dafür entscheidet.

Nur Jesus kann Fesseln zerreißen, die für uns zu mächtig sind – aber er tut es nicht gegen unseren Willen. Wer ihm vertraut, wird frei. **Er will dich befreien, weil er dich liebt.** Genau deshalb kam er in diese Welt: um uns von der Macht der Sünde zu befreien.

22 freie Nacherzählung der biblischen Geschichte aus Lukas 7,36-50.

Jesus macht uns frei

Lass mich das noch an einer weiteren Geschichte deutlich machen. Ein Mann besuchte seinen Freund, der seit Jahren gegen seine Alkoholsucht kämpfte. Wieder einmal hatte er die Nachricht erhalten, dass sein Freund rückfällig geworden war. Als er die Wohnung betrat, roch er schon den Wodka. Sein Freund saß völlig fertig in der Küche, neben ihm sein sechsjähriger Sohn.

Der Mann fragte seinen Freund: »Hey, was ist passiert? Bist du wieder abgestürzt?« Da sprang der Alkoholiker auf, ohne ein Wort zu sagen, holte eine Wäscheleine aus dem Nebenzimmer und begann, seinen kleinen Sohn fest an den Küchenstuhl zu binden. Dann brüllte er das verängstigte Kind an: »Los, steh auf! Jetzt sofort!« Der Junge versuchte verzweifelt, sich zu bewegen, doch die Wäscheleine hielt ihn fest. »Papa, ich kann nicht!«, weinte er. »Ich bin doch festgebunden!« In diesem Moment drehte sich der Alkoholiker zu seinem Freund um. Völlig verzweifelt sieht

er ihn an und sagt: »Siehst du, genauso geht es mir. Ich will aufstehen, aber ich kann nicht. Es geht einfach nicht. Ich bin gebunden!« Sein Freund zögerte nicht lange. Er zog ein Messer aus der Tasche und durchschnitt mit ein paar schnellen Bewegungen die Leine. »Steh auf, Junge, du bist frei«, sagte er. Doch der Alkoholiker schüttelte nur den Kopf: »Du verstehst es nicht. Meine Fesseln sind nicht aus Plastik. Man kann sie nicht einfach mit einem Messer durchschneiden.« »Jetzt hör mal zu!«, antwortete sein Freund. »Nur Jesus kann diese Fesseln durchschneiden. Aber das war für ihn keine Kleinigkeit, wie es für mich gerade eine war. Um uns von diesen bösen Fesseln zu lösen, musste er mit seinem Leben bezahlen. Er starb am Kreuz, wie ein elender Verbrecher, für alle unsere Zielverfehlungen, die uns wie eine unsichtbare Macht gefangen nehmen. Seit diesem Zeitpunkt kann er jeden Menschen befreien.«

Nach dieser Geschichte drängt sich die Frage auf: Warum dieser Weg? Warum musste Jesus sterben? Die Antwort liegt im Wesen Gottes: Er ist vollkommen gerecht und kann



SAVE
OUR SOUL!

AN ADVERTISING
WWW.ADVERTISING.COM

Unrecht nicht einfach ignorieren. Gleichzeitig liebt er uns so sehr, dass er nicht will, dass wir an unseren Bindungen zugrunde gehen. Er hat die Strafe selbst bezahlt, damit wir die Freiheit geschenkt bekommen.

Diese Freiheit ist keine Theorie. Vor Kurzem saß ich mit meiner Familie im Auto und wir hörten ein Kinderlied: *»Jesus sprengt Ketten, er macht uns frei. Jesus kann retten, er macht uns neu.«* In diesem Moment wurde mir neu bewusst: Das ist nicht nur ein netter Reim – das ist die Realität! Viele Menschen sehnen sich nach einem Neuanfang, fühlen sich aber wie der Junge auf dem Stuhl – unfähig, sich aus eigener Kraft zu bewegen.

Der Name »Jesus« bedeutet wörtlich: »Gott rettet«. Er löscht die dunkelste Vergangenheit aus und zerreißt die stärksten Bindungen. Er selbst hat versprochen: *»Wenn nun der Sohn [Gottes] euch frei macht, werdet ihr wirklich frei sein.«*²³ Gottes Wunsch ist es, dass wir die Freiheit erleben, wozu wir eigentlich berufen worden sind – durch Jesus

23 Die Bibel, Johannes 8,36.

Christus! Millionen von Menschen auf der ganzen Welt durften genau diese Befreiung erleben – Jesus macht frei!

Ein Neuanfang

Es bedeutet mir wirklich viel, dass du bis hierhin drangeblieben bist. Gleichzeitig weiß ich, dass einiges von dem, was ich geschrieben habe, nicht leicht anzunehmen ist. Die wenigsten würden diese Dinge Sünden nennen – und schon gar nicht sich selbst als Sünder bezeichnen.

»Das klingt stark nach religiösem Zeug und versucht mir doch nur ein schlechtes Gewissen einzureden. Ich bin kein ›Sünder‹. Sagen wir besser: Ich habe eine Neigung oder für etwas eine Schwäche. So schlimm ist das ja auch wieder nicht. **Das hört sich viel zu einengend an.**«

Doch persönlich glaube ich, dass genau das Gegenteil der Fall ist!

Wenn diese Dinge keine Sünden sind, dann müssen wir uns damit abfinden. Dann ist es

unser Schicksal, und es gibt keine Befreiung davon. In unserem Leben ändert sich dann höchstens oberflächlich etwas, aber nicht innerlich in unserem Herzen.

Wenn wir diese und ähnliche Dinge aber klar als Sünden bezeichnen, können wir davon befreit werden und endlich das erleben, wonach wir uns so sehr sehnen.

Dazu fällt mir ein Beispiel aus meiner Schulzeit ein. Ich hatte in meiner Schulzeit unheimliche Probleme mit der Rechtschreibung. Mein Klassenlehrer, der mein Heft korrigierte, strich alle meine Fehler mit einem roten Stift dick an. Es sah am Ende des Schuljahres furchtbar aus. Ich war heilfroh, wenn es endlich vollgeschrieben war und ich mir am Anfang des nächsten Schuljahres ein neues Heft kaufen durfte. Das war wieder schön sauber, und ich konnte ganz von vorne anfangen.

