

Ein Artikel über Selbstbefriedigung

von Setting Captives Free Executive Director, Shon Bruellman

- 27. März 2009

Frage:

Ich bin verheiratet und muss beruflich bedingt öfter verreisen. Ich habe gehört, dass die Selbstbefriedigung während solcher Zeiten hilfreich sein kann, sofern meine Frau mir das erlaubt hat und ich dabei nur an sie denke. Gibt es Situationen, in denen Masturbation okay ist, wenn ich weit weg von meiner Frau bin? Ich habe festgestellt, dass es oft die Sache nur noch schwieriger macht und die Versuchungen drängender werden, wenn ich meinen körperlichen Druck auf diese Weise entlaste. Deshalb tendiere ich eher dazu, „Nein“ zu sagen, aber ich hätte gern auch eure Gedanken zu diesem Thema gehört.

Antwort:

Das ist eine gute Frage! Diese Art von guten Ratschlägen klingt zuerst gut und biblisch, aber wenn wir dazu Gottes Wort um Rat befragen, kommen wir, denke ich, zu einer anderen Schlussfolgerung zu der Frage, wie hilfreich Selbstbefriedigung ist.

*Denn diejenigen, die gemäß [der Wesensart] des Fleisches sind, trachten nach dem, was dem Fleisch entspricht; diejenigen, die gemäß [der Wesensart] des Geistes sind, [trachten] nach dem, was dem Geist entspricht. **Römer 8:5**, SCHL 2002*

Selbstbefriedigung, egal unter welchen Umständen, richtet unser Denken auf das Verlangen unseres Fleisches, anstatt unsere Gedanken auf die Dinge Gottes zu lenken. Unser Fleisch zu verwöhnen ist in jeder Situation Sünde, wenn es nicht in Gegenwart der eigenen Ehefrau geschieht, weil es nicht aus Glauben getan wird. Ich kann nicht Gottes Versprechen glauben, dass er mir alle meine Bedürfnisse erfüllen will (Philipper 4:19), mich aus jeder Versuchung herausbringen will (1.Korinther 10:13), mich vor dem Fallen bewahren will (Judas 24), und dabei zur gleichen Zeit in die Selbstbefriedigung verfallen. Selbstbefriedigung sagt letztlich aus: „Christus genügt nicht, um mich zufrieden zu machen, ich muss mich selbst befriedigen.“ Warum sollte sich eigentlich der Standard der Reinheit für einen verheirateten Mann, wenn er für eine Woche, einen Monat, etc., von seiner Frau getrennt ist, irgendwie unterscheiden von dem Standard für einen alleinstehenden Mann, der dazu berufen ist, über Jahre ein eheloses Leben zu führen?

Die Frucht des Geistes aber ist: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung. Gegen solche gibt es kein Gesetz. Die aber Christus angehören, haben das Fleisch gekreuzigt samt den Leidenschaften und Lüsten.

Galater 5:22-24, SCHL 2002

Unser Kreuz aufzunehmen und gekreuzigt zu sein bedeutet, unser Fleisch zu opfern, aber nicht es zu befriedigen. Es bedeutet, seinem Selbst [Ich] zu sterben, und nicht zu leben, um dem Fleisch einen Gefallen zu tun, wenn das Fleisch laut nach Vergnügen ruft auf Gebieten, die Gott als gesperrt bezeichnet hat. Das Kreuz zeigt uns, dass wir nicht „unseren Druck erleichtern“, sondern ihn bis zum Blutvergießen ertragen sollen.

Wenn ihr nun mit Christus auferweckt worden seid, so sucht das, was droben ist, wo der Christus ist, sitzend zur Rechten Gottes. Trachtet nach dem, was droben ist, nicht nach dem, was auf Erden ist, denn ihr seid gestorben, und euer Leben ist verborgen mit dem Christus in Gott. Wenn der Christus, unser Leben, offenbar werden wird, dann werdet auch ihr mit ihm offenbar werden in Herrlichkeit. Tötet daher eure Glieder, die auf Erden sind: Unzucht, Unreinheit, Leidenschaft, böse Lust und die Habsucht, die Götzendienst ist; um dieser Dinge willen kommt der Zorn Gottes über die Söhne des Ungehorsams.

