

Randy Alcorn

# Behüte dein Herz

Warum es wichtig ist,  
mit Sexualität richtig umzugehen



Christliche Literatur-Verbreitung e.V.  
Postfach 11 01 35 · 33661 Bielefeld

Die Bibelstellen sind in der Regel zitiert nach der Lutherbibel, revidierter Text 1984, neue Rechtschreibung. An manchen Stellen, die entsprechend gekennzeichnet sind, wurde die Übersetzung Schlachter Version 2000 verwendet.

Originally published in English under the title:  
The Purity Principle by Randy Alcorn  
Copyright © 2003 by Eternal Perspective Ministries  
Published by Multnomah Books  
an imprint of The Crown Publishing Group  
a division of Random House, Inc.  
12265 Oracle Boulevard, Suite 200  
Colorado Springs, Colorado 80921 USA

International rights contracted through:  
Gospel Literature International  
P.O. Box 4060, Ontario, California 91761-1003 USA

This translation published by arrangement with  
Multnomah Books, an imprint of The Crown Publishing Group,  
a division of Random House, Inc.

3. Auflage 2014 (CLV)  
(früher erschienen im Verlag SCM Hänssler, Holzgerlingen)

© der deutschen Ausgabe 2013 by CLV  
Christliche Literatur-Verbreitung  
Postfach 11 01 35 · 33661 Bielefeld  
Internet: [www.clv.de](http://www.clv.de)

Übersetzung: Dr. Friedemann Lux  
Satz: CLV  
Umschlag: Lucian Binder, Marienheide  
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Bestell-Nr. 256.153  
ISBN 978-3-86699-153-8

*Meinen Brüdern und Schwestern,  
die sich von den niederen Vergnügungen der Lüge  
abgewandt und den wahren Freuden zugewandt haben  
und so Überwinder für Jesus geworden sind.*

*»Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne  
zu deiner Rechten ewiglich.«  
Psalm 16,11*

## **Danke**

*Ich möchte meinem Lektor und Freund,  
Larry Libby, danken,  
der das, was ich zusammengeschrieben hatte,  
so bearbeitete und konzentrierte, dass es auf diese Seiten  
passte. Larry hatte auch die Idee mit Jona 2,9.  
Ich hatte diesen Vers noch nie mit sexueller Reinheit in  
Verbindung gebracht.  
Ein herzliches Dankeschön auch an SL, NR, HT und NK  
für ihre wertvollen Anmerkungen zum Manuskript.*

---

Randy Alcorn ist der Gründer und Direktor der »Eternal Perspective Ministries« und der Autor von vielen preisgekrönten Bestseller-Büchern. Er hat zwei erwachsene Töchter und lebt mit seiner Frau Nanci in Gresham, Oregon.

# Inhalt

<b>Verspielt!</b>	7
Entscheidungen, die uns ruinieren	8
<b>Im eigenen Interesse</b>	13
Mehr als ein Motiv	16
Seien Sie nicht dumm!	17
Wir haben die Wahl	19
Die Mutter aller Schlachten	21
<b>Warum ist das mit dem Sex so wichtig?</b>	23
Die Macht der Sexualität	24
Wo sind Ihre Grenzen?	25
Reinheit ist Gottes Wille	26
Wem gehört mein Körper?	28
<b>Im Visier des Teufels</b>	30
Vertuschen zwecklos	32
Sexuelle Sünde hat Folgen	33
Die Lügen des Teufels erkennen	34
Wahre Befriedigung	36
<b>Der Kampf der Gedanken</b>	38
Wo Sünde herkommt	39
Schützende Grenzen	41
Giftschlange und Vanilleeis	43
Wie sexuelle Begierde wirkt	46
Ein Bund mit meinen Augen	47
Entgiftungstherapie	47
<b>Die richtigen Strategien</b>	50
Nichts wie weg!	51
Abstand halten	52