Im echten Leben ist das leider nicht so einfach. **Aber durch Jesus wird das Unmögliche möglich.** Mit ihm kann jeder Mensch einen Neuanfang machen. Er gibt uns quasi ein ganz neues »Heft« in die Hand.

Und das haben wir alle nötig, denn jeder von uns hat das Ziel verfehlt!²⁴ Jesus ist der Einzige, der die Vollmacht hat, unsere Vergangenheit zu löschen, damit wir die Chance auf diesen Neuanfang bekommen.

Ich schreibe das als jemand, der in seiner Jugend selbst voll im Strudel von Pornografie und wechselnden sexuellen Beziehungen verstrickt war. Zuerst hat es mir richtig Spaß gemacht, aber später, als mir bewusst wurde, wie ich emotional darin gefangen und ausgebrannt war, wollte ich so nicht mehr weiterleben. Außerdem tat es mir total leid, dass ich viele Frauen ausgenutzt und verletzt hatte. Mein größter Wunsch war es, diesen Schuldenberg, den ich mir aufgeladen hatte, loszuwerden und noch mal von vorne anfangen zu können. Dann erzählte mir mein türkischer Freund (der mir auch den Tipp gab, die Bibel zu lesen), dass Jesus mich von allen meinen Sünden befreien kann.

Ich habe zwar schon als Kind in der Kirche Jesus oft am Kreuz hängen sehen, aber ich wusste nicht, warum er dort hing.

24 Siehe die Bibel, Römer 3,23.

Jetzt wurde mir zum ersten Mal bewusst: Jesus ist nicht grundlos am Kreuz gestorben, sondern um mich von meiner Schuld zu befreien, die mich innerlich gefangen hält. Diese Erkenntnis hat mich umgehauen. Wie könnte mir jemand deutlicher zeigen, dass er mich liebt und mich wirklich frei machen will, als dadurch, dass er bereit ist, sein eigenes Leben für mich zu geben?²⁵ Können wir so einer Person nicht unser Leben anvertrauen?

Einmal hörte ich einen Vortrag von einem Pastor namens Wilhelm Busch. Er erzählte, wie sich nach seiner Rede ein auffällig großer Mann durch die Menge nach vorne drängte. Ganz aufgebracht stand er vor ihm und fragte: »Stimmt das, was Sie vorhin gesagt haben? Gibt es Vergebung der Schuld?«

»Ja, natürlich! Gott versichert es uns in der Bibel!«, war seine schlichte Reaktion. Da sagte der Mann: »Ich bin Psychologe, und zu mir kommen viele Leute mit großen seelischen Problemen. Sie haben oft Komplexe, weil sie mit bestimmten Dingen im Leben

25 Siehe die Bibel, Johannes 15,13.

nicht fertigwerden. Meistens sind es alte Geschichten, die sie verfolgen und ihnen ein schlechtes Gewissen machen. Ich muss lange mit ihnen arbeiten, um diese Geschichten aus dem Unterbewusstsein hochzuholen, denn sie haben diese Erlebnisse jahrelang verdrängt.

Aber an einem bestimmten Punkt komme ich nicht mehr weiter. Ich kann die alte Schuld zwar ans Tageslicht bringen, aber ich habe mich oft verzweifelt gefragt, wie ich die Schuld dieser Menschen wegschaffen kann. Deshalb noch mal die Frage: Gibt es wirklich jemanden, der unsere ganze Schuld löschen kann? Ist das wahr?«

Daraufhin bestätigte der Pastor noch einmal: »Ja, es gibt jemanden, der unsere Schuld wegnehmen und vergeben kann. Sein Name ist Jesus Christus! Wenn wir ihm unsere Schuld bekennen, vergibt er uns und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit.«²⁶ Seine Augen strahlten, und diesem Mann wurde plötzlich klar, was für eine kraftvolle und befreiende Botschaft das Evangelium hat: Jesus kann

26 Siehe die Bibel, 1. Johannes 1,9.

unsere Schuld löschen – und wir können noch einmal ganz neu anfangen!

Weißt du, was das größte Problem in unserem Leben ist? Bei den etwas Älteren geht es meistens um gesundheitliche Probleme. Die Jüngeren denken eher an ihren Crush oder das letzte Dating-Drama. Jeder hat so seine Problemchen. Aber glaub mir: Das größte Problem ist unsere Schuld vor Gott!

Ich möchte diesen Gedanken mit einem letzten Bild verdeutlichen: Stell dir einmal vor, wir tragen von Geburt an einen eisernen Ring um den Hals. Jedes Mal, wenn wir schuldig werden, wird ein Kettenglied an diesen Ring geschmiedet. Eine Lüge: ein Kettenglied. Ein Gedanke, der in die falsche Richtung führt: ein Kettenglied. Ein Streit mit dem Vater: ein weiteres Kettenglied. Respektlosigkeit gegenüber der Mutter: noch ein Kettenglied. Schlechtes Reden über Freunde: wieder ein Kettenglied. So geht es ein Leben lang weiter. Überleg einmal, wie schwer und lang diese Kette wird, die du hinter dir herziehst!

Auch wenn man diese Kette nicht sieht oder nicht wahrhaben will – sie ist real. Bei

den meisten Menschen macht sie sich innerlich deutlich bemerkbar. Wir schleppen diese schwere Last ständig mit uns herum.

Oft fragen wir uns, warum wir nicht glücklicher und zufriedener sind, obwohl wir im Wohlstand leben und vieles haben, wovon andere nur träumen. Vielleicht liegt es daran, dass wir innerlich etwas mit uns herumtragen, was uns immer wieder niederdrückt. Diese unsichtbare Last begleitet uns jeden Tag – wie eine Kette, die uns daran hindert, wirklich frei zu sein und echte Freude zu erleben.

Dietrich Bonhoeffer, ein evangelischer Theologe, der gegen den Nationalsozialismus kämpfte und im Gefängnis saß, sagte dazu einmal: *»Wer mit seinem Bösen allein bleibt, der bleibt ganz allein.«*²⁷ Wie konnte er, der in einer Gefängniszelle saß, so etwas behaupten? War er nicht gerade dort einsam und verlassen? Nein, denn Gott hatte ihm vergeben und die »Schuldkette« entfernt. Er hatte wieder eine lebendige Beziehung zu seinem Schöpfer.

27 <https://www.evangelischer-glaube.de/d-bonhoeffer-gemeinsames-leben/> (abgerufen am 07.05.2026).

Selbst hinter Gittern wusste Bonhoeffer, dass er nicht mehr allein war.

Jesus ist der Einzige, der mit dem größten Problem unseres Lebens fertigwird. Er ist der Einzige, der uns davon frei machen kann. Er ist als Unschuldiger für unsere Schuld gestorben. Darum kann er uns die Schuldkette samt dem Ring abnehmen. Ich war 19 Jahre alt, als ich erfuhr, was Vergebung wirklich bedeutet: Die Kette fiel ab, und nun bin ich frei.

Die Prophezeiung

Nun weißt du, wer dich befreien kann, wenn du das willst. Möchtest du auch wissen, warum nur Jesus dich befreien kann?

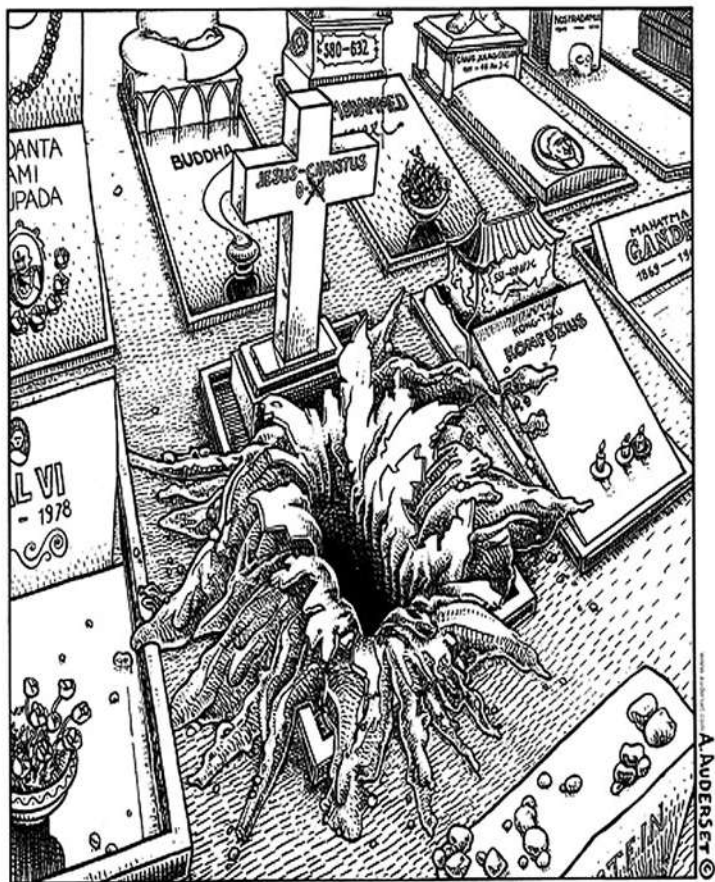
Ein Blick zurück in die Geschichte zeigt uns ein erstaunliches Versprechen: *»Der Geist des Herrn, HERRN, ist auf mir, weil der HERR mich gesalbt [= auserwählt] hat, den Sanftmütigen frohe Botschaft zu bringen, weil er mich gesandt hat, die zu verbinden [= zu heilen], die zerbrochenen Herzens sind, Freiheit*

***auszurufen den Gefangenen und Öffnung
des Kerkers den Gebundenen ...«²⁸***

Diese Vorhersage ließ Gott etwa 700 (!) Jahre vor der Geburt Jesu durch den Propheten Jesaja als Vorankündigung ins Alte Testament schreiben. Als Jesus seinen Dienst für Gott und Menschen begann, zitierte er bei einer religiösen Zusammenkunft genau diese Worte. Er stellte klar, dass sich diese Worte direkt auf ihn bezogen. Durch die darauffolgenden Wunder, die er tat, bestätigte Gott selbst seine zuvor getroffenen Aussagen über ihn. Sie waren gleichsam die Visitenkarte des »Auserwählten«. Die Prophezeiung wurde somit erfüllt.

Warum war das so entscheidend? Mit der Bezeichnung »Gesalbter« – woher auch das Wort »Christus« kommt (das übrigens kein Nachname ist, sondern ein Titel) – waren bestimmte Versprechen verknüpft. Wir erfahren hier, dass dieser »Auserwählte« kommen würde, um zu verbinden, zu heilen und uns Freiheit zu schenken.

28 Die Bibel, Jesaja 61,1.



Doch was genau will er denn verbinden und heilen? Es ist dein gebrochenes Herz! Und wie will er uns Freiheit schenken? Indem er die Fesseln der Sünde löst. Durch ihn soll jeder die Möglichkeit bekommen, diese Befreiung und Heilung persönlich zu erfahren, denn Jesus wurde von Gott dazu berufen.

Jesus wollte also nicht auf einer Bühne stehen, um bewundert zu werden. Er wollte auch keine neue Religion gründen, sondern er ist der »Auserwählte« Gottes! Auf ihm ruhte Gottes Geist.

Oder um es auf den Punkt zu bringen: Jesus ist nicht gekommen, um eine neue Religion zu gründen, sondern um uns ein völlig neues Leben zu schenken.

Der wohl entscheidende Beweis hierfür ist die leibliche Auferstehung Jesu von den Toten, die nach drei Tagen geschah – eine weitere Prophetie, die sich erfüllte. Er besiegte die Macht des Todes und zerriss somit die Fesseln der Sünde.

Das stellt natürlich eine enorme Herausforderung dar, wenn man – wie viele Historiker – davon ausgeht, dass Wunder wie die

Auferstehung nicht möglich sind. Aber die Auferstehung Jesu ist viel mehr als nur ein historisches Problem. Wenn Jesus wirklich auferstanden ist, dann kann er unser Leben tatsächlich verändern. Manchmal komme ich mit Menschen genau auf diesen Aspekt zu sprechen, und dann sagen sie oft: »Ich habe mir schon viele Gedanken darüber gemacht. Ich glaube einfach nicht an die Auferstehung. Diesen Teil der christlichen Lehre kann ich für mich nicht akzeptieren.«

Darauf antworte ich: »Der springende Punkt ist nicht, ob du diese Lehre akzeptierst oder nicht, sondern ob er tatsächlich von den Toten auferstanden ist.« Genau das war die entscheidende Frage für diejenigen, die als Erste davon hörten, dass Jesus auferstanden war.