Kolosser 3:1-6, SCHL 2002

Zu behaupten, dass Selbstbefriedigung „unter gewissen Umständen“ akzeptabel sei, bedeutet eine Verleugnung des Kreuzes des Christus, und führt nicht dazu, „unser Denken auf das zu richten, was oben ist“. Die Wahrheit zu diesem Thema ist, dass es viel leichter ist, etwas völlig zu kreuzigen, als zu versuchen, es irgendwie unter Kontrolle zu bringen. Denn es wird zu einem Weg an einem sehr schlüpfrigen Abhang, wenn wir einmal anfangen zu bestimmen, wann es akzeptabel ist, die sexuellen Begierden in unserem Fleisch zu befriedigen.

Ich sage aber: Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lust des Fleisches nicht vollbringen.

Galater 5:16, SCHL 2002

Selbstbefriedigung zu Zeiten, in denen ich allein und weit weg von meiner Frau bin, bedeutet nichts anderes als „die Lust des Fleisches zu vollbringen“, oder zu befriedigen, und die Bibel sagt, dass wir dem Fleisch keinen Gefallen tun wollen, wenn wir mit Gott leben.

Keine Versuchung hat euch ergriffen, als nur eine menschliche; Gott aber ist treu, der nicht zulassen wird, dass ihr über euer Vermögen versucht werdet, sondern mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen wird, so dass ihr sie ertragen könnt. Darum meine Geliebten, flieht den Götzendienst. 1. Korinther 10:13-14, ELB

Dieser Bibeltext sagt nicht: „Wenn du für eine gewisse Zeit von deiner Frau getrennt bist, hat Gott dir das ‚Geschenk‘ der Selbstbefriedigung gegeben, um dein Verlangen zu stillen.“ Nein, sie sagt vielmehr aus: „Wenn du in Versuchung stehst, schwach zu werden und diesen sexuellen Wünschen nachzugeben, dann vertraue auf Gott, und Er wird dir die Gnade geben, das brennende Verlangen auszuhalten.“ Und dann sagt sie weiter: „Gib solchen Versuchungen nicht nach, denn das wäre Götzendienst.“

Was aber das betrifft, wovon ihr mir geschrieben habt, so ist es ja gut für einen Menschen, keine Frau zu berühren. Um aber Unzucht zu vermeiden, soll jeder Mann seine eigene Frau, und jede Frau ihren eigenen Mann haben. Der Mann gebe der Frau die Zuneigung, die er ihr schuldig ist [„eheliche Pflicht“], ebenso aber auch die Frau dem Mann. Die Frau verfügt nicht selbst über ihren Leib, sondern der Mann; gleicherweise aber verfügt auch der Mann nicht

selbst über seinen Leib, sondern die Frau. Entzieht euch einander nicht, außer nach Übereinkunft eine Zeit lang, damit ihr euch dem Gebet widmen könnt; und kommt dann wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versucht um eurer Unenthaltbarkeit willen. Das sage ich aus aber Nachsicht und nicht als Befehl. Denn ich wollte, alle Menschen wären wie ich; aber jeder hat seine eigene Gnadengabe von Gott, der eine so, der andere so. Ich sage aber den Ledigen und den Witwen: Es ist gut für sie, wenn sie bleiben wie ich. Wenn sie sich aber nicht enthalten können, so sollen sie heiraten, denn es ist besser zu heiraten, als in Glut zu geraten. **1. Korinther 7:1-9**, SCHL 2002