Vorbeugen ist besser als heilen	53
Das innere Leben kultivieren	55
Mit der Bibel kämpfen	56
Es ist möglich	57
<b>Ganze Sache</b>	61
Das ganz normale Böse	62
Der radikale Jesus	63
Tun, was nötig ist	64
»Aber ...«	67
Zu viel verlangt?	68
Umgang mit dem Internet	69
Den Fernseher beherrschen	70
<b>Tipps für Singles</b>	72
»Wie weit darf ich gehen?«	73
Der richtige Umgang	74
»Miteinander gehen« ist Kür, nicht Pflicht«	74
<b>Tipps für Paare und Eltern</b>	77
Die eigene Ehe pflegen	77
Das Feuer wieder entfachen	79
Ehrlich währt am längsten	80
Unsere Kinder	82
Von Bienen und Maikäfern	84
<b>Vergebung und Vorbeugung</b>	85
R wie »Rechenschaft«	86
Risikoprüfung	89
Schluss: Wir können es schaffen!	91
»Dann wirst du sicher auf deinem Weg gehen ...«	93
Eine letzte Frage	94
<b>Anmerkungen</b>	95

## Verspielt!

Eric stürmte in mein Büro und ließ sich auf einen Stuhl fallen. »Ich bin echt wütend auf Gott.«

Der Sohn gläubiger Eltern, der christlich erzogen worden war, hatte ein gläubiges Mädchen kennengelernt und geheiratet. Jetzt war er ein Häufchen Elend.

»Ach ja«, sagte ich. »Warum bist du wütend auf Gott?«

»Weil ich letzte Woche Ehebruch begangen habe.«

Eine lange Pause. Dann sagte ich: »Ich verstehe, dass Gott vielleicht wütend auf dich ist, aber warum bist *du* wütend auf *ihn*?«

Eric erklärte, dass er sich seit Monaten stark zu einer Kollegin in seinem Büro hingezogen gefühlt habe und sie sich zu ihm. Und dass er Gott bestürmt hatte, ihn vor Unmoral und Ehebruch zu bewahren.

Ich fragte ihn: »Hast du deine Frau gebeten, für dich zu beten? Hast du Abstand von dieser Kollegin gehalten?«

»Nein, eigentlich nicht. Wir sind fast jeden Tag zusammen zum Mittagessen gegangen.«

Ich begann, ein großes Buch langsam über meinen Schreibtisch zu schieben. Eric schaute zu, sein Gesicht ein Fragezeichen. Das Buch rutschte immer näher zu der Tischkante. Ich betete laut: »Herr, gib, dass das Buch nicht auf den Boden fällt – bitte!«

Ich schob und betete weiter, bis das Buch über die Tischkante kippte und laut auf den Boden knallte. Dann sagte ich: »Eric, ich bin echt wütend auf Gott. Ich

hab ihn so gebeten, das Buch nicht fallen zu lassen – und jetzt schau dir das an!«

## **Entscheidungen, die uns ruinieren**

Ich höre heute noch, wie dieses Buch auf den Fußboden fiel. Es war ein Bild für Eric's Leben. Jung, begabt, von Gott gesegnet mit einer Frau und einem kleinen Mädchen, hatte Eric eine große Zukunft vor sich.

Seine traurige Geschichte endete nicht an jenem Tag. Er begann, seiner eigenen Tochter unsittlich nachzustellen. Er hat mehrere Jahre im Gefängnis verbracht. Obwohl er seine Taten bereut hat, muss er mit den bitteren Konsequenzen leben, die es hatte, als er sein Leben so lange in Richtung »Kante« schob, bis das Gesetz der Schwerkraft zu stark wurde und es abstürzte.

Wie viele von uns Christen hoffen, dass Gott uns vor Unglück und Elend bewahren wird, während wir tagtäglich kleine, scheinbar nicht so wichtige Entscheidungen treffen, die sündig sind und uns zu größeren Sünden hinführen? (Eine Umfrage unter 1500 christlichen Männern auf einer Konferenz der Promise-Keepers-Bewegung ergab, dass die Hälfte von ihnen in der vergangenen Woche Pornografie konsumiert hatte.)