Sie wussten: Wenn das hier wahr ist, dann brauchen und können wir nicht mehr so weiterleben wie bisher. Ich könnte jetzt damit anfangen, mit dir alle historischen Fakten, die Argumente und Gegenargumente durchzugehen – denn es gibt unzählige schlagkräftige Indizien für die Auferste-

hung. Doch das würde hier den Rahmen völlig sprengen.²⁹

Lass uns das Ganze einmal konsequent zu Ende denken: Wenn Jesus Christus lebhaftig von den Toten auferstanden ist, dann – das verspreche ich dir! – wird alles anders. Nimm die Auferstehung weg, und Karl Marx hätte wahrscheinlich recht gehabt mit seiner Behauptung, dass das Christentum die Probleme der realen Welt ignoriert. Nimm sie weg, und Nietzsche hätte wahrscheinlich recht gehabt, als er sagte, das Christentum sei nur etwas für Schwächlinge.

Aber Jesus *ist* auferstanden! Genau aus diesem Grund können wir ihn auch heute noch ganz real im Alltag erleben. Anderenfalls wäre er nichts weiter als ein gewöhnlicher Religionsgründer, wie schon unzählige vor ihm.

Durch eine persönliche Beziehung, die du zu Jesus haben kannst, wirst du selbst aus der Einsamkeit befreit, und sie wird auch die Qualität der Beziehungen zu deinen Mitmen-

29 Buchtipp für Interessierte: Josh McDowell, *Die Tatsache der Auferstehung*, Bielefeld: CLV, 10. Auflage 2025.

schen grundlegend verändern. Nur wer solch eine Liebe und Vergebung durch Gott erfahren hat, kann diese auch an andere weitergeben. Hoffentlich verstehst du nun, dass ich hier nicht für eine Religion, einen Verein oder ein Produkt werbe. Ich erzähle dir von dem lebendigen Gott – sein Name ist Jesus Christus!

Die Einladung steht

Am Ende dieses Buches möchte ich noch einmal Anthony Kiedis, den Frontmann der *Red Hot Chili Peppers*, zitieren. Er sagte in einem Interview über die Tatsache, dass er sehr viele Partnerinnen hatte: »*Es zeigt meine emotionalen Defizite auf – meine Unfähigkeit, mich zu binden.*«³⁰

Dieses Statement hat mich echt umgehauen. Ein Musiker von seinem Format gibt offen und ehrlich zu, dass er beziehungsunfähig ist.

³⁰ <https://www.diepresse.com/687864/anthony-kiedis-kann-sich-nicht-binden> (abgerufen am 09.06.2026).

Es geht dabei nicht darum, dass er keine Frau findet – er hatte ja schon sehr viele –, sondern darum, dass er es nicht schafft, echte Nähe zuzulassen und eine dauerhafte Beziehung einzugehen.

Kiedis beschreibt ein Gefühl, das viele von uns kennen. Doch warum schaffen es so viele von uns nicht, wirklich beziehungsfähig zu sein? Meine persönliche Erfahrung ist, dass ein Heilungsprozess erst dort beginnen kann, wo wir den Mut finden, Gott gegenüber ehrlich zu werden und ihm zu sagen, wo wir feststecken. Wenn wir ihm gegenüber unsere Not aussprechen, geben wir ihm Raum und er beginnt, uns von innen heraus zu heilen.

Jesus wartet auf dich. Er steht vor deiner Herzenstür und klopft an. Indem wir unsere Unvollkommenheit zugeben, unsere Schwächen und unsere Schuld, öffnen wir Jesus die Tür, und er wird zu uns hineingehen können. Doch er wird dich niemals dazu zwingen, ihn eintreten zu lassen, wenn du das nicht willst.

Gottes Handeln mit uns Menschen kommt an einen Punkt, an dem er nicht weitergehen kann. Nur du allein musst dir helfen lassen

wollen. Gott öffnet das Tor in überfließendes Leben, aber hineingehen musst du selbst. Gott hat uns die Möglichkeit dazu gegeben, denn es geht hier nicht darum, diesen Dingen nur rational zuzustimmen. Vielmehr geht es darum, dass wir Jesus aktiv erlauben, in unser Leben zu kommen. Erst dann kann er uns befreien und unser verletztes Herz heilen.

Überlass dich dem, der bereit war, für dich Unbegreifliches zu tun. Ich weiß, dass das nicht einfach ist, sondern ein entscheidender Schritt. Es fällt uns schwer, vor Gott einzugehen, dass wir Fehler gemacht und versagt haben. Aber sei ehrlich: War es einfach, all die Jahre die Zähne zusammenzubeißen, den Schmerz zu unterdrücken und so zu tun, als wäre alles super?

Ich kann es hier nur noch einmal wiederholen: Jesus meint es gut mit dir, und er möchte dich mit seiner Liebe erfüllen. Rede mit ihm ehrlich darüber, was in dir vorgeht. Hast du Probleme, Gottes Handeln nachzuvollziehen? Dann sag es ihm! Wurdest du von jemandem sehr verletzt? Nur raus damit! Hast du die Schnauze voll von Religion? Sprich es offen

vor ihm aus! Du kannst ihm alles erzählen, sogar all deine Zweifel ihm gegenüber. Er macht dir keine Vorwürfe. Wünschst du dir, dass sich in deinem Leben etwas verändert und du von Neuem anfangen kannst?

Sprich heute zu ihm: »Jesus, bitte hilf mir ... heile mein Herz ... mach mich frei ... ich bekenne dir meine Sünden ... es tut mir leid ... vergib mir ... danke, dass du für mich gestorben bist ... danke für deine Liebe.«

Er kann dir vergeben und alles neu machen, denn in der Bibel erfahren wir: *»Daher, wenn jemand in Christus ist, da ist eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.«*³¹ Mit anderen Worten: *»Wenn jemand zu Christus gehört, dann ist er ein neuer Mensch. Was vorher war, ist vergangen, etwas Neues hat begonnen.«*

Ich garantiere dir: Hier können wir unsere Wunden, unseren Schmerz und unser Versagen zugeben und beweinen, ohne Angst davor haben zu müssen, ausgelacht oder verachtet zu werden. Jesus nimmt uns voll an. Er versteht

31 Die Bibel, 2. Korinther 5,17.

unsere Schwächen, denn er musste mit denselben Versuchungen kämpfen wie wir, auch wenn er dabei nie gesündigt (einen Fehler gemacht) hat.³²

An dieser Stelle angekommen, möchte ich dich noch einmal fragen: Hast du den Wunsch nach Erlösung aus der Einsamkeit und einem neuen, erfüllten Leben? Wenn ja, dann schließe dieses Buch für einen Augenblick und vertrau dich Jesus heute an. Sein Angebot steht: *»Wenn jemand [nach Leben] dürstet, so komme er zu mir und trinke! Wer an mich glaubt, wie die Schrift gesagt hat, aus dessen Leib werden Ströme lebendigen Wassers fließen.«*³³

Mit weit ausgestreckten Armen wartet Jesus auf dich und sagt zu dir: *»Du bist wertvoll für mich, ich habe mein Leben für dich gegeben!«*³⁴

32 Siehe die Bibel, Hebräer 4,15.

33 Die Bibel, Johannes 7,37-38.

34 Das lesen wir zum Beispiel in der Bibel in Johannes 10,10-11: *»Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben. Ich bin der gute Hirte; der gute Hirte lässt sein Leben für die Schafe.«*

Jetzt kommt es auf *dich* an, ob du seine Einladung annimmst. Wenn ja, dann verspricht Gott dir, dass dein Leben eine wundervolle Wende nehmen wird.

»Gott lässt Einsame in einem Haus wohnen, führt Gefangene hinaus ins Glück; die Widerspenstigen aber wohnen in der Dürre.«³⁵

Roland und Jessy – ein Erfahrungsbericht

Roland

»Wenn ich groß bin, werde ich ein Haus, eine Frau und drei Kinder haben.« So dachte ich damals. 15 Jahre später, ich war etwa 25 Jahre alt, sah die Realität komplett anders aus. Ich war unfähig, eine anständige Beziehung zu führen. Treue? Inzwischen längst ein Fremdwort für mich. Als ob das nicht genug wäre, manövrierte

35 Die Bibel, Psalm 68,7.

ich mich in verschiedene Abhängigkeiten, aus denen ich nicht mehr herauskam. Pornografie, Drogen und Alkohol waren Thema. Heute weiß ich: Letztendlich war ich all die Jahre auf der Suche nach echter, bedingungsloser Liebe.

Als Kind russlanddeutscher Spätaussiedler beginnt meine Geschichte in einer bayerischen Kleinstadt namens Aichach. Auch wenn wir nie viel Geld hatten, haben meine Eltern mir durch ihre Mühe alles ermöglicht, was nötig war. Das rechne ich ihnen hoch an. An Freunden hat es mir nie gemangelt. Ich hatte ständig Jungs um mich herum und war sehr beliebt. Und doch: Es gab immer wieder Momente, in denen ich mich total einsam fühlte. Selbstwert? Hatte ich kaum. Ich konnte aber schnell durch dumme Witze und wilde Aktionen die Aufmerksamkeit auf mich ziehen. Ich ließ keine Mutprobe aus.

Mit etwa zwölf Jahren trafen wir uns mit ein paar Jugendlichen zum ersten Mal zu einer LAN-Party. Ein guter Freund wohnte mit seinem Vater zusammen, der jedoch nicht zu Hause war. Der Kühlschrank dagegen war stets gut gefüllt mit Alkopops, mein erster

Kontakt zum Alkohol. Bald darauf wurden Weinflaschen geköpft und mit 14 gab es bei uns regelmäßig hartes Zeug – vorzugsweise Wodka. In dieser Zeit bekam ich zum ersten Mal und völlig unvorbereitet den ersten harten Porno vorgesetzt. Pornos prägten mein Bild von Sexualität nachhaltig. Ich verstand: Als Mann musst du funktionieren. Kurze Zeit später, ich war immer noch saftig grün hinter den Ohren, hatte ich meine erste Freundin. Mit ihr wollte ich all das, was ich in Pornos konsumiert hatte, ausleben. Und doch steckte in mir immer noch der kleine Junge, der eigentlich nur geliebt werden wollte.

Schon ein paar Monate später erfuhr ich über ein paar Ecken, dass meine Freundin mich betrogen hatte. Was genau vorgefallen war, wusste ich nicht, aber es tat schrecklich weh. Noch nie hatte ich bis dahin einen so krassen emotionalen Schmerz erlebt. Ich konnte nur noch heulen und fühlte mich schrecklich. Tief verletzt traf ich eine Entscheidung: Nie mehr würde mir irgendein Mensch so wehtun! Heute weiß ich: An diesem Tag schloss ich mein Herz in einem Tresor ein.

Keine zwei Wochen später – der Schmerz saß immer noch tief – warf ein anderes Mädchen ein Auge auf mich. Ich fackelte nicht lange und stürzte mich in die nächste Beziehung. Diese sollte tatsächlich länger halten, hatte allerdings auch einige Höhen und Tiefen. Weder sie noch ich können heute behaupten, treu gewesen zu sein. So bekam ich weitere Wunden zugefügt – und hinterließ ebenfalls eine Spur von Schmerz und Verletzungen.

Mit 18 begann ich eine Ausbildung zum Polizisten. Obwohl in meinem Umfeld Cops nicht allzu gern gesehen waren, ging ich diesen Schritt. Ehrlich gesagt auch nicht ganz ohne Hintergedanken. Mal ganz davon abgesehen, dass ich zu dem Zeitpunkt nicht wirklich einen Plan hatte, was ich mit meinem Leben anstellen sollte, wusste ich, dass Männer in Uniform bei einigen Frauen gut ankommen. In der Ausbildung fand ich neue Freunde und Gleichgesinnte. Ziemlich schnell etablierte sich ein Ritual: Donnerstags abends wurde in der Kaserne ordentlich vorgeglüht, und dann ging es ab in die nächste Diskothek. Gut angeheitert verlor ich jede Schüchternheit.

Durch mein selbstbewusstes Auftreten kam ich schnell in Kontakt mit gut aussehenden Mädels.

»Knecht« sein war für mich ein No-Go. Männer, die Frauen im Club Drinks ausgeben, um ihre Aufmerksamkeit zu erkaufen, fand ich armselig. Ich ließ sie kommen. Und sie kamen. Eine Prise Macho – das ist das, was Frauen wollen. So dachte ich zumindest. Die Beziehung zu meiner zweiten Freundin hielt diesen neu gewonnenen Freiheiten nicht stand und ging in die Brüche. Mit der Zeit wurden Beziehungen immer unverbindlicher. Im Grunde genommen lief die Sache meistens nach demselben Muster ab. Auf dem »Jagdfeld« – im Club oder auf der Hausparty – wurde zuerst Augenkontakt gesucht, Bekanntschaft gemacht, geflirtet und schließlich Nummern ausgetauscht. Wenn's mal richtig lief, ging's noch am selben Abend zusammen nach Hause. In der Regel jedoch verabschiedete man sich und es begann die Tage darauf die Kennenlernzeit. Es wurde getextet und Erwartungen wurden abgesteckt. »Nichts Ernstes«, »mal sehen, was daraus wird« und die Sache

»locker angehen« war die Devise. Mitgemacht haben einige. Vermutlich waren auch sie tief in ihrem Herzen ebenfalls verzweifelt auf der Suche nach bedingungsloser Annahme. Geben konnte ich ihnen das nicht – musste ich mit der Zeit doch selbst feststellen, dass der Kick eines Sex-Abenteuers schnell wieder verschwand. Es blieb das altbekannte Loch in meinem Herzen, das nichts und niemand füllen konnte.

Weiterhin zog ich mir ständig Pornos rein. Auch während meiner Beziehungen konnte ich das nicht lassen. Aus verschiedenen Gründen habe ich einige Male ernsthaft versucht, damit aufzuhören. »NoFap« – wenigstens für ein paar Wochen. Geschafft habe ich es nie. Damit komplett aufhören? Unvorstellbar! Was das mit mir machte, merkte ich erst später. Ich war süchtig danach.

Im August 2016 fuhr ich mit einem meiner besten Freunde spontan nach Kroatien. Ein Wochenende Eskalation am Partystrand Zrće. Nachdem wir am letzten Tag unseren Autoschlüssel verschlampt hatten, beschlossen wir, eine Nacht länger zu bleiben. Allerdings ohne

Unterkunft. Alle Zimmer ausgebucht. An der Strandpromenade lernten wir drei Münchnerinnen kennen. Nach einem lustigen Abend wollten sie uns mit aufs Zimmer nehmen. Das klappte leider nicht. Die Besitzerin der Ferienwohnung lauerte am Hauseingang und verscheuchte uns. Mein Kumpel und ich verbrachten also die Nacht im Auto. Zuvor konnte ich mir glücklicherweise noch den Facebook-Kontakt von einem der drei Mädels sichern.

Ein paar Tage später schrieb ich ihr, und wir begannen zu texten. Recht schnell besuchte sie mich in Augsburg. Mit dabei: eine Flasche Weißwein. Es dauerte nicht lange, da landeten wir beide auch schon im Bett. Es begann – ich kannte es zu dem Zeitpunkt schon gar nicht mehr anders – eine »Freundschaft Plus«. Ich ging von Anfang an davon aus, dass auch diese Geschichte ein zeitliches Ablaufdatum haben würde.

So vergingen noch einmal zwei weitere Jahre, in denen wir – ich in Augsburg, sie in München – jeder sein eigenes Leben lebte. Treue? Wie bereits erwähnt, war das für mich ein Fremdwort. Ich redete mir die Dinge

schön. »Was sie nicht weiß, macht sie nicht heiß.«

Verrückt. Und irgendwie kaputt. Mich machte es kaputt. Nach außen hin war ich ein cooler, ausgeglichener Typ. Durchtrainiert, abenteuerlustig und erfolgreich im Umgang mit Frauen. Wer jedoch erkennt, wie es dir wirklich geht? Wer interessiert sich wirklich für dich und sieht dir tief ins Herz hinein? Hinter die Fassade?

Da stand ich nun in meinem Leben. Damals – der kleine Junge, der zutiefst verletzt wurde und in seinem Herzen Wunden davontrug. Heute – ein Egoist, der selbst eiskalt wurde und Frauen zu seiner eigenen Lustbefriedigung »missbrauchte«. Warum?! Wieso tue ich Dinge, die ich doch eigentlich niemals tun wollte?!

Etwa Anfang 2018 wurden mir auf YouTube plötzlich ziemlich merkwürdige Videos vorgeschlagen. Interviews aus der Sendung »*ERF Mensch Gott*«. Lebensberichte von Menschen, die zum Glauben an Jesus Christus gekommen sind und deren Leben sich um 180 Grad verändert hat. Zu Beginn habe

ich das als Schauspielerei abgetan. Als einen verzweifelten und traurigen Versuch der Kirche, brave Steuerzahler zu gewinnen. Und doch: Es war, als würde mich irgendetwas immer wieder dorthin ziehen. Trotz meiner Skepsis ließ ich mich drauf ein. Auch wenn ich dem Ganzen oft nicht zustimmte, musste ich eines zugeben: Diese Menschen, die dasaßen und von ihrem Jesus erzählten, hatten etwas in ihrem Leben, was mir fehlte. Mit einem Leuchten in den Augen saßen sie da und strahlten. Ihre Lebensgeschichten waren teilweise so krass und kaputt – und jetzt waren sie total verändert. Sie wirkten authentisch. Ich begann, mich mit der Bibel auseinanderzusetzen. Da stieß ich auf das Evangelium – die frohe Botschaft. Ich verstand, dass Gott in Jesus Christus Mensch wurde und am Kreuz für unsere Sünden bezahlt hat. So kann uns vergeben werden.

Ich wurde immer neugieriger, blieb aber auf Distanz. Vor dem Laptop, versteht sich. Das Erschreckende dabei war: Ich musste dabei immer wieder weinen! Ausgerechnet ich! Der gelernt hat: Echte Männer weinen nicht. Und

doch wurde ich emotional zutiefst angesprochen. Diese Liebe Gottes, von der immer wieder die Rede war – war es vielleicht das, wonach ich all die Jahre so verzweifelt gesucht habe? Was mir kein Vergnügen, keine Party, kein Adrenalinkick, keine Beziehung, nichts und niemand auf dieser Welt geben konnte?

Im Dezember 2018 kam es schließlich zur großen Wende in meinem Leben. Ich hörte mir abends den Lebensbericht von einem Österreicher an. Während er davon erzählte, wie sein Diskotheken-Imperium den Bach runterging und er Stress mit den Cops bekam, zitierte er Jesus aus der Bibel. Es ging um das Thema Ehebruch. Jesus sagte Folgendes und bezog sich damit auf eines der Zehn Gebote: *»Ihr habt gehört, dass gesagt ist: Du sollst nicht ehebrechen. Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau ansieht, sie zu begehren, hat schon Ehebruch mit ihr begangen in seinem Herzen.«*³⁶

Boom. Faustschlag – mitten ins Herz. Ich kann es nicht anders beschreiben. Ich sah

36 Die Bibel, Matthäus 5,27-28.

wortwörtlich mein Leben vor meinem geistigen Auge an mir vorbeiziehen und mir wurde klar: Mein ganzes Leben ist voll von Sünde. Gott sieht nicht nur meine Handlungen, was schlimm genug gewesen wäre. Nein, Gott sieht sogar in mein Herz hinein. Er sieht auch alle schmutzigen Gedanken, die ich hatte. Der ganze Pornodreck machte was mit mir. Er beeinflusste meine Gedanken. Er beeinflusste die Art und Weise, wie ich Frauen betrachtete. Kopfkino war Standard. In der Arbeit, beim Einkaufen, beim Feiern, einfach überall, wo mir hübsche Frauen über den Weg gelaufen sind. Nicht nur einmal war ich selbst erschrocken darüber, was sich soeben in meinem Kopf abgespielt hatte. Ich habe erlebt, was die Bibel meint, wenn sie sagt, wir Menschen seien von Natur aus »Sklaven der Sünde«³⁷. Ja, ich war ein Sklave der Sünde, ein Sklave meiner eigenen Lust. Ich konnte nicht anders. Mir wurde eines bewusst: Wenn ich heute sterben würde und vor Gott treten müsste, dann hätte ich aufgrund meiner Sünde nichts

37 Siehe die Bibel, Römer 6,17+20.

anderes als den ewigen Zorn Gottes verdient. Meine Schuld war groß. Dann tat ich etwas, was ich seit meiner Kindheit nicht mehr getan habe. Ich ging auf die Knie, schrie zu Gott und schüttete ihm mein Herz aus. Ich bekannte ihm all meine Sünden. Ich heulte Rotz und Wasser. »Allmächtiger Gott, ich sehe, was aus meinem Leben geworden ist. Ich rede es nicht länger schön. Ich gehöre dir, ich will dir folgen, ich will für dich leben! Vergib mir all meine Schuld und vergib mir, dass ich all die Jahre nichts von dir wissen wollte! Ich glaube an dich, Jesus! Ich bitte dich von ganzem Herzen: Wenn du mich hörst, wenn es dich gibt – dann mach mich neu! Bitte mach du etwas aus meinem verkorksten Leben. Ab heute möchte ich ganz dir gehören!« Nach und nach löste sich etwas in mir, zuletzt spürte ich zum ersten Mal echte, wahre Liebe. Gott selbst hatte mich tief berührt und mir einen Frieden gegeben, der für mich absolut neu war. Ich wusste und weiß bis heute ganz sicher: Mir ist alles vergeben!

Was von diesem Abend an geschah, ist ein Wunder. Gott machte aus mir einen neuen Menschen. Ich durfte erleben, wie Gott selbst

mich von innen heraus veränderte. Er gab mir ein neues Herz. Ich begann plötzlich, das Gute zu lieben und das Böse zu hassen! Pornografie? Von diesem Tag an war es kein Thema mehr, die Lust und die Sucht danach war mir genommen. Was für eine Befreiung! Gott heilte nach und nach Wunden tief in meiner Seele – bis heute. Ich konnte zum ersten Mal einer Frau aufrichtig und von Herzen sagen: »Ich möchte dir treu sein!« Und noch krasser: Einige Monate nach meiner Bekehrung kam es sogar zum Heiratsantrag. Wie das geschah? Davon soll euch meine Frau einfach selbst erzählen:

Jessy

Mein Name ist Jessy, ich bin in München geboren und aufgewachsen. Meine Eltern haben sich getrennt, als ich noch ganz klein war. Aufgewachsen bei meiner Mama, lief meine Jugend ziemlich ähnlich wie bei Roland ab. Ich hatte mit 13 Jahren meinen ersten Freund, meine erste Beziehung. Na ja, das, was man als Teenie eben eine Beziehung nennt. In

dieser Zeit hatte ich auch meine ersten Berührungen mit Alkohol. Dann begann die Zeit der ersten Partys ab 14 Jahren. Meine Mädels und ich fehlten auf keiner Party. Meine erste Beziehung scheiterte aufgrund der Untreue beiderseits ziemlich schnell, und so hatte ich über die nächsten Jahre eigentlich ständig einen oder mehrere Partner gleichzeitig.

Das Problem dabei? Einerseits habe ich immer wieder Untreue erfahren, was jedes Mal aufs Neue wehtat. Andererseits wurde jede Beziehung nach einer gewissen Weile ziemlich langweilig. Auf anfängliche Euphorie und Nervenkitzel folgten schnell Zweifel und Bedenken, wenn es ernst wurde. Dafür meine »Freiheit« aufgeben? Kam gar nicht infrage.

Ich hatte mich schon in meiner Jugend oft gefragt, was denn wirkliche Liebe bedeutet. Während die meisten meiner Freundinnen um mich herum schon am ersten Tag einer Beziehung sagen konnten: »Ich liebe dich!«, habe ich diese Wörter nie über meine Lippen gebracht. Ich wusste einfach nicht genau, was das heißen soll. Auf Nachfrage stammelten

meine Freundinnen dann oft etwas wie: »Ja, bedingungslos halt füreinander da sein.« Aber Beziehungen waren doch *immer* an Bedingungen geknüpft? Man sollte immer gut drauf sein, viel und guten Sex haben und sich dann nebenbei auch noch genug Freiraum lassen. Auch meine Mama konnte mir den Begriff Liebe leider nicht zufriedenstellend erklären. So tappte ich weiter im Dunkeln auf der Suche danach, was Liebe wirklich bedeutet.

Im August 2016 war ich mit meinen Mädels in Kroatien. Wir wollten so richtig schön Urlaub machen und feiern gehen. Als wir am Abend über die Strandpromenade schlenderten, kamen wir mit zwei Jungs ins Gespräch. Zwei Polizisten aus Augsburg. Wir tauschten unsere Kontakte aus, und ich besuchte einen der beiden kurze Zeit später in seiner Wohnung in Augsburg. Wir klärten gleich zu Beginn, dass keiner etwas Festes möchte. Nur Spaß. Wir trafen uns fast wöchentlich für eine Nacht. Davon abgesehen hatte ich mein Leben in München und er seins in Augsburg. Keiner wusste so recht, was der andere so treibt. Und so vergingen ungefähr zwei Jahre.

Nun komme ich zum Eigentlichen. Wie das alles anfang, ist mir heute gar nicht mehr so bewusst. Anfang 2019 wurde mein komplettes Leben auf den Kopf gestellt. In der letzten heißen Phase meines Studiums, während ich an meiner Bachelorarbeit saß, erfuhr ich bei einem Besuch beim Frauenarzt, dass ich schwanger bin. Eine Welt brach über mir zusammen. Ich, der Kontrollfreak, hatte plötzlich gar nichts mehr unter Kontrolle. Kinderwunsch: Ja, schön und gut. Eines Tages ... aber doch nicht jetzt! Ich war 26 Jahre alt und mit einem Mann zusammen, mit dem ich mir eine gemeinsame Zukunft nicht wirklich vorstellen konnte. Trotzdem entschied ich mich, das Kind zu behalten.

Zur gleichen Zeit fing Roland immer wieder an, über Jesus zu sprechen. Er stellte mir Fragen wie »Was ist der Sinn des Lebens?« und »Was passiert nach dem Tod?«. Es war mir peinlich, aber ich hatte darüber nie so wirklich nachgedacht und dementsprechend auch keine Antwort darauf. Außerdem verband ich Gott immer mit langweiligen Gottesdiensten, der katholischen Kirche und den harten Holzbänken darin.

Bei Roland gab es inzwischen kein anderes Thema mehr. Er redete 24/7 nur über diesen Jesus. Heute weiß ich, dass die Schwangerschaft ein Geschenk Gottes war. Ich wäre vermutlich früher oder später schreiend vor Roland geflüchtet. Für mich war allerdings klar: Ich möchte nicht vor dem Vater meines zukünftigen Kindes weglaufen. Was mich wirklich zum Nachdenken und zum Staunen brachte, waren die Veränderungen im Leben von Roland, welche mehr und mehr deutlich wurden. Echte, tiefgreifende Veränderungen.

Das war auch der Grund, weshalb ich anfang, mich mehr und mehr mit der Bibel zu beschäftigen. Darüber hinaus las ich sehr viele Bücher über den Glauben. Ich wollte wissen, was es mit Gott, Jesus und der Kirche auf sich hat.

Roland suchte sich schließlich nach einigen Monaten eine Freikirche in der Nähe und schleppte mich sonntags vormittags zum Gottesdienst. Ich ging zunächst nur ungern hin, ließ mich jedoch mitziehen, um ihm Freude zu machen. Ich merkte sehr schnell, dass dort etwas anders war. Die Leute waren nicht so,

wie ich es aus der Kirche kannte. Sie waren so freundlich, füreinander da und wirklich interessiert an einem. Bei jedem Gottesdienstbesuch musste ich während des Gesangs weinen und fühlte mich gleichzeitig körperlich total schlecht. Im Nachhinein weiß ich, dass im Unsichtbaren ein geistlicher Kampf um meine Seele stattfand.

Während der nächsten Monate passierten immer wieder kleine »Wunder« – Gebetserhörungen, die ich zunächst nur als Zufälle abtat. Irgendwann konnte ich es aber nicht mehr leugnen, dass sie von Gott kamen. So wurde mir über die Monate immer mehr bewusst, dass es Gott wirklich gibt. Dass er seinen Sohn Jesus auf diese Welt geschickt hat, um für mich sein Leben zu geben. Damit mir meine ganzen Sünden vergeben werden und ich eines Tages ohne Schuld vor Gott stehen kann.

Einen genauen Zeitpunkt, wann ich all das begriff, gibt es nicht wirklich. Es war ein längerer Prozess, in dem ich mich bewusst für Jesus entschieden habe. Eine Entscheidung, die ich bis heute nicht bereut habe!



Roland und Jessy mit ihren drei Kindern

Roland

Heute bin ich davon überzeugt: Gott macht keine Fehler. Ungefähr zwei Wochen nach meiner Umkehr zu Gott und meiner Entscheidung für Jesus rief Jessy mich weinend an und sagte mir: »Ich bin schwanger.« Diesen Moment werde ich nie vergessen. Gott gab mir

einen unbeschreiblichen Frieden mit dieser Situation. Ich war mir sicher, dass sein Plan für mein Leben gut ist. Gott hat aus mir – einem kaputten, beziehungsunfähigen Typen – einen Ehemann und Familienvater von mittlerweile drei zuckersüßen Mädchen gemacht. Dafür bin ich ihm so unglaublich dankbar. Das war nicht ich. Das war ER.

Wir bedanken uns, dass du bis hierhin gelesen hast, und möchten dir Mut machen: Lass dich herausfordern, ebenfalls zu dem zu beten, der uns ein »neues Herz« und einen »neuen Geist« schenken möchte.³⁸

Alles Liebe,
Roland & Jessy

»Daher, wenn jemand in Christus ist, da ist eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.« (Die Bibel, 2. Korinther 5,17)

38 Siehe die Bibel, Hesekiel 36,26.

Kontakt

Sicherlich sind dir beim Lesen dieses Buches viele Gedanken durch den Kopf gegangen. Hast du Fragen oder bewegt dich etwas? Gerne kannst du mir auch offen und ehrlich deine Meinung schreiben. Ich werde versuchen, dir nach bestem Wissen und Gewissen zu antworten.

Pasquale Koukos

sehnsuchtderderherzen@gmail.com



FAME_UNSERKAMPF