Hier ist ein Bibelabschnitt, der die Grenzen der Intimität aufzeigt, nämlich nur zwischen einem Mann und seiner Ehefrau, die sich körperlich wirklich in der Gegenwart des anderen befinden, wie Vers 5 aussagt: „sie sollen wieder zusammen kommen ...“ In Vers 9 wird gesagt, dass diejenigen, die sich nicht selbst unter Kontrolle halten können, heiraten sollen. Wozu? Nimmt der Akt des Heiratens die Versuchung weg, oder das brennende Verlangen im Fleisch? Sicher nicht, hier wird von Sex in der Ehe gesprochen, zwischen Ehemann und Ehefrau, und nicht über Selbstbefriedigung, bei der man mit sich allein ist. Dieser Abschnitt spricht über Versuchung, eheliche Rechte und Verpflichtungen, und über das Heiraten, damit jemand nicht in seiner Leidenschaft verbrennt. Man müsste schon die unmöglichsten Winkelzüge in der Auslegung machen, um diesen Text irgendetwas darüber aussagen zu lassen, dass man sich die Erlaubnis seiner Frau einholen soll, mit sich selbst Sex haben zu dürfen, während man auf der Reise ist, oder auch auf diese Weise sein Fleisch zu befriedigen, wenn man zu Hause ist und die Versuchung hochkommt.

Ob ihr nun esst oder trinkt oder sonst etwas tut – tut alles zur Ehre Gottes!
1. Korinther 10:31, SCHL 2002

Würde vielleicht jemand, der sich auf diese Weise selbst befriedigt, zu einem Bruder sagen, oder sogar während einer Zeugnis-Zeit in seiner Kirche aufstehen und sagen: „Ich bin ja sooo dankbar für dieses Geschenk der Selbstbefriedigung, und ich möchte jetzt Gott alles Lob und alle Ehre dafür geben?“ Das würde ich ehrlich bezweifeln wollen.

Selbst wenn ein Mann dazu in der Lage ist, seine Gedanken nur auf seine Frau zu konzentrieren, während er sein Fleisch verwöhnt (und das ist ein ganz großes „selbst wenn“, denn im Stadium der Erregung versucht der Feind sehr oft, andere Bilder und Gedanken in unsere Köpfe einzuschleusen), ist es doch nicht wirklich seine Frau, an die er denkt; er erschafft sich eine Phantasiewelt, in der seine Frau der „Star“ ist. Dieses Bild in seinen Gedanken ist nicht seine Frau; es ist ein rein gedankliches Bild, und letztlich nichts weiter als ein Objekt, das Lust erzeugen soll, um einen Orgasmus zu erreichen. Wie kann so etwas Gott die Ehre geben?

Von einem Pastor, der an unserem Kurs teilnimmt, erhielt ich folgendes Schreiben:

Gott hat wunderbare Dinge in mir getan. Ich möchte nicht mehr in die sexuelle Sünde von Porno oder Masturbation zurück zu fallen, und deswegen habe ich den Kontakt zu Setting Captives Free aufgenommen. Jeden Tag eine Lektion zu bearbeiten bringt mich dazu, täglich Verantwortung abzulegen über meine Gedanken. Und dafür bin ich dankbar. Ein beschmutzter Hirte wird sehr wahrscheinlich auch kranke Schafe hervorbringen, und ich möchte doch Gott nicht enttäuschen in der Verantwortung, in die Er mich gestellt hat.

Dieser Mann hat erkannt, dass ihn jede Form der sexuellen Unreinheit in seinem Leben möglicher Weise „schmutzig“ macht, und er will, dass das ganz aus seinem Leben verschwindet.

Ich hoffe, du kannst jetzt sehen, dass die Bibel zum Thema der Selbstbefriedigung und ihren Gefahren in jeder Situation überhaupt nicht schweigt. Selbstbefriedigung stellt eine egoistische Handlung dar, bei der man nicht darauf vertraut, dass Gott einen vor der Versuchung bewahren kann. Der Ehemann, der sich selbst befriedigt, erweist seiner Frau keine Ehre, indem er seine Leidenschaft beherrscht, bis sie wieder zusammen sind, sondern er „nimmt die Dinge selbst in die Hand“, um so das brennende Verlangen seines Fleisches loszuwerden.

Shon Bruellman
Executive Director

Übersetzung:
Frank Schönbach, 06/10