Auch Ruth und Robert wuchsen christlich auf. Als der Jugendpastor vor den Gefahren des vorehelichen Geschlechtsverkehrs warnte, mochten sie ihn nicht recht ernst nehmen. Ihre Filme, Fernsehprogramme, Musik – alles drehte sich um Sex. Eines Abends, nach der Jugend-



stunde, gab Ruth Roberts Drängen nach. Hinterher war ihr schlecht; es war überhaupt nicht so gewesen wie in den Filmen. Und Robert war wütend auf sie, weil sie es so bereitwillig zugelassen hatte ...

Ruth begann, wahllos sexuelle Kontakte zu haben, auf der Suche nach der großen Liebe. Sie fand sie nie; die Männer wollten immer nur das eine und suchten sich dann die Nächste. Sie hörte auf, zum Gottesdienst zu gehen. Dann entdeckte sie, dass sie schwanger war. Eine Freundin fuhr sie zur nächsten Abtreibungsklinik. Heute hat sie Alpträume wegen des Kindes, das sie getötet hat.

Ruth könnte zu Christus zurückkommen. Er würde ihr vergeben. Aber ihr Herz ist mittlerweile so zerbrochen und hart, dass sie das nicht mehr glauben kann. Sie hat versucht, sich das Leben zu nehmen. Sie nimmt Drogen und geht auf den Strich. Sie hat mehrere Vergewaltigungen erlebt. Vor Kurzem hatte sie ihre zweite Abtreibung. Ihr Blick ist tot, sie hat keine Hoffnung mehr.

Und Robert? Er studiert mittlerweile und hat jegliches Interesse an Gott verloren. Er ist Atheist geworden. Er hat mehrere sexuelle Beziehungen gehabt. Er fühlt sich leer und probiert alles aus, auf der Suche nach dem großen Glück.

Lucinda, eine Christin, kam zu dem Schluss, dass ihr Mann nicht romantisch genug war. Er war anständig, er arbeitete, er ging zum Gottesdienst, aber Mr. Wunderbar wie in den Filmen war er eben nicht. Sie ließ sich mit einem anderen ein, den sie schließlich heiratete. Jahre danach, nachdem sie unsägliches Leid über ihre

Familie und sich selbst gebracht hatte, fand sie zu Christus zurück. Heute sagt sie: »Ich wollte, ich könnte meinen ersten Mann wiederhaben, aber jetzt ist es zu spät.« Gott hat ihr vergeben und hat noch etwas mit ihr vor, aber sie hat einen hohen Preis gezahlt.

In seinem Gebet im Bauch des Fisches sagt der Prophet Jona: »Die sich halten an das Nichtige, verlassen ihre Gnade« (Jon 2,9).

Das Nichtige wird durch Götzen verkörpert. Ein Götze muss nicht eine exotische Statue sein, die jemand von seinem Afrika-Urlaub mitbringt. Ein Götze – das ist ein Gott-Ersatz. Ein Götze ist alles, was wir über Gott stellen. Um die Gunst des Götzen zu gewinnen, machen wir einen Kuhhandel.

Wer oder was unser Leben bestimmt, zeigt sich unter anderem in unserem sexuellen Verhalten (vgl. Röm 1,18-32). Sexuelle Sünde ist Götzendienst, weil sie unsere Begierden an die Stelle Gottes setzt.

Wer Gott den Rücken kehrt, um sich einem Ersatz zuzuwenden, ist ein Verlierer, und sein Verlust ist schrecklich. Warum? Weil er dazu geschaffen ist, seine Freude in Gott zu finden, und nicht in dem Gott-Ersatz. Er tauscht Gottes Gegenwart und Segen gegen etwas, das er zwar sehr direkt sehen, schmecken, hören oder spüren kann, aber das ihn nie befriedigen kann.

Haben Sie das auch schon getan? Ich habe es getan. Der Sünder tauscht das, was er hat (oder haben könnte), gegen eine Lüge ein. Manchmal wird die Lüge immer größer und das Risiko auch – und wir schieben unser Leben immer näher auf den Abgrund zu. Um unsere Hormone