



# mädchen mädchen

Wie du von Gott  
gedacht bist

Dr. Chris Richards  
und Dr. Liz Jones

## **Mädchen Mädchen**

**Dr. Chris Richards und Dr. Liz Jones**

**Wie du von Gott gedacht bist**  
Taschenbuch, 4-farbig, 80 Seiten  
Artikel-Nr.: 256126  
ISBN / EAN: 978-3-86699-126-2

Die Pubertät ist eine Zeit voller dramatischer Veränderungen. Das körperliche Wachstum beschleunigt sich, und infolge der geänderten Hormonproduktion kommt es zur Geschlechtsreife. Dein Gehirn wird in wundersamer Weise umgestaltet. Das Denken erweitert sich vom Konkreten auch zum Abstrakten. Oft verstehst du dich selbst nicht mehr – und auch nicht die Menschen um dich herum ... Die Veränderungen geschehen einfach mit dir. Du bist Objekt eines biologischen Prozesses. Aber gleichzeitig gestaltest du auch den Prozess vom Kind zur ...

Wenn Sie ein "echtes" Buch bevorzugen oder diesen Artikel verschenken möchten, können Sie diesen Download-Artikel ggf. auch käuflich erwerben, solange verfügbar.

Besuchen Sie für weitere Informationen bitte folgende Seite: [www.clv.de](http://www.clv.de)



mädchen  
mädchen

Wie du von Gott  
gedacht bist

1. Auflage 2017

© der Originalausgabe mit dem Titel »Growing Up God's Way for Girls« 2014 by Dr. Chris Richards and Dr. Liz Jones (originally published by EP Books). Translated and printed by permission. All rights reserved.

© der deutschen Ausgabe 2017 by CLV  
Christliche Literatur-Verbreitung  
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld  
Internet: [www.clv.de](http://www.clv.de)

Übersetzung: Hermann Grabe, Meinerzhagen  
Zeichnungen: Hanna Hetterich  
Satz und Umschlag: Anne Caspari, Marienheide  
Druck: [www.schreckhase.de](http://www.schreckhase.de)

Artikel-Nr. 256126  
ISBN 978-3-86699-126-2

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

## ***Dr. Chris Richards***

ist Kinderfacharzt in Newcastle upon Tyne. Er ist verheiratet und hat vier Kinder. Er ist Diakon in der Gateshead Presbyterian Church.

## ***Dr. Liz Jones***

ist pensionierte Gemeinde-Kinderärztein. Sie ist verheiratet, hat drei verheiratete Töchter und sieben Enkelkinder. Sie besucht mit ihrem Mann die Welbeck Road Evangelical Church in Newcastle upon Tyne.

# Inhalt

<b>1.</b> Die Pubertät – Was ist das? .....	<b>4</b>
<b>2.</b> Die Ehe .....	<b>12</b>
<b>3.</b> Die Pubertät und wie sie beginnt .....	<b>24</b>
<b>4.</b> Wie sich dein Körper verändert .....	<b>32</b>
<b>5.</b> Wie sich der Körper von Jungen verändert .....	<b>42</b>
<b>6.</b> Körperliche Intimität .....	<b>46</b>
<b>7.</b> Veränderungen im Denken .....	<b>56</b>
<b>8.</b> Einander kennenlernen und darüber hinaus .....	<b>64</b>
<b>9.</b> Vorbereitung für die Zukunft .....	<b>72</b>

KAPITEL 1

# Die Pubertät

## Was ist das?





Wenn du nach draußen gehst und dich umschaust, wirst du Leute in vielen verschiedenen Lebensabschnitten sehen – Neugeborene in Kinderwagen, Kleinkinder in Buggys, Kinder auf dem Schulweg, Erwachsene, die zur Arbeit fahren, und ältere Leute, die einen kurzen Spaziergang machen.

Ein König mit Namen Salomo sah ebenfalls all diese Lebensabschnitte und nannte sie »bestimmte Zeiten«, die er dann im Buch Prediger in der Bibel beschrieb:

**»Alles hat seine bestimmte Zeit,  
und jedes Vorhaben unter dem Himmel  
hat seine Zeit.«**

Prediger 3,1

Während der Pubertät gelangen junge Menschen von einem Lebensabschnitt in den anderen; sie verlassen die Kindheit und bereiten sich auf das Erwachsensein vor. Die Pubertät ist eine Zeit großer Veränderungen in Körper und Geist. Diese Veränderungen laufen schnell ab. Außer bei einem Neu-

geborenen gibt es keinen Zeitabschnitt, in dem man so schnell wächst wie während der Pubertät. Die Veränderungen sind sehr grundlegend und betreffen sowohl deinen Körper (hinsichtlich Größe, Körperbau und Beschaffenheit) als auch deinen Geist (bezüglich der Art und Weise, wie du Dinge verstehst, Entscheidungen trifft und Pläne für die Zukunft machst).

## **Erwachsenwerden ist Gottes Idee**

Wenn man an die Veränderungen denkt, die vor dir liegen, ist es gut, folgende Dinge im Gedächtnis zu behalten:

**Diese Veränderungen gehören zu Gottes Plan für dich.**

In seiner Weisheit hat Gott niemanden von uns plötzlich als Erwachsenen ins Leben treten lassen. Vielmehr richtete er es so ein, dass wir in diese Rolle hineinwachsen sollten. Sogar Jesus, der Sohn Gottes, machte diese Veränderungen während seines Lebens durch, indem er »[zunahm] an Weisheit und an Größe« (Lucas 2,52).

**Wann diese Veränderungen eintreten, steht unter Gottes Kontrolle.**

Gott gibt einem Baby nach etwa sechs Monaten seine ersten Zähnchen. Das ist genau zu dem Zeitpunkt, zu dem sich das Baby von einer vor allem aus Milch bestehenden Ernährung auf überwiegend feste Nahrung umstellen muss.



Auf die gleiche Weise erinnern uns die Veränderungen, die Gott während der Pubertät an deinem Körper geschehen lässt, daran, wie gut und weise er ist. Diese Veränderungen hast du nicht unter Kontrolle; aber warte nur geduldig, und du wirst erkennen, dass die Ergebnisse für dich von großem Vorteil sind.

7

### **Gott verspricht, dich durch alle Lebensabschnitte zu führen.**

Gott weiß alles, was wir durchmachen, und jede Veränderung, die in unserem Körper vor sich geht, kennt er im Voraus ganz genau und bis ins kleinste Detail! König David kannte Gottes sichere und beständige Hand über seinem Leben, und das auch unter den herausforderndsten Umständen. So konnte er sagen:

**»Ich aber; ich habe auf dich vertraut, HERR;  
ich sprach: Du bist mein Gott!  
In deiner Hand sind meine Zeiten.«**

Psalm 31,15-16

### **Deine Eltern werden dir durch diesen Lebensabschnitt helfen.**

Vielleicht liest du dieses Buch mit deinem Vater bzw. deiner Mutter oder mit beiden Eltern zusammen. Gott hat deinen Eltern eine besondere Verantwortung gegeben, dich während dieser aufregenden und herausfordernden Zeit zu begleiten und dir zu helfen. Denke daran, mit ihnen zu reden und ihren Rat anzunehmen!



## Die Veränderungen haben ein von Gott gegebenes Ziel.

8

Die Veränderungen während der Pubertät sind von Gott geplant, um dich für die Zukunft vorzubereiten. Die Pubertät soll dazu dienen, dich ins Erwachsenenalter zu bringen, damit du unabhängig von deinen Eltern leben kannst, sodass du eines Tages in der Lage sein wirst, eine eigene Familie zu haben. Die Veränderungen der Pubertät werden dir ganz neue Möglichkeiten geben, für Gott zu leben und die aufregende Aussicht zu haben, neue Rollen zu übernehmen, neuen Leuten zu begegnen und mehr von der Welt zu sehen.

## Noch bist du nicht fertig



Im Augenblick könntest du noch kein eigenes Heim oder eine Familie gründen, auch wenn du es gern wolltest. Dafür gibt es mehrere Ursachen:

### Es gibt *gefühlsmäßige* Gründe.

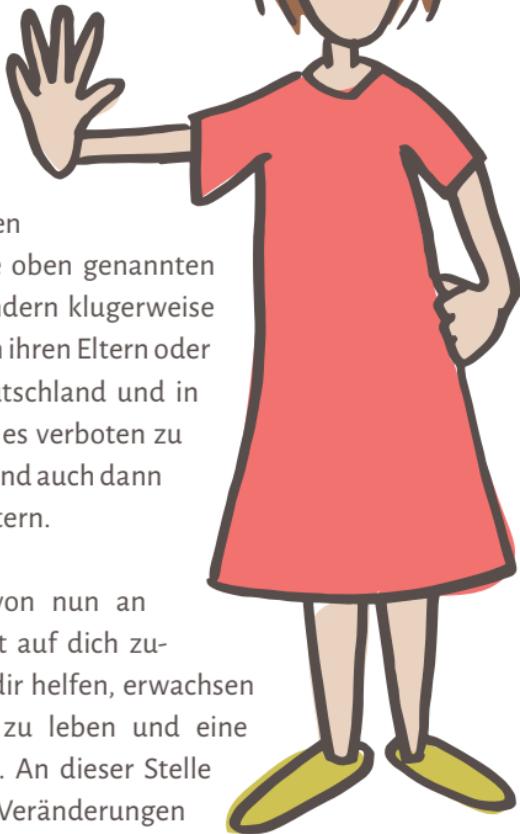
Du fühlst dich einfach noch nicht in der Lage dazu! Und wenn du klug bist, merkst du, dass du noch Unterweisung, regelmäßige Fürsorge und den Schutz deiner Eltern benötigst.

### Es gibt *körperliche* Gründe.

Dein Körper ist noch nicht erwachsen genug, um Kinder haben zu können.

### **Es gibt geistliche Gründe.**

Du bist noch nicht in der Lage, allen Versuchungen und Schwierigkeiten zu begegnen, die in den Verantwortungsbereich des Erwachsenenlebens gehören.



### **Es gibt gesetzliche Gründe.**

Die Gesetze der meisten Länder berücksichtigen die oben genannten Gründe und machen es Kindern klugerweise unmöglich, unabhängig von ihren Eltern oder Erziehern zu leben. In Deutschland und in vielen anderen Ländern ist es verboten zu heiraten, bevor man 16 ist, und auch dann nur mit der Erlaubnis der Eltern.

Die Veränderungen, die von nun an bis zum Ende der Pubertät auf dich zu kommen werden, werden dir helfen, erwachsen zu werden, selbstständig zu leben und eine eigene Familie zu gründen. An dieser Stelle sollen drei Aspekte dieser Veränderungen genannt werden:

**1** Du wirst neue Wünsche und Gefühle entwickeln ... so- dass du dich vom anderen Geschlecht angezogen fühlst.

**2** Du wirst dich körperlich verändern ... sodass du Kinder be- kommen kannst.

**3** Du wirst reifer werden ... damit du verantwortliche Entscheidungen treffen kannst.

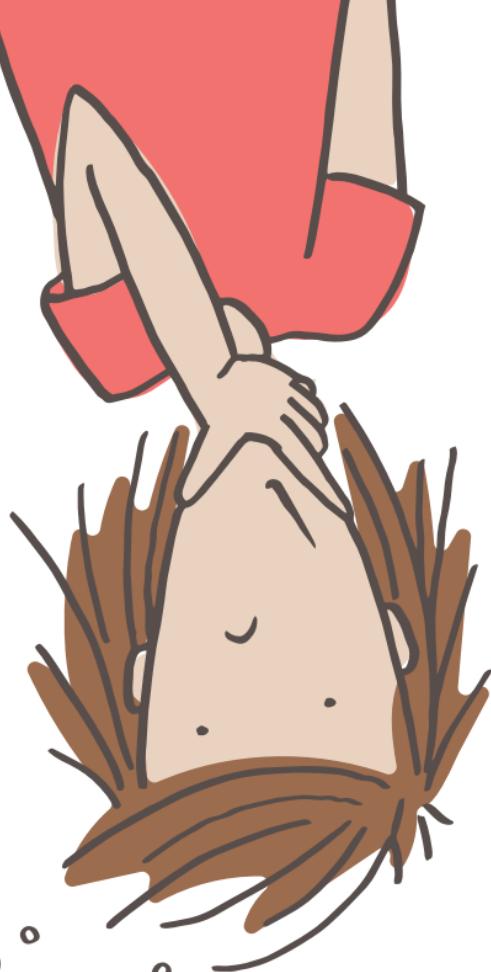
## Die Herausforderungen dieser Veränderungen

So wichtig alle diese Veränderungen sein mögen, bleibt die wichtigste Herausforderung doch, weise Entscheidungen zu treffen. Dein wachsender und reifer werdender Körper und dein Geist werden dir erlauben, ganz neue und andere Dinge zu tun. Und du wirst entscheiden müssen, ob du diese Dinge auf die richtige oder auf die falsche Weise tun willst.

10

Diese Art von Entscheidungen nennt man *moralische Entscheidungen*. Bei diesen neuen Entscheidungen musst du Gott bitten, dass er dir hilft, sie richtig zu treffen. Du musst dich darauf vorbereiten, mit den neuen Fähigkeiten und der Verantwortung, die du als Erwachsene haben wirst, so zu denken und zu handeln, dass es Gott gefällt.

In diesem Buch möchten wir dir dabei helfen, die Veränderungen verstehen zu lernen, die während der Pubertät in deinem Körper und in deinem Geist vor sich gehen. Außerdem möchten wir dich befähigen, gute Entscheidungen zu treffen, die Gott in deinem weiteren Leben gern bei dir sehen will.



Richtig  
oder  
falsch?

Wie kann  
ich Gott  
gefallen?

KAPITEL 2

# Die Ehe



## Warum muss man etwas über die Ehe lernen?

In seiner Weisheit hat Gott uns ein Grundmodell für die Bildung einer Familie gegeben, und dieses Grundmodell ist die Ehe. In den nächsten paar Jahren wirst du Entscheidungen treffen, die einen starken Einfluss darauf haben werden, ob es für dich möglich ist, eine Familie nach Gottes Willen zu haben. Du wirst so denken und handeln müssen, dass es Gott gefällt, und solltest alles unterlassen, was diese Möglichkeit verdirtbt.



Aus diesem Grund ist es wichtig, jetzt schon etwas über die Ehe zu lernen, auch wenn es in Wirklichkeit noch lange dauern mag, bis du wirklich heiratest.

## Die Ehe – Gottes besonderer Plan

Warst du schon einmal auf einer Hochzeit? Waren da nicht alle glücklich? Und die Atmosphäre – war die nicht spannend? Ja, es ist jedem klar, dass eine Hochzeit etwas ganz Besonderes ist. Die Gründe sind nicht nur das schöne Kleid, das Konfetti, die Hochzeitskutsche und das besondere Essen. Bei einer Hochzeit zeigt das Paar seine gegenseitige Liebe, indem es eine lebenslange Ehegemeinschaft beginnt.

13

Die Ehe wurde von Gott geplant. Der erste Mann und die erste Frau, die Gott geschaffen hatte, Adam und Eva, waren auch Ehemann und Ehefrau. Damit wurden sie zum Muster, dem Männer und Frauen in der Zukunft folgen sollten.



Die folgenden Worte aus dem ersten Buch der Bibel, dem 1. Buch Mose, zeigen, dass Gott dies so gewollt hat:

»Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhangen, und sie werden ein Fleisch sein.«

1. Mose 2,24

Aus diesem Grund wird die Ehe eine *Schöpfungsordnung* genannt. Eine Schöpfungsordnung ist eine Regelung, die Gott einsetzte und die seit Erschaffung der Welt existiert. Die Ehe gab es zu allen Zeiten und weltweit bei allen Völkern, auch bei solchen, die Gott nicht als den Planer der Ehe anerkennen.

Die Ehe ist als die Grundlage jedes Familienverbands vorgesehen, sodass die Kinder in eine Familie hineingeboren werden und aus der Liebe und Sicherheit dieses Familienlebens Nutzen ziehen können. Das ist der von Gott auserwählte Weg, eine Generation nach der anderen entstehen zu lassen, damit sie alle für seine Welt arbeiten und sich um sie kümmern. Alle Generationen sollen dem Befehl nachkommen, fruchtbar zu sein, sich zu mehren, die Erde zu füllen und sie sich untertan zu machen (1. Mose 1,28). So wie ein Gebäude aus einzelnen Ziegelsteinen gebildet wird, so will Gott, dass alle Völker und



ihre Gesellschaften sich aus den einzelnen »Ziegelsteinen«, den Familien, aufbauen, deren Grundlage die Ehe ist. Ohne stabile Ehen ist es um ein Volk schlecht bestellt: Es beginnt zu zerfallen.

Wundern wir uns noch, dass wir von Hochzeiten begeistert sind, wenn wir begreifen, dass Gott der Schöpfer der Ehe ist? Dabei können wir ja sehen, dass sein Plan in die Praxis umgesetzt wird, wenn sich eine neue Familie bildet und eine neue gesellschaftliche Einheit Gestalt annimmt.

15

## Wer kann heiraten?

Wir können die Antwort finden, wenn wir Gottes eigene Beschreibung der Ehe betrachten, die wir soeben gelesen haben:

»Ein Mann [wird] seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhangen, und sie werden ein Fleisch sein.«

1. Mose 2,24



Daraus können wir lernen, dass Gott die Ehe als eine Einheit von einem Mann und einer Frau geplant hat. Gott hat es so gewollt, dass Mann und Frau unterschiedlich sind – nicht nur, was den Körper betrifft, sondern auch in ihrem Fühlen und Denken.

Diese Unterschiede zwischen Mann und Frau erlauben ihnen, unterschiedliche Rollen in der Ehe einzunehmen. Gott hat Eva

als Adams Hilfe und als seine Gefährtin erschaffen. Dabei war und ist es Gottes Absicht, dass beide, Ehemann und Ehefrau, zusammenarbeiten. Sie sollen sich *so ergänzen*, dass sowohl sie als auch ihre Kinder daraus Nutzen ziehen.

*Gegenseitige Ergänzung* bedeutet, dass beide Ehepartner auf unterschiedliche Weise zu ihrem gemeinsamen Wohl zusammenarbeiten. Als Haupt der Familie soll der Mann die

Führung übernehmen, indem er für seine Familie sorgt, sie vor Bedrohungen beschützt und seine Kinder lehrt. Die Frau soll ihren Mann in seiner Verantwortung unterstützen und einen größeren Anteil an der Haushaltsführung übernehmen, das heißt, sie wird vor allem die Familie ernähren sowie die Kinder betreuen und sich um sie kümmern.



Wir lernen aus diesem Vers (1. Mose 2,24) auch, dass nach Gottes Willen die Ehe aus nur *einem Mann* und *einer (seiner) Frau* besteht. Außerdem sehen wir, dass Adam und Eva Erwachsene waren, als sie heirateten. Gott hat bestimmt, dass die Ehe nur für solche ist, die die Pubertät durchlaufen haben, sodass sie die nötige geistige Reife besitzen und alt genug sind, Kinder großziehen zu können.

## Verlassen und eins werden

Derselbe Vers zeigt noch mehr über die Ehe. Er stellt fest, dass ein Mann, wenn er heiratet, Vater und Mutter verlässt. Sicher hast du beobachtet, dass bei einer Hochzeit die Braut von ihrem Vater hineingeführt wird und dass sie mit ihrem Mann wieder hinausgeht. Das zeigt uns eine wichtige Voraussetzung für eine Heirat: Der Mann und die Frau müssen ihre Eltern verlassen und sich zusammentun, um als verheiratetes Paar eine neue Familie zu gründen.

17



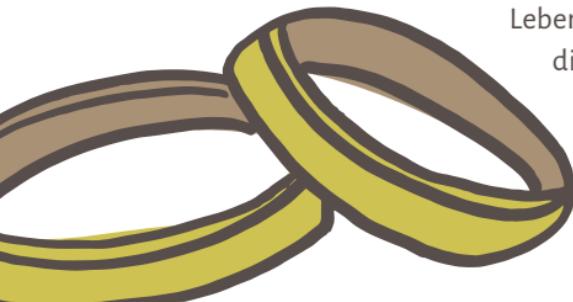
Dabei erkennen wir auch Folgendes: Wenn ein Mann und eine Frau heiraten, sind sie in vielen wichtigen Punkten »vereinigt«. Sie wohnen zusammen und teilen alles miteinander: Nahrung, Geld, Nachnamen, Urlaub ... Sie teilen sich ihre Gedanken mit und treffen gemeinsame Entscheidungen. Auch vereinigen sie ihre Körper in einer besonderen leiblichen Nähe, was in der Bibel als »ein Fleisch werden« beschrieben wird.

Die Reihenfolge, in der wir etwas tun, ist vor Gott sehr wichtig. In 1. Mose 2,24 wird der zeitliche Ablauf beschrieben: Zuerst *verlassen* die beiden Ehepartner ihre elterlichen Familien, danach kommt dann die *Vereinigung* in der Ehe, was wiederum dazu führt, dass die zwei *ein Fleisch werden*.

Heute widersetzen sich viele Menschen in unserer Gesellschaft dieser von Gott gegebenen Reihenfolge. Meistens vereinigen sie ihre Körper, ohne vorher verheiratet zu sein. Andere versuchen, eine neue Familie zu gründen, ohne gänzlich das Heim ihrer Eltern verlassen zu haben. Wenn man sich in dieser Weise über Gottes Ordnung hinwegsetzt, muss man mit vielerlei Problemen rechnen.

## Das Trauversprechen

Die Ehe basiert auf Versprechen, die vom Ehemann (dem Bräutigam) und von der Ehefrau (der Braut) am Hochzeitstag abgelegt werden. Die Braut und der Bräutigam tauschen gewöhnlich Ringe aus, die sie dann für den Rest ihres



Lebens tragen, um sich immer an die gegebenen Versprechen zu erinnern. Weil Ringe keine Enden haben, sind sie ein schönes Beispiel für die nie endende Liebe zwischen Mann und Frau.

Die Trauversprechen sind sehr ernst zu nehmen, da sie vor Gott und den bei der Hochzeit Anwesenden abgelegt worden sind. Sie werden auch manchmal »Gelübde« genannt. Bei einem Gelübde sprichst du aus, was du zu tun vorhast, und dann musst du alles in deiner Macht Stehende tun, um es zu erfüllen.

Wenn Gott seinem Volk etwas verspricht, hält er es immer. Das ist ein Zeichen seiner Treue uns gegenüber. Genauso verlangt Gott von uns, dass wir unsere Versprechen halten. Einen Christen sollte man daran erkennen, dass er seine Versprechen hält, auch wenn ihm das schwerfällt (siehe Psalm 15,4). Das eine zu sagen

und das andere zu tun, ist eine Form des Lügens. In den Zehn Geboten untersagt uns Gott zu lügen. Dort heißt es:

**»Du sollst kein falsches Zeugnis ablegen  
gegen deinen Nächsten.«**

2. Mose 20,16

Darum ist es wichtig, ernsthaft nachzudenken, bevor man ein Trauversprechen abgibt.

Hier kannst du ein Trauversprechen sehen, wie es die Braut in vielen Kirchen und Gemeinden ablegt:

**Ich, ..., nehme dich, ..., zu meinem Mann,  
um mit dir zu leben und mit dir zu gehen –  
von diesem Tag an und immerfort,  
in guten und in schlechten Zeiten,  
in Reichtum und in Armut,  
in Krankheit und Gesundheit,  
dich zu lieben und zu schätzen,  
bis dass der Tod uns scheidet,  
gemäß Gottes heiligem Gesetz  
und nach diesem meinem  
feierlichen Eid.**

Diese Worte eines Gelübdes drücken die Liebe aus, die die Braut und der Bräutigam füreinander haben. Beachte das Wort »schätzen«, das heute meist in einem anderen Sinn gebraucht wird. Hier bedeutet es, dass man jemanden für äußerst wertvoll hält. Ein Mann und seine Frau »schätzen« einander, wenn sie sich alle Mühe geben, nur das Allerbeste füreinander zu suchen.

Was zu dieser Liebe alles gehört, wird in der folgenden Bibelstelle beschrieben, die oft bei Hochzeiten vorgelesen wird:

»Die Liebe ist langmütig, ist gütig; die Liebe neidet nicht, die Liebe tut nicht groß, sie bläht sich nicht auf, sie gebärdet sich nicht unanständig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sondern sie freut sich mit der Wahrheit, sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie erduldet alles.  
Die Liebe vergeht niemals.«

1. Korinther 13,4-8



Das ist die Art von Liebe, die sich die Braut und der Bräutigam gegenseitig versprechen, wenn sie ihr Ehegelübde ablegen.

## **Noch mehr über die Liebe in der Ehe**

Die Bibel gibt uns zwei Beschreibungen davon, wie ein Ehemann seine Frau lieben soll. Erstens sollte er seine Frau genauso lieben, wie Christus seine Gemeinde liebt und sich selbst für sie hingegeben hat (Epheser 5,25). Zweitens sollte er sie wie seinen eigenen Körper lieben (Epheser 5,28). Mit anderen Worten: Der Ehemann sollte sich um seine Frau genauso kümmern, wie er sich um sich selbst kümmert. Welch eine Herausforderung! Junge Männer sollten sorgfältig darüber nachdenken! Es ist nicht leicht für sie, ein Ehemann zu sein, so wie Gott es haben will.

20

Die Anforderungen, die Gott an die Ehefrau stellt, sind genauso herausfordernd. Sie muss sich darauf vorbereiten, den Ehemann zu respektieren und sich ihm unterzuordnen (Epheser 5,22). Dar-

um musst auch du sorgfältig überlegen, ob du bereit bist, das für den Mann zu tun, den du heiraten möchtest.

Beachte, dass es im Trauversprechen kein »Wenn« und »Aber« gibt. Du versprichst deinem Ehemann, dich ihm hinzugeben – einerlei, wie sich die Umstände entwickeln. Das wird manchmal »bedingungslose Liebe« genannt. Du magst einen Millionär oder einen Athleten heiraten, aber du hast deinem Mann versprochen, ihm immer treu zu sein. Das gilt auch dann noch, wenn kein Geld mehr da ist oder wenn er eines Tages im Rollstuhl sitzen wird.

21

Diese Art von Liebe entspringt einer *Entscheidung*, diese Person zu lieben. Sie hängt also letztlich nicht von deinen Gefühlen oder von dem ab, was in deiner Ehe passiert. Du versprichst ganz schlicht, die Interessen der anderen Person über deine eigenen zu stellen.



Das ist der große Unterschied zu der Art von Liebe, von der wir oft im Fernsehen hören oder in Zeitschriften lesen, wo wir sehen, wie Leute heiraten und sich nach ein paar Jahren wieder voneinander trennen.

Schließlich sind auch die Worte »bis dass der Tod euch scheidet« sehr wichtig. Gott will, dass die Ehe lebenslang hält und nur durch den Tod des Mannes oder der Frau beendet wird.



## Was beabsichtigt Gott mit der Ehe?

Die erste Absicht Gottes mit der Ehe wurde bereits angesprochen: Mann und Frau sollen einander lieben, füreinander sorgen und sich gegenseitig unterstützen. Dein Mann sollte also lebenslang dein allerbester Freund sein.

22

Als Zweites beabsichtigte Gott, dass in der Ehe Kinder geboren werden. Gott will, dass Kinder im Schutzraum einer Familie zur Welt kommen und aufwachsen – in einer Sicherheit, die auf eine Ehe gründet ist.

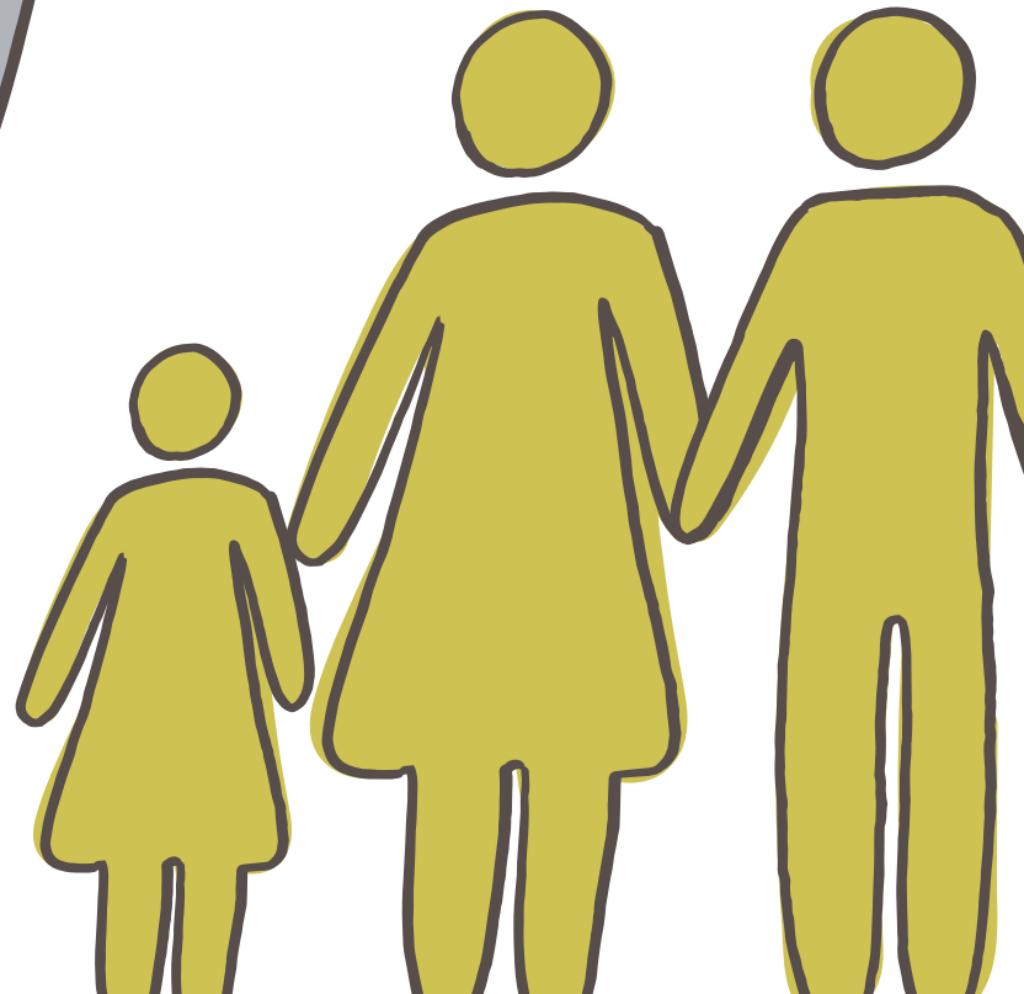
Eine Pflanze wächst am besten, wenn sie ausreichend Wasser, Nährstoffe und Sonne bekommt. Aus Untersuchungen wissen wir, dass die beste Voraussetzung für die Entwicklung von Kin-



dern eine intakte Familie ist. Woran mag das liegen? Könntest du einige Gründe nennen, warum eine sichere und glückliche Ehe dem Kind hilft?

Erinnere dich an das Trauversprechen: Denke an die Sicherheit und die Hilfe, die die Kinder dadurch erhalten, dass sie wissen: Wir haben eine Mutter und einen Vater, die sich gegenseitig versprochen haben, sich stets zu lieben – *einerlei*, was kommen mag.

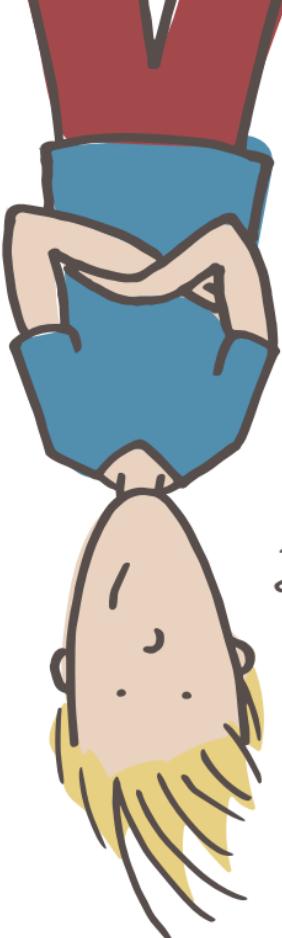
23



KAPITEL 3

# Die Pubertät und wie sie beginnt





Erinnerst du dich noch an das, was du im ersten Kapitel über die Pubertät gelesen hast? Die Pubertät ist ein Lebensabschnitt, der für Geist und Körper große Veränderungen mit sich bringt, um dich für das Erwachsensein vorzubereiten. Als Erwachsene wirst du unabhängig von deinen Eltern leben, heiraten und eine Familie haben können.

25

## Jungen und Mädchen – ähnlich, aber unterschiedlich

Bevor wir ins Detail gehen, wollen wir uns daran erinnern, dass Gott die Menschen, als er die Welt machte, in seinem eigenen Bild erschuf

(1. Mose 1,27). Aus diesem

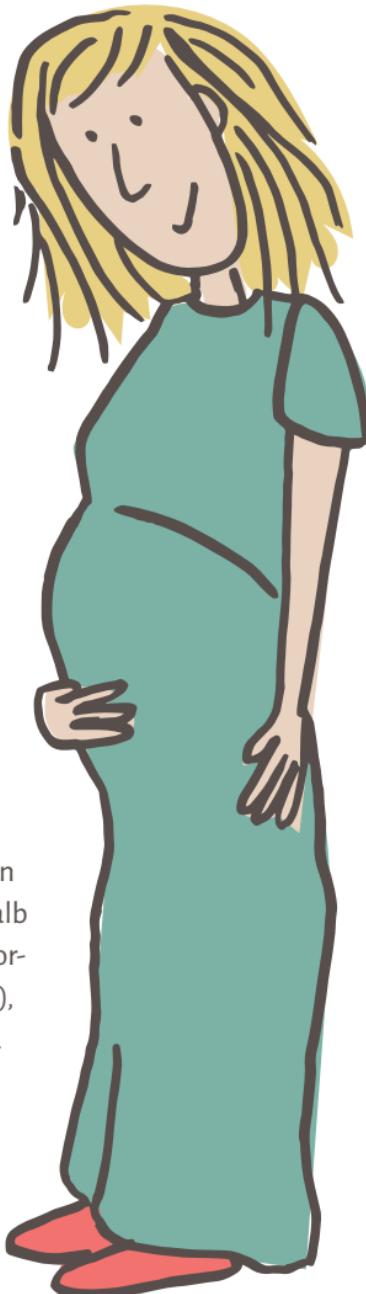
Grund haben Männer und Frauen Wichtiges gemeinsam. Sie sind beide gleich wertvoll vor Gott. Beide haben ein von Gott gegebenes Gewissen, um Richtig von Falsch zu unterscheiden. Wenn wir das bedenken, überrascht es nicht, dass manche Veränderungen während der Pubertät bei Jungen und Mädchen gleich verlaufen. Beide können damit rechnen, dass sie schnell wachsen werden und dass sich ihre Körperform verändern wird. Beide reifen nicht nur körperlich, sondern auch geistig.



Aber Gott schuf die Menschen »[als] Mann und Frau« (1. Mose 1,27). Aus diesem Grund sind Männer und Frauen auch deutlich unterschiedlich. Wir haben schon gesehen, dass Männer und Frauen unterschiedliche Aufgaben in der Ehe übernehmen sollen. Da ist es kein Wunder, dass ihre Vorbereitung auf das Erwachsenenleben jeweils anders verläuft – es gibt also auch bedeutende Unterschiede zwischen den Veränderungen während der Pubertät bei Jungen und Mädchen. Natürlich fangen diese Unterschiede nicht mit der Pubertät an – jeder, der schon einmal eine Windel bei einem Baby gewechselt hat, weiß das!

26

Gott hat bestimmt, dass aufgrund der Veränderungen während der Pubertät eine Frau hinsichtlich der Gründung einer Familie etwas tun kann, wozu kein Mann imstande ist. Sie kann schwanger werden und ein Kind bekommen und es in den ersten Lebensmonaten an ihrer Brust ernähren. Die deutlichen Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Größe und Gestalt weisen auf grundsätzliche Unterschiede innerhalb ihrer Körper hin. Frauen haben andere Hormone als Männer (siehe S. 30 und 43-44), und ihr Hormonspiegel steigt und sinkt zu unterschiedlichen Zeiten während eines Monats, wohingegen die männlichen Hormone sehr beständig sind.

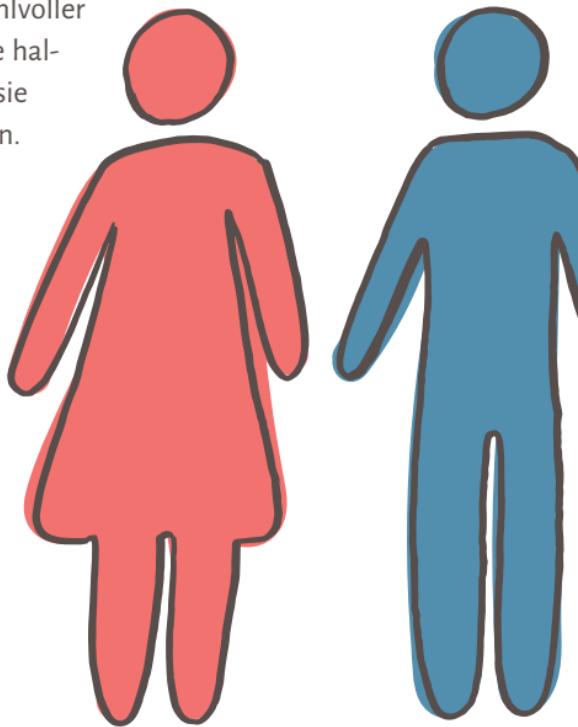


Die während der Pubertät vor sich gehenden geistigen Veränderungen führen dazu, dass Männer und Frauen unterschiedlich denken. Zum Beispiel unterscheiden sie sich in dem, was ihnen gefällt, wovor sie sich fürchten oder wie sie mit einem Problem umgehen. Im Allgemeinen neigen Frauen dazu, gefühlvoller zu sein als Männer, und sie halten es für sehr wichtig, wie sie mit jemandem auskommen.

Männer erweisen sich oft als körperlich stärker und sind vielleicht besser darin, Probleme logisch anzugehen.

Männer und Frauen unterscheiden sich sogar darin, was sie zum Sündigen verleitet.

Die Bibel warnt die Frauen vor Geschwätzigkeit (1. Timotheus 5,13), während sie die Männer davor warnt, zornig zu sein (1. Timotheus 2,8).



Im Rahmen der Ehe ergänzen sich diese Unterschiede zwischen Mann und Frau sehr gut. Wir haben schon in Kapitel 2 gesehen, dass Gott Mann und Frau geschaffen hat, damit sie sich gegenseitig ergänzen. Gott hat Männer so geschaffen, dass sie in einer Familie die Verantwortung übernehmen und sie versorgen können; Frauen hat er so gemacht, dass sie Kinder erziehen und sich um die Familie kümmern können. Wir leben in einer Gesellschaft, die vorgibt, diese Unterschiede seien nicht

vorhanden. Es schadet aber nicht nur den Männern und den Frauen, sondern auch unserer gesamten Gesellschaft, wenn versucht wird, die Wahrheit über diese Unterschiede zu unterdrücken.

## Wie fängt nun alles an?

Die Veränderungen fangen bei Mädchen zwischen 9 und 11, bei Jungen zwischen 10 und 13 Jahren an. Dieser Zeitpunkt kann bei jedem unterschiedlich sein; darum mache dir keine Sorgen, wenn

bei deinen Freundinnen die Pubertät schon eingesetzt hat und bei dir noch nicht. Diese Veränderungen beginnen auch nicht alle auf einmal, sondern im Lauf einiger Jahre, und es ist ganz normal, dass die Pubertät erst mit 15 oder 16 Jahren zu Ende ist.

Im Durchschnitt setzt die Pubertät bei Mädchen ein Jahr früher ein als bei Jungen. Das ist ein Grund, warum viele Mädchen eine Zeit lang größer sein können als Jungen, bevor diese aufholen und sie meistens auch überholen.

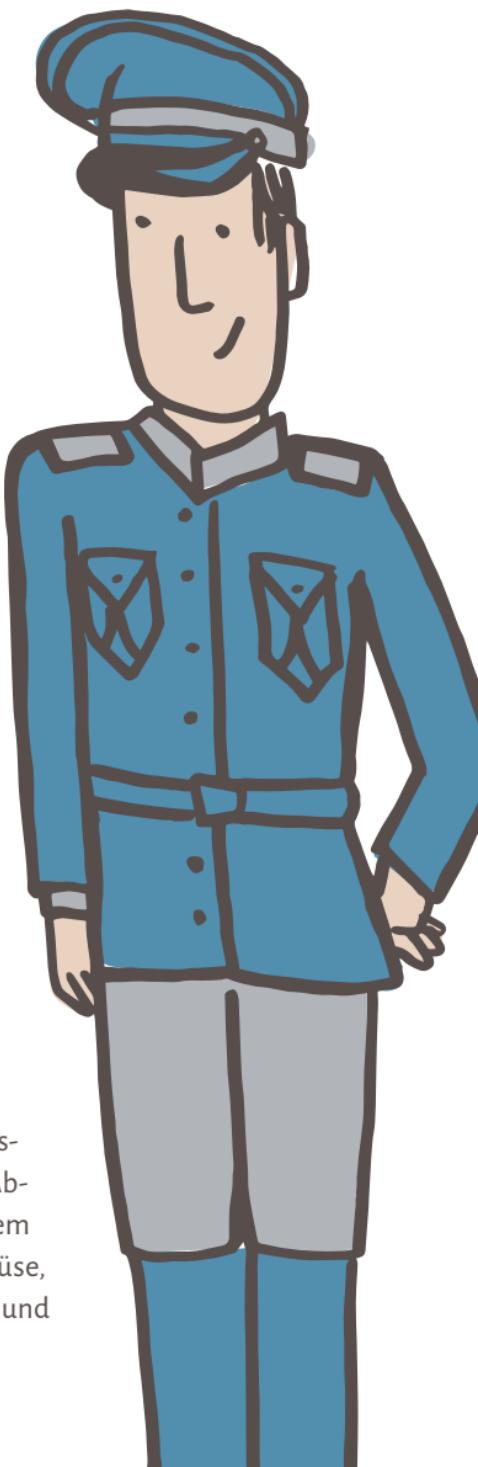
Aha!

Die Pubertät beginnt, wenn dein Gehirn anfängt, gewisse chemische Stoffe, die man *Hormone* nennt, in die Blutbahn abzugeben. Hormone kann man als chemische Botenstoffe beschreiben, deren Aufgabe es ist, eine Botschaft von einem Körperteil zu einem anderen zu senden. Diese Hormone werden dann aktiviert und verändern spezielle Körperregionen – bei Jungen und Mädchen unterschiedliche Körperteile und in unterschiedlicher Weise.

Wie diese Veränderungen während der Pubertät vor sich gehen, ist erstaunlich kompliziert, und vieles davon bleibt ein Geheimnis. Vielleicht kann man das Ganze mit einer Armee vergleichen. Der

Oberbefehlshaber hat letztlich alle seine Leute unter Kontrolle. Dafür sorgen seine Offiziere, die ihrerseits die einzelnen Soldaten in den verschiedenen Truppengattungen kommandieren: Infanteristen, Artilleristen und Pioniere. Damit bei einem Angriff die ganze Armee zusammenarbeiten kann, benötigt der Oberbefehlshaber zwei Dinge: sichere Informationswege (entweder per Funk oder mithilfe modernerer Technik) und klare Kommandostrukturen. Der Oberbefehlshaber informiert seine Offiziere, damit sie für jeden Teilabschnitt seine Pläne genau kennen, und seine Offiziere verbreiten diese Botschaften weiter, sodass alle Soldaten wissen, was von ihnen verlangt wird.

Gott wählte einen Teil des Gehirns, den Hypothalamus, aus, damit dieser als Oberbefehlshaber auftritt und den Startschuss gibt. Danach kontrolliert er die Vorgänge in der Wachstumsphase. Die Befehlskette (siehe Abbildung auf S. 31) läuft von deinem Hypothalamus zur Hirnanhangsdrüse, die ebenfalls zum Gehirn gehört, und

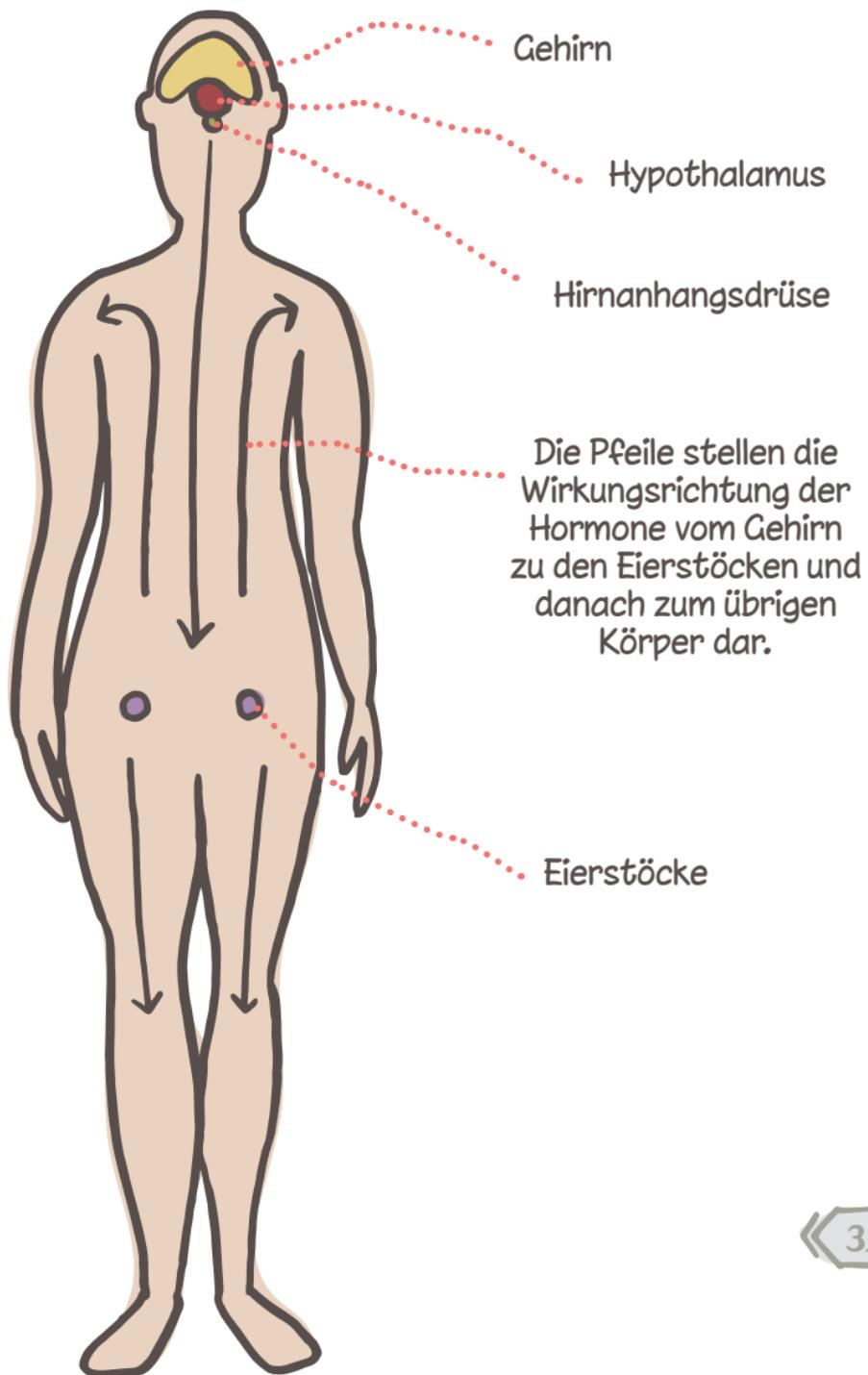


diese wiederum gibt zwei spezielle Hormone in die Blutbahn ab.

Diese Hormone werden das luteinisierende Hormon und das follicelstimulierende Hormon, oder einfach LH und FSH, genannt. Durch diese Hormone kommuniziert das Gehirn mit den Zellen der Eierstöcke bei Mädchen (und mit den Hoden bei Jungen). Die Eierstöcke, die sich im Unterleib befinden, beginnen dann, zwei weitere Hormone zu produzieren, die man *Östrogen* und *Progesteron* nennt. Wenn das geschieht, wirst du anfangen, die ersten Veränderungen, die durch die Pubertät bewirkt werden, in deinem Körper festzustellen.

Der Beginn der Pubertät hat sich in den letzten 160 Jahren immer weiter nach vorn verschoben – im Durchschnitt um etwa zweieinhalb Jahre. Die Wissenschaftler sind sich nicht sicher, woher das kommt, wenn auch besseres Essen einer der Gründe sein mag.

Aha!



KAPITEL 4

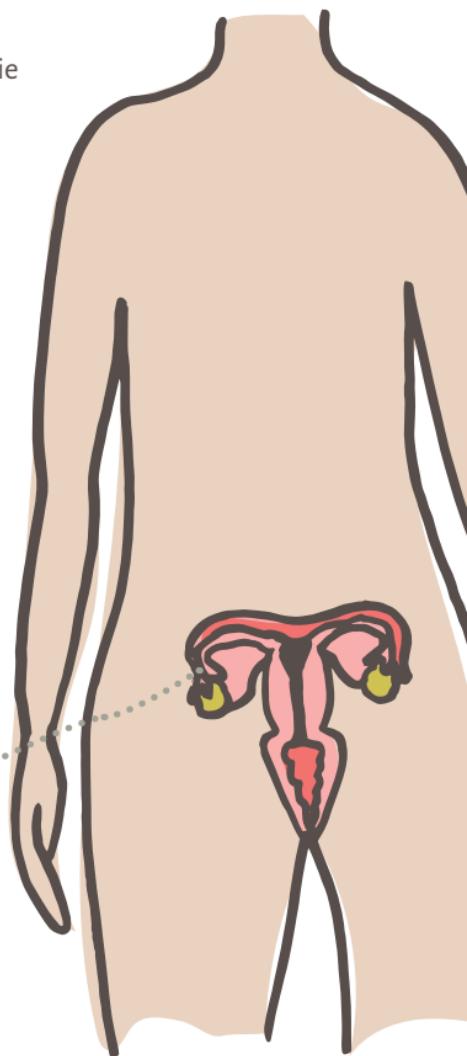
Wie sich  
dein Körper  
verändert



Wir beginnen dieses Kapitel mit der Mahnung, vorsichtig mit unseren Gedanken und Worten umzugehen, während wir über diese Veränderungen nachdenken; wir müssen an dieser Stelle über besondere Körperteile reden, die der Apostel Paulus »nichtanständig« nennt (1. Korinther 12,23). Damit meint er, dass wir diese Körperteile normalerweise verstecken und mit Kleidung bedecken. Der Vers lehrt uns, dass wir diese Teile mit besonderem Anstand behandeln sollen. Gemäß dieser Bedeutung müssen wir darauf achten, dass wir über diese Dinge in richtiger und respektvoller Weise reden.

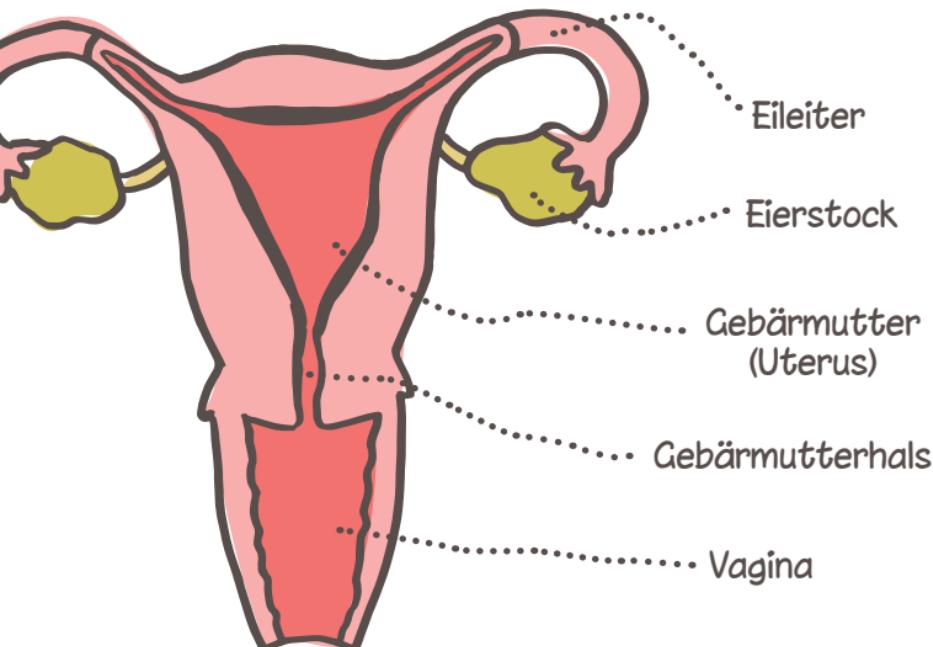
Bevor wir mehr darüber sagen, wie sich der Mädchenkörper während der Pubertät verändert, solltest du dir einmal die nebenstehende Abbildung ansehen, welche diejenigen Teile des Körpers zeigt, die es einer Frau ermöglichen, ein Baby zu bekommen. Man nennt sie auch Fortpflanzungsorgane. Die meisten sind im Körper verborgen.

weibliche  
Fortpflanzungs-  
organe



## Etwas vergrößert ...

Mithilfe dieser Abbildung erkennen wir die folgenden Teile des Körpers, die im Text darunter **fett** gedruckt werden:



In den beiden **Eierstöcken** entstehen die weiblichen Eizellen. Die Eierstöcke produzieren ebenso die beiden weiblichen Hormone *Östrogen* und *Progesteron*. Das Östrogen verursacht viele der bedeutsamen Veränderungen während der Pubertät – sowohl innere Veränderungen, die es der Frau ermöglichen, ein Baby zu bekommen, als auch äußerliche Veränderungen, wie etwa die Vergrößerung der Brust, um das Baby stillen zu können. Das Progesteron bewirkt den Aufbau der Gebärmutterhaut, um sie für eine Schwangerschaft vorzubereiten.

34

Die **Gebärmutter** wird auch *Uterus* genannt und ist der Ort, wo sich das Baby entwickelt, bis es bereit ist, geboren zu werden.

Die **Eileiter** verbinden die Eierstöcke mit der Gebärmutter.

Der **Gebärmutterhals** ist der Eingang zur Gebärmutter und trennt sie von der Vagina. Er ist gewöhnlich sehr eng, doch bei einer Geburt kann er sich weit öffnen.

Die **Vagina** wird oft als *Scheide* bezeichnet. Sie ist auch als Geburtskanal bekannt. Durch sie haben die inneren Fortpflanzungsorgane Verbindung nach außen.

Nachdem wir mehrere wichtige Teile des Mädchenkörpers benannt haben, sind wir nun in der Lage, einige der Veränderungen zu verstehen, die während der Pubertät in deinem Körper vor sich gehen.

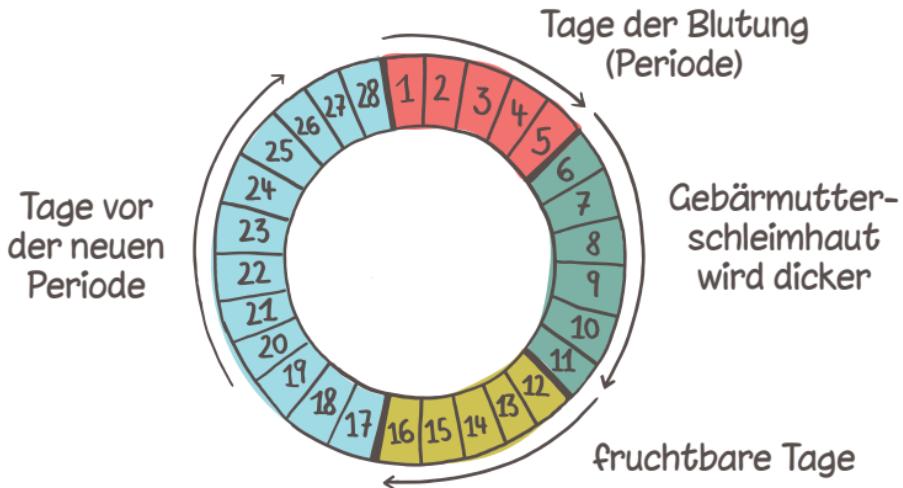
## **Die erste Veränderung: Der Menstruationszyklus beginnt**

Die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron verursachen nicht nur die Veränderungen während der Pubertät, sie steuern auch den Vorgang, den Gott geplant hat, damit eine Frau ein Baby bekommen kann. Zu diesem Vorgang gehören das Ansteigen und das Absinken des Blutspiegels dieser Hormone im Körper der Frau in einem Zyklus von ungefähr 28 Tagen, den wir den *Menstruationszyklus* nennen. Wenn eine Frau nicht schwanger wird, verliert sie in jedem dieser Zyklen etwas Blut aus der Vagina. Das nennt man auch *Periode*. Die meisten jungen Frauen haben ihre erste Periode im Alter von 14 Jahren.

35

Auf S. 36 siehst du ein kreisförmiges Diagramm, das an ein Rad erinnert und den 28-Tage-Zyklus darstellt. Die fünftägige Periode (Blutung) ist rot dargestellt. Die fünftägige Fruchtbarkeit (die Zeit, in der eine Frau schwanger werden kann) ist gelb gekennzeichnet. Diese Zeit der Fruchtbarkeit beginnt gewöhnlich kurz

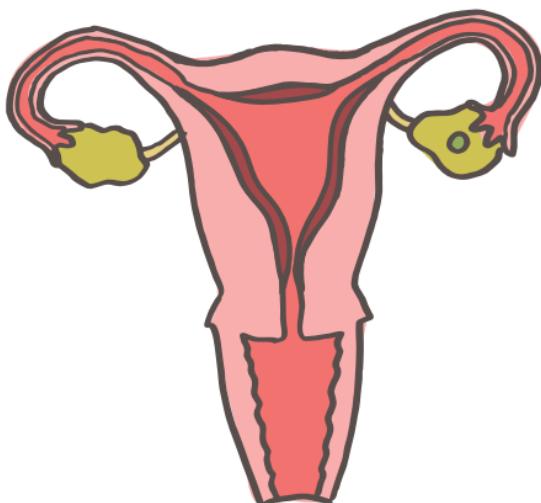
vor der Mitte des monatlichen Zyklus. Diese unterschiedlichen Phasen kannst du erkennen, wenn du dich im Uhrzeigersinn um das »Rad« bewegst.



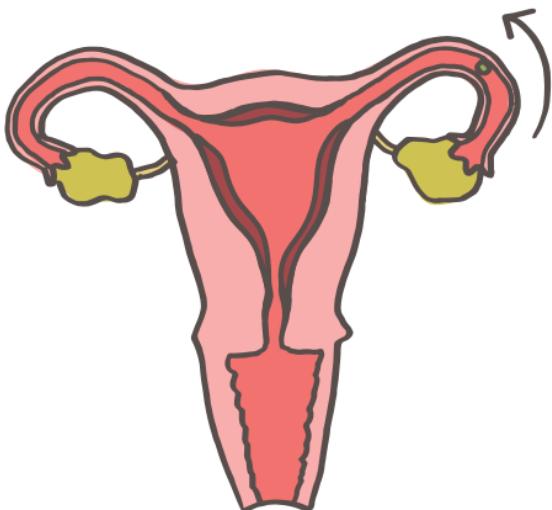
36

Um zu verstehen, warum eine Frau ihre Periode hat, verfolgen wir jetzt die Reise der Eizelle vom Eierstock durch den Fortpflanzungstrakt (siehe unten und auf S. 37). Gewöhnlich verlässt eine einzelne Eizelle einen der Eierstöcke und wandert durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter.

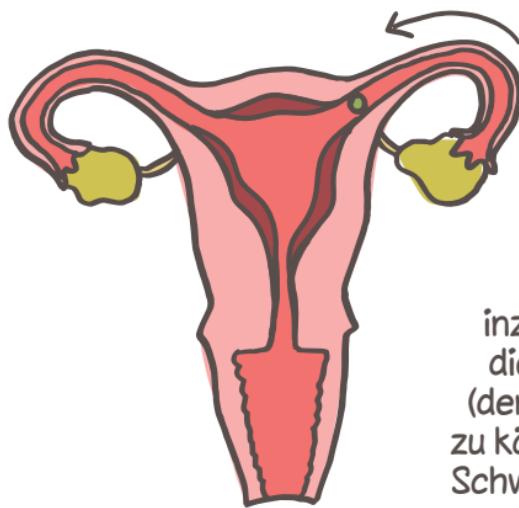
## Die Reise der Eizelle



Die Eizelle wird im Eierstock aufbewahrt, bevor sie ihre Reise beginnt.



Die Eizelle wird in den Eileiter entlassen.



Die Eizelle wandert durch den Eileiter zur Gebärmutter.

Die Gebärmutter- schleimhaut wurde inzwischen verdickt, um die befruchtete Eizelle (den Embryo) aufnehmen zu können, falls es zu einer Schwangerschaft kommt.

Für jeden Menstruationszyklus gibt es immer nur **zwei** mögliche Ergebnisse:

37

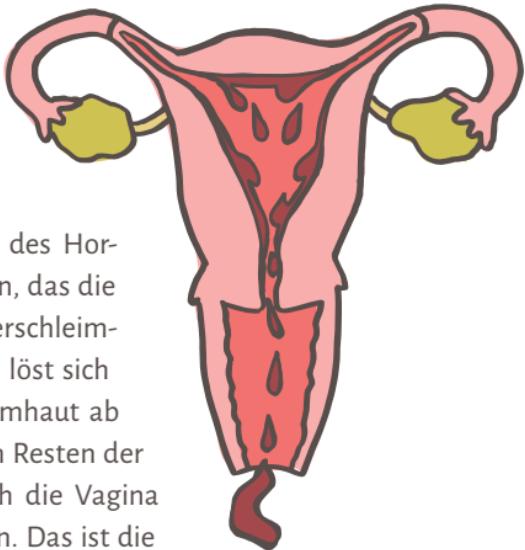
### Ergebnis 1: Der Beginn einer Schwangerschaft

Eine Frau wird schwanger, wenn ihre Eizelle durch ein Spermium (das männliche Gegenstück zur Eizelle) befruchtet wird. Die *Befruchtung* ist die Vereinigung eines Spermiums mit einer Eizelle. Sie markiert die Entstehung eines neuen Lebens. In diesem sehr frühen Stadium wird das Baby manchmal auch *Embryo* genannt. Wie das geschieht, werden wir im nächsten Kapitel erfahren.

## Ergebnis 2: Eine Periode

38

Wenn, wie es meistens der Fall ist, die Eizelle nicht befruchtet wird, beginnt der Blutspiegel des Hormons Progesteron zu fallen, das die Verdickung der Gebärmutterhaut verursachte. Daraufhin löst sich die dicke Gebärmutterhaut ab und wird zusammen mit den Resten der unbefruchteten Eizelle durch die Vagina aus dem Körper ausgestoßen. Das ist die weibliche *Periode*.



## Praktische Informationen zur Periode

In den Tagen vor und während einer Periode kann ein Mädchen Unterleibsschmerzen empfinden. Vor einer Periode kann sie außerdem weinerlich sein und leicht gereizt reagieren. Das nennt man manchmal *prämenstruelles Syndrom* oder kurz PMS. Die emotionalen Veränderungen werden durch die Veränderungen des Hormonspiegels verursacht. Vielleicht solltest du vor und während deiner Periode gegen deine Schmerzen im Unterleib irgendwelche leichten Schmerztabletten nehmen.



Während deiner Periode wirst du Einlagen (auch Damenbinden genannt) oder einen Tampon in deiner Unterwäsche benötigen, damit das Blut nicht auf deine Kleidung tropft. Deine Mutter wird dir helfen, das Richtige zu kaufen.

Einlagen müssen regelmäßig gewechselt werden, besonders in der Zeit, in der die Periode am stärksten ist (gewöhnlich am zweiten oder dritten Tag nach dem Beginn der Blutung). Es gibt auch dickere Einlagen zum Gebrauch für die Nacht. Während der Periode wirst du häufiger ein Bad nehmen oder unter die Dusche gehen wollen.



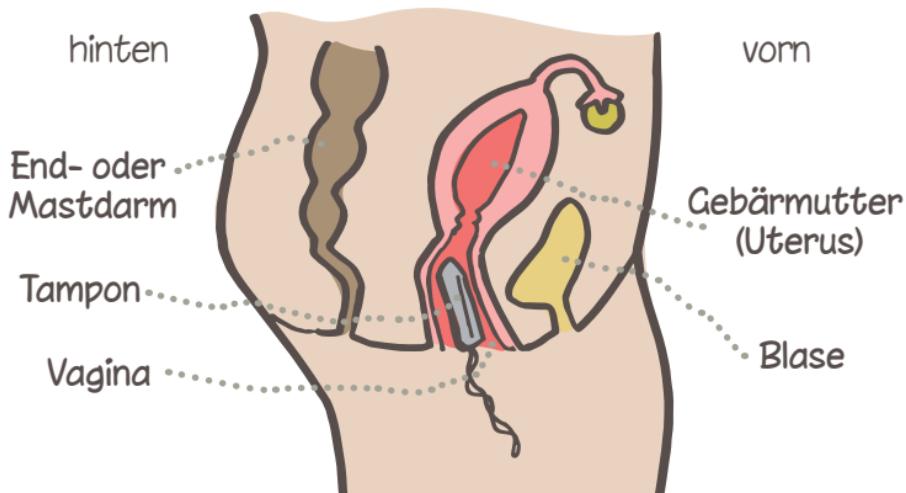
Wenn Mädchen älter werden, benutzen sie oft Tampons statt Einlagen, weil sie bequemer zu tragen sind. Außerdem hat das den Vorteil, dass es den Frauen dadurch ermöglicht wird, auch während ihrer Periode schwimmen zu gehen oder Sport zu treiben.

Es ist nicht einfach zu lernen, wie man einen Tampon richtig benutzt. An dieser Stelle wollen wir deshalb zwei wichtige Tipps geben:

39

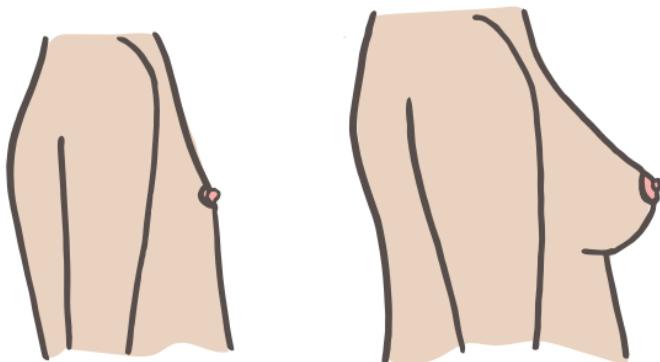
**1** Versuche, Tampons nur dann einzuführen, wenn du genügend blutest, weil das Blut als Gleitmittel dient; das macht das Einsetzen bequemer.

**2** Die meisten Mädchen meinen, sie müssten den Tampon so einschieben, dass er in Richtung ihres Kopfes zeigt. Auf der Abbildung unten siehst du, dass die richtige Richtung mehr nach hinten weist.



## *Die zweite Veränderung: Die Brust wird größer*

Die Veränderungen an den Brüsten sind das früheste Zeichen für das Einsetzen der Pubertät bei Mädchen. Während der Pubertät werden die Brüste allmählich größer werden. Die Entwicklung der Brüste ist die Art und Weise, durch die Gott den Frauenkörper für die späteren Pflichten als Mutter vorbereitet.



Um dich wohlzufühlen, wirst du Büstenhalter in der richtigen Größe benötigen, sobald diese Veränderungen begonnen haben. Die endgültige Brustgröße ist von Frau zu Frau sehr unterschiedlich.

40

## *Die dritte Veränderung: Schnelles Wachstum*

Eine erwachsene Frau ist größer und hat auch sonst andere Körpermaße als du! Das wird teilweise durch die Hormone verursacht, die das Knochen- und Muskelwachstum verstärken. Während der nächsten paar Jahre wirst du mächtig in die Höhe schießen. Du wirst merken, dass du sehr schnell aus deiner Kleidung herauswachsen wirst, während du die Pubertät durchmachst.

## Die vierte Veränderung: Haare an Stellen, wo früher keine waren

Unter dem Einfluss der Hormone wirst du Haare in deinen Achselhöhlen und in deinem *Genitalbereich* feststellen (in dem Bereich zwischen deinen Beinen und am Eingang deiner Vagina). Vielleicht entdeckst du auch mehr Haare an deinen Beinen.

Neben dem zunehmenden Haarwuchs, besonders in deinen Achselhöhlen, wirst du feststellen, dass du stärker schwitzen musst. Dann ist es an der Zeit, dich von nun an häufiger zu waschen und Deodorants zu benutzen, entweder als Deo-Roller oder als Spray. Manche Mädchen beginnen während der Pubertät damit, ihre Beine und Achselhöhlen zu rasieren.

41

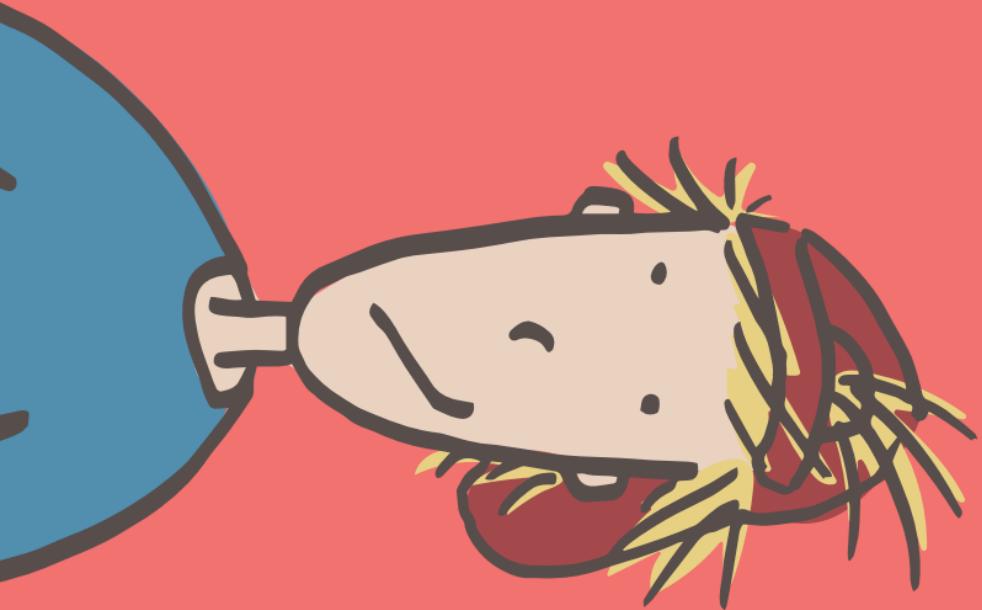
## Die fünfte Veränderung: Lästige Flecken

Nicht alle Wirkungen deiner Hormone sind willkommen. Akne ist ein Hautzustand des Gesichts (manchmal auch des Rückens und der Schultern), den manche Leute während der Pubertät ertragen müssen. Sie zeigt sich in kleinen roten Pickeln, in denen sich manchmal Eiter befindet, besonders rund ums Kinn und die Nase. Wenn Akne sehr heftig auftritt, kann dir dein Arzt eine Creme oder Tabletten verschreiben, um die Pickel zu behandeln. Die gute Nachricht ist, dass die Akne gegen Ende der Pubertät abnimmt.



KAPITEL 5

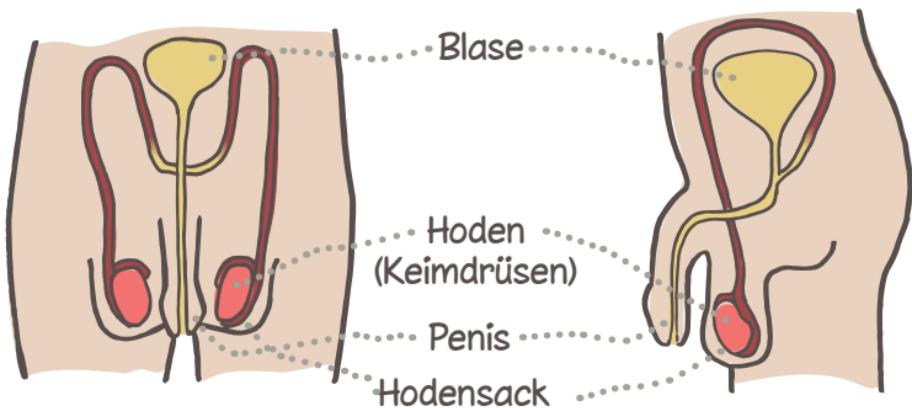
Wie sich der Körper  
von Jungen  
verändert



Wir zeigen jetzt einige wichtige Veränderungen, die während der Pubertät im Körper von Jungen vor sich gehen.

## Die erste Veränderung: Der Genitalbereich

Die Fortpflanzungsorgane des Mannes sind der Penis, die Hoden und der Hodensack (siehe Abbildung unten), auch Geschlechtsorgane oder Genitalien genannt. Diese Organe ermöglichen es ihm, ein Vater zu werden. Im Gegensatz zur Frau liegen die Fortpflanzungsorgane beim Mann außerhalb des Körpers.



Bei Jungen ist das erste Zeichen der beginnenden Pubertät die Vergrößerung der Hoden, die durch die Hormone LH und FSH hervorgerufen wird. Die Hoden sind ein paarig angelegtes Organ und hängen in dem rundlichen Hodensack hinter dem Penis des Mannes herab.

43

Die Hoden vergrößern sich, weil sich in ihrem Innern zwei Zelltypen entwickeln. Der eine Zelltyp produziert die Samenzellen, die Spermien. Sie sind das männliche Gegenstück zu den Eizellen, haben im Unterschied zu diesen aber eine Geißel, manchmal auch Schwanz genannt. Der andere Zelltyp verursacht die Erzeugung von *Testosteron*, dem wichtigsten männlichen Hormon.

Damit die Spermien gesund wachsen können, brauchen sie eine Temperatur, die niedriger als im Körper ist (etwa ein oder zwei Grad unter der Körpertemperatur). Aus diesem Grund hat Gott dafür gesorgt, dass die Hoden in einem Sack außerhalb des Körpers liegen.

**Aha!**

44

Testosteron ruft viele der Veränderungen hervor, die während der Pubertät im Körper eines Jungen vor sich gehen. Dazu gehören die Vergrößerung des Penis und die Verdickung des Hodensacks.

Auch die Veränderung der Stimme und das Haarwachstum werden vom Testosteron ausgelöst. Das kannst du weiter unten nachlesen (vgl. die Abschnitte »Die zweite Veränderung: Die tiefere Stimme« und »Die dritte Veränderung: Haare an Stellen, wo früher keine waren«).

## **Die zweite Veränderung: Die tiefere Stimme**



Der Klang unserer Stimme wird durch die Vibration der Stimmbänder erzeugt. Gegen Ende der Pubertät der Jungen lässt das Testosteron den Kehlkopf wachsen, sodass die Stimmbänder länger werden. Wenn du ein Saiteninstrument spielst, wirst du wissen, dass der Ton umso tiefer klingt, je länger die Saite ist. Auf die gleiche Weise bewirken die verlängerten Stimmbänder, dass die Stimme des Jungen tiefer wird. Die Wachstumsphase nennt man den *Stimmbruch*.

Wir könnten uns fragen, warum Gott den Männern eine tiefere Stimme gegeben hat als den Kindern oder den Frauen. Vielleicht passt eine tiefere Stimme besser zu vielen Anforderungen, die an einen Mann als Leiter in der Gemeinde und als Verantwortlicher in der Familie gestellt werden. Zwei Prediger aus dem 18. Jahrhundert, John Wesley und George Whitefield, predigten in Freiluftversammlungen zu Zehntausenden auf einmal, und das ohne Mikrofon!

Die männliche Stimme ist ungefähr eine Oktave niedriger als die einer Frau. Das erlaubt Männern und Frauen, harmonisch miteinander zu singen. Das ist ein Beispiel dafür, dass Gott Männer und Frauen dazu bestimmt hat zusammenzuarbeiten, um etwas Schönes zu gestalten.

Aha!

### *Die dritte Veränderung: Haare an Stellen, wo früher keine waren*

Unter dem Einfluss des Testosterons setzt während der Pubertät der Bartwuchs bei Jungen ein. Falls der junge Mann sich keinen Bart wachsen lassen will, muss er zu diesem Zeitpunkt anfangen, sich zu rasieren. Während der Pubertät wachsen bei jungen Männern ebenfalls Haare in den Achselhöhlen und im Genitalbereich. Das Auftreten von Haaren im Gesicht und an anderen Stellen, zusammen mit einem größeren Kiefer, der auch während der Pubertät wächst, sind weitere, von Gott gegebene Merkmale, die Männer von Frauen unterscheiden.



K A P I T E L 6

# Körperliche Intimität



## Ein besonderes Geschenk für eine besondere Zeit

In Kapitel 2 lernten wir, dass der Ehemann und seine Frau in der Bibel als »ein Fleisch« beschrieben werden. Sie erleben diese Einheit in ihrer Ehe auf vielfältige Weise, weil sie zusammenleben und alles miteinander teilen. Eine Art, diese Einheit auszudrücken, geschieht durch körperliche Intimität (Nähe). Sie zeigen ihre Liebe, indem sie sich küssen, sich umarmen und indem sie ihre Körper durch Geschlechtsverkehr miteinander verbinden (man sagt dazu auch *miteinanderschlafen*).



Körperliche Intimität zwischen Mann und Frau ist eine ganz private Angelegenheit. Wenn wir auch nur daran denken, müssen wir aufpassen, dass wir Gott in unseren Gedanken ehren. Wir haben schon gesehen, dass die Bibel uns sagt, dass wir die Teile unseres Körpers, die an diesem intimen Vorgang beteiligt sind, mit besonderem Schamgefühl behandeln müssen. Dazu gehört, dass wir über diese Dinge nur in rechter und respektvoller Weise reden und nicht zu lassen, dass dadurch in unseren Köpfen falsche Emotionen und Begierden geweckt werden.

Weil hier das Schamgefühl so wichtig ist, hat Gott es so eingerichtet, dass wir verlegen werden, wenn wir an diese Dinge denken – vielleicht geht es dir beim Lesen dieses Kapitels so. Diese Gefühle sind dir vielleicht unangenehm, aber sie helfen uns, vor falschen Gedanken und Begierden bewahrt zu bleiben.

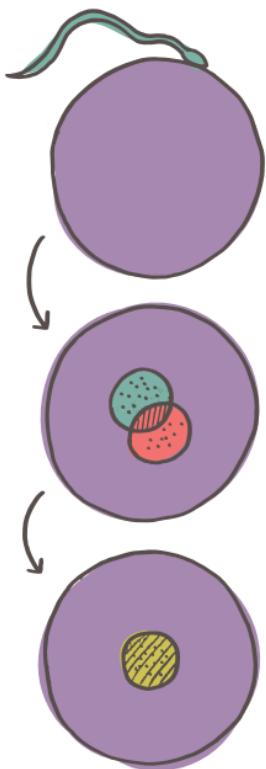
48

Hier folgen jetzt einige Einzelheiten darüber, wie verheiratete Paare ihre Liebe beim Geschlechtsverkehr zum Ausdruck bringen. Während der Zeit, in der der Ehemann und die Ehefrau die körperliche Nähe genießen und sich aneinander freuen, schiebt der Mann seinen steif gewordenen Penis sanft in die Vagina seiner Frau. Wir können feststellen, dass Gott den Penis des Mannes so gemacht hat, dass er in die Vagina der Frau passt. Das erinnert uns daran, dass Gott den Geschlechtsverkehr als ein Geschenk zwischen Mann und Frau geplant hat.



Nach einigen Minuten gelangt in einem besonderen Augenblick etwas Flüssigkeit mit Millionen von Spermien aus dem Körper des Mannes in den Körper seiner Frau. Diesen Prozess nennt man *Ejakulation*. Die Spermien haben einen Schwanz, der es ihnen ermöglicht, von der Vagina durch den Gebärmutterhals in die Gebärmutter und in die Eileiter zu schwimmen. Wenn der Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Zeit des Menstruationszyklus stattfindet (wenn also eine Eizelle aus den Eierstöcken entlassen wurde), kann sich eins der männlichen Spermien mit der Eizelle vereinen. Diesen Vorgang nennt man *Befruchtung*. Auf diese Weise wird eine Frau schwanger, und ein neues Leben hat begonnen! In der Bibel wird dieser Vorgang auch »Empfängnis« genannt.

# Der Vorgang der Befruchtung



Das Spermium ist dabei, in die Eizelle der Frau einzudringen. Das tut es, indem es sich durch die Oberfläche bohrt.

Die Gene des väterlichen Spermiums und die der mütterlichen Eizelle beginnen sich zu vereinigen.

Haben sich die Gene vereinigt, bilden sie eine neue Zelle, die man einen Embryo nennt. Ein neues Leben hat nun begonnen!

Nur ein Spermium kann eine weibliche Eizelle befruchten, um einen Embryo zu bilden; sobald die Befruchtung eintritt, verändert sich die Oberfläche des Embryos, sodass kein weiteres Spermium eindringen kann. Dadurch ist sicher gestellt, dass sich das neue Baby nur aus den richtigen Genen entwickelt – also aus einem Spermium, nicht aus zwei oder mehr.

49

Gene sind biochemische Informationsträger. Sie speichern die Informationen, die jede einzelne Zelle des Körpers benötigt, um richtig arbeiten zu können. Die Gene jedes Menschen sind unterschiedlich. Das hat zur Folge, dass jeder Mensch eine einzigartige Persönlichkeit ist.

Diese Ereignisse zeigen uns, dass der Geschlechtsverkehr zwei wichtige Ziele hat – nämlich genau diejenigen, die wir vorher schon erklärt haben, als wir darüber sprachen, was Gott mit der Ehe beabsichtigt. Der Geschlechtsverkehr ist von Gott gegeben, damit Mann und Frau ihre gegenseitige Liebe zum Ausdruck bringen können. Außerdem hat er ihn geschenkt, damit manchmal aus dieser Liebe heraus neues Leben entstehen kann.

## *Ein Geschenk, so besonders, dass Gott uns Regeln dafür gegeben hat*

Manchmal denken wir, dass es doch super wäre, in einer Welt ohne Gesetze zu leben. (Dann könnten deine Eltern dir natürlich niemals sagen, dass du etwas falsch machst!) Aber hast du dir schon einmal überlegt, was geschehen würde, wenn es keine Regeln im Straßenverkehr gäbe? Die Straßenverkehrsordnung macht das Autofahren für uns sicher. Gäbe es keine, würden viel mehr Menschen verletzt, und Autofahren wäre eine höchst gefährliche Angelegenheit.



Gott hat uns ein Gebot gegeben, das beschreibt, wie wir uns dem anderen Geschlecht gegenüber verhalten sollen, was sexuelle Intimität angeht. Dieses Gebot ist das siebte der Zehn Gebote und sagt:

»Du sollst nicht ehebrechen!«

2. Mose 20,14

Aus diesem Vers und aus anderen Bibelstellen erfahren wir, dass jede sexuelle Aktivität außerhalb der Ehe falsch ist. Das Wort *Ehebruch* bedeutet, dass eine verheiratete Frau mit einem Mann, der nicht ihr eigener ist, sexuelle Intimität genießt. Im Neuen Testament werden wir von Gott gewarnt:

### »Flieht die Hurerei!«

1. Korinther 6,18

Der Ausdruck *Hurerei* beschreibt jegliche sexuelle Aktivität außerhalb der Ehe.

Die Tatsache, dass Gott uns ein Gebot gegeben hat, das uns befiehlt, sexuelle Intimität allein auf die Ehe zu beschränken, zeigt, welch hohen Stellenwert Gott sexueller Intimität beimisst. Eheleute bedeuten ihm sehr viel, ihre Ehe ist ihm wichtig, und das neue Leben, das aus sexueller Intimität entspringt, ist ihm ebenfalls wichtig. Gottes Gesetz über die sexuelle Intimität dient unserem Schutz und unserem Wohlbefinden – es schützt uns, die Ehe und das junge Leben.

## Die ersten Lebenstage

51

Die Befruchtung findet meistens in einem der Eileiter statt. Danach bewegt sich der Embryo durch den Eileiter hinab in die Gebärmutter (auch *Uterus* genannt). In diesem Stadium des Menstruationszyklus ist die Gebärmutterhaut durch das Hormon Progesteron wie ein weiches Kissen verdickt, sodass sie bereit ist, den Embryo aufzunehmen. Einige Tage nach der Be-



fruchtung nistet sich der Embryo in der Gebärmutterhaut ein, und die Schwangerschaft geht weiter.

52

Die Bibel beschreibt, wie Gott schon von den allerersten Momenten des Babys an daran beteiligt ist, das neue Leben zu formen und zu erhalten. Das kannst du in Psalm 139,13-16 nachlesen. In seiner Weisheit weiß Gott ganz genau, wie sich der neue Körper des Babys entwickeln und wie jede seiner Zellen funktionieren soll.

## ***Das neue Baby entwickelt sich***

Sehr bald nach der Befruchtung kann man das Baby schon erkennen. Es fängt an, sich zu entwickeln – nur wenige Tage, nachdem der Kopf und der Körper geformt

worden sind, beginnt die Entwicklung der Arme und der Beine. In dieser Zeit entwickeln sich auch die inneren Organe. Schon vor der 5. Schwangerschaftswoche fängt das Herz, das zu dieser Zeit die Größe eines Mohnsamens hat (etwa 0,5 mm Durchmesser), zu schlagen an. Ungefähr 10 Wochen nach der Befruchtung fängt das Baby an, sich in der Gebärmutter zu bewegen. Es ist jetzt 5,5 cm groß. Um diese Zeit fängt das Baby auch zu saugen und zu gähnen an.



Dies ist ein Foto von einem Baby, 10 Wochen nach der Befruchtung. Das Baby ist nur 5,5 cm groß. Kannst du sein Ohr, seine Hände, seinen Ellbogen und die Knie sehen?

Solange es in der Gebärmutter ist, atmet das Baby keinen Sauerstoff in seine Lungen ein und nimmt keine Nahrung durch den Mund auf (obwohl es kleine Schlucke des Fruchtwassers trinken kann, von dem es umgeben ist). Stattdessen kommen all seine Nahrung und sein Sauerstoff durch die Plazenta und durch die Nabelschnur aus der Blutbahn seiner Mutter (siehe Abbildung). Die Plazenta wird auch *Mutterkuchen* genannt.



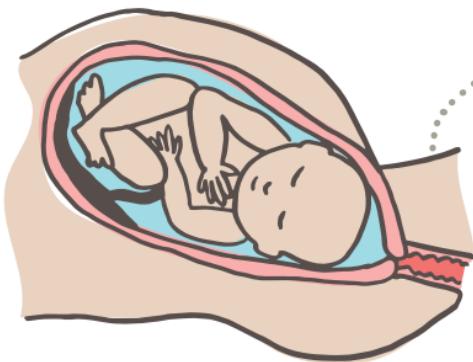
Etwa zur Hälfte der Schwangerschaft (nach 18 – 20 Wochen) beginnt die Mutter zu fühlen, wie das Baby sie tritt.

## Die Geburt des Babys

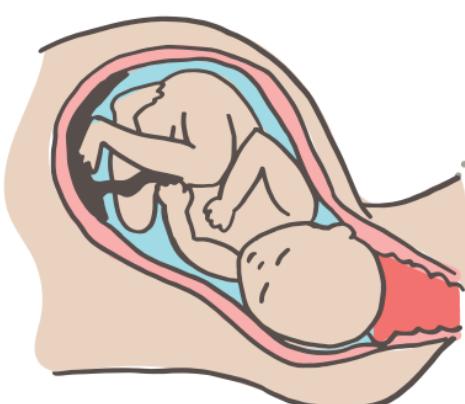
54

Schließlich, nach 9 Monaten (ungefähr 40 Wochen) Schwangerschaft, ist das Baby genügend gewachsen und bereit, geboren zu werden. Das ist der aufregende Tag, an dem die Eltern ihr Baby zum ersten Mal zu sehen bekommen.

Der Geburtsvorgang wird von *Wehen* begleitet, die von Hormonen gesteuert werden. Die starke Muskelwand der Gebärmutter zieht sich stark zusammen (Geburtswehen). Dadurch wird der Gebärmutterhals geöffnet und das Baby nach und nach über eine Zeit von mehreren Stunden hinausgeschoben. Das Baby ist nun alt genug, um außerhalb der Mutter leben zu können – auch wenn es nach der Geburt noch völlig von der Mutter abhängig ist, da sie ihm Wärme, Nahrung und Schutz gibt.



Bevor die Mutter Wehen bekommt, ist der Gebärmutterhals noch fest geschlossen.



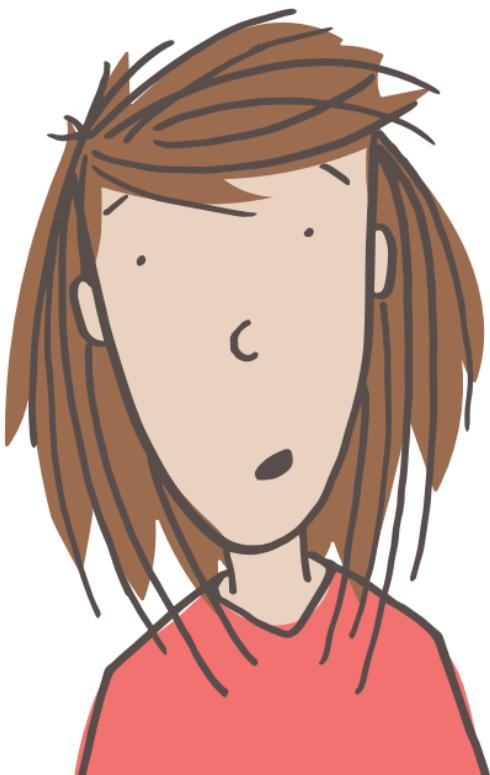
Der Gebärmutterhals ist nun ganz geöffnet, und der Kopf des Babys wird durch die Wehen hinausgedrückt.

## Wenn keine Befruchtung stattfindet

Obwohl Gott den Menstruationszyklus so eingerichtet hat, dass eine Frau schwanger werden kann, so geschieht das doch nicht bei jedem Zyklus. Wenn sie während der fruchtbaren Tage ihres Menstruationszyklus nicht sexuell aktiv war, wird sie auch nicht schwanger werden. In diesem Fall beginnt der Spiegel des Hormons Progesteron, das die Verdickung der Gebärmutterhaut bewirkte, zu sinken. Daraufhin

Bei ungefähr einer von 80 natürlichen Schwangerschaften entstehen Zwillinge. Zwillingsschwangerschaften können zwei Ursachen haben: Entweder wurden von den Eierstöcken zwei Eizellen entlassen, die beide befruchtet wurden (zweieiige Zwillinge), oder ein befruchteter Embryo hat sich vor der Einnistung geteilt (eineiige Zwillinge).

## Aha!





# Veränderungen im Denken

Erinnerst du dich noch daran, wie wir erklärt haben, dass die Pubertät sowohl den Körper als auch das Denken beeinflusst? Jetzt folgen drei wichtige Veränderungen im Denken, die ein Ergebnis der Pubertät sind:

## **Die erste Veränderung: Zunehmende Reife**

Was würdest du denken, wenn du ein Kind einen städtischen Bus steuern sähest? »Das ist gefährlich! Es ist noch zu jung, um einen Bus fahren zu können!« Du könntest zu Recht beunruhigt sein – Kinder haben einfach noch nicht die nötige Reife, mit den Entscheidungen und der Verantwortung dieses Berufs fertigzuwerden. Glücklicherweise wird während der Pubertät nicht nur dein Körper, sondern auch dein Denken erwachsen und fähig werden, mit der neuen Verantwortung, die du als Erwachsene haben wirst, umgehen zu können. Erwachsen zu werden, braucht eine lange Zeit. Gott hat dir beinahe 20 Jahre geschenkt, dich darauf vorzubereiten, als Erwachsene zu denken.

57

In der Bibel beschreibt Paulus den Vorgang des Erwachsenwerdens mit folgenden Worten:

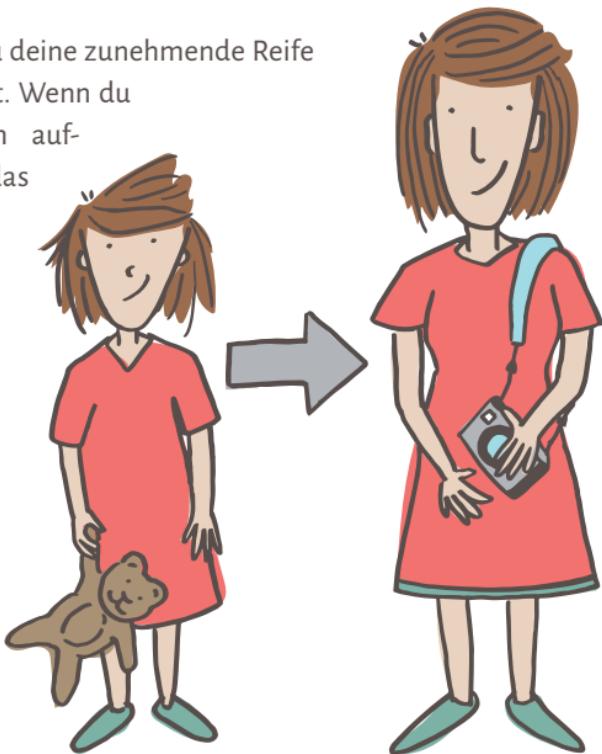
**»Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte wie ein Kind, urteilte wie ein Kind; als ich ein Mann wurde, tat ich das weg, was kindlich war.«**

1. Korinther 13,11



Die zunehmende Reife deines Denkens wird beeinflussen, was du sagst, wie du denkst und wie du empfindest. Tatsächlich wird dadurch alles beeinflusst, was du tust!

Gott erwartet, dass du deine zunehmende Reife zu seiner Ehre einsetzt. Wenn du als gläubige Christin aufwächst, bedeutet das für dich, dass du zunehmend mehr davon verstehen wirst, wie du auf Gottes Wegen gehen kannst, die uns in der Bibel gezeigt werden. Anstatt nur an dich selbst zu denken, wirst du lernen, anderen gegenüber *Liebe* zu zeigen, indem du sie freundlich und fürsorglich behandelst (1. Johannes 4,11).



## Die zweite Veränderung: Du wirst launisch

Der Vorgang des Erwachsenwerdens in deinem Denken ist nicht immer einfach. Zusammen mit all diesen hilfreichen Veränderungen können auch unangenehme, teils starke Gefühle entstehen, die dich launisch oder traurig machen und dazu führen können, dass du dir missverstanden vorkommst. Das kann dich dazu verleiten, schlecht gelaunt zu sein.

Dafür gibt es mindestens zwei Gründe:

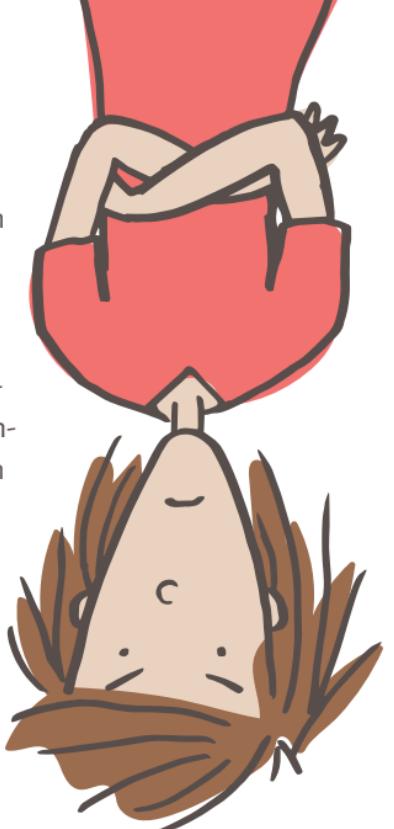
**1** Die hormonellen Umstellungen in deinem Körper können diese Gefühle erzeugen.

**2** Einige der vor dir liegenden Herausforderungen mögen dir unangenehm erscheinen. Du magst dich darauf freuen, erwachsen zu werden, doch die damit verbundene Verantwortung kann dich ängstigen.

Diese Gefühle sind eine Herausforderung! Und sie können dich zum Sündigen verleiten. Da kannst du leicht lieblos gegenüber Gott und deinen Mitmenschen werden. Besonders können diese Gefühle dich verleiten, das fünfte der Zehn Gebote zu übertreten (»Ehre deinen Vater und deine Mutter!« [2. Mose 20,12]), indem du unfreundlich zu ihnen bist und ihnen nicht gehorchst, obwohl sie diejenigen sind, die dich am meisten lieben und für dich sorgen. Wenn du launisch bist, solltest du Gott um Hilfe bitten, freundlich und geduldig zu sein. (Vielleicht haben deine Eltern dasselbe nötig?)

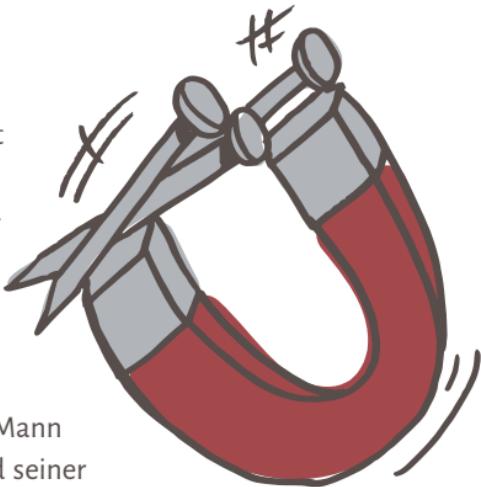
## Die dritte Veränderung: Neue Anziehungskräfte

Vor der Pubertät magst du wenig an Jungen interessiert gewesen sein. Das wird sich aber während der nächsten paar Jahre ändern. Natürlich ist das auch auf die Wirkung der Hormone zurückzuführen. Früher oder später wirst du dich für Jungen interessieren und dich auf eine zuvor nie bekannte Weise zu ihnen hingezogen fühlen.



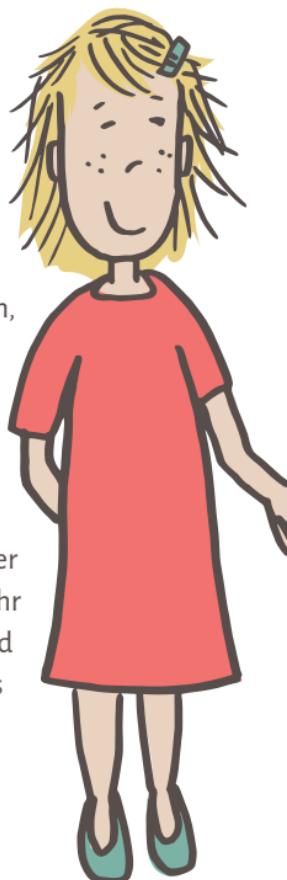
Was meine ich damit? Vielleicht erinnerst du dich daran, dass im Physikunterricht von der *Anziehungskraft* der Magnete die Rede war. Da hieß es: »Nordpol und Südpol ziehen sich an.« Auf ähnliche Weise magst

du dich zu einem jungen Mann wegen seines Aussehens und seiner Persönlichkeit hingezogen fühlen, und du möchtest ihn besser kennenlernen. Das nennt man auch *Verliebtsein*. Bei jungen Leuten, besonders wenn sich ihr Interesse auf eine ältere Person richtet, sagt man auch, dass sie für diese *schwärmern*.



## Worum geht es bei diesen Gefühlen?

Wie bei allem, was Gott geschaffen hat, sind auch diese Anziehungskräfte zu einem guten Zweck erdacht: Sie sollen bewirken, dass ein Mann und eine Frau zusammengebracht werden, um – gegebenenfalls – schließlich ihre Verbundenheit in der Ehe zu befestigen.



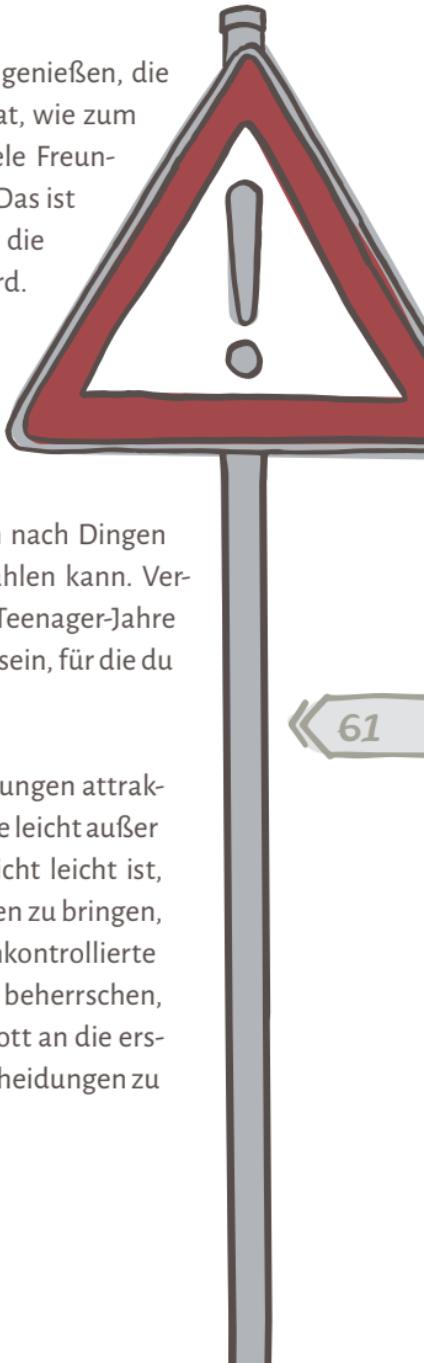
Von Jakob heißt es in der Bibel, dass er seinem Onkel Laban sieben Jahre diente, um Rahel heiraten zu können, und weil er sie so sehr liebte, kam ihm diese Zeit sehr kurz vor (1. Mose 29,20). Vielleicht wird dein zukünftiger Ehemann eines Tages solche Gefühle für dich empfinden!

# Drei Gründe, dich zu warnen

Wir möchten dir an dieser Stelle folgende Gründe nennen, warum du vorsichtig mit deinen Gefühlen, die du für einen Mann entwickeln kannst, umgehen sollst:

**1** Es ist wichtig, die vielen Dinge zu genießen, die Gott dir im Augenblick gegeben hat, wie zum Beispiel die Möglichkeit, zu lernen, viele Freundinnen zu haben und Sport zu treiben. Das ist besser, als sich nach Dingen zu sehnen, die er dir vielleicht in der Zukunft geben wird. Hast du dir schon einmal im Schaufenster sehnsüchtig das angeschaut, was nach der neuesten Mode »in« ist? Oder das neueste Smartphone, das gerade auf den Markt gekommen ist? Es hat keinen Zweck, sich nach Dingen zu sehnen, die man einfach nicht bezahlen kann. Versuche deshalb gleichermaßen, deine Teenager-Jahre zu genießen, ohne hinter Dingen her zu sein, für die du noch nicht bereit bist!

**2** Obwohl es nicht falsch ist, einen Jungen attraktiv zu finden, können diese Gefühle leicht außer Kontrolle geraten, gerade so, wie es nicht leicht ist, einen Hundewelpen wieder zum Schlafen zu bringen, nachdem man ihn aufgeweckt hat. Unkontrollierte Gefühle können leicht deine Gedanken beherrschen, sodass du bald immer mehr vergisst, Gott an die erste Stelle deines Lebens und deiner Entscheidungen zu setzen.



**3** Verliebtheitsgefühle können dich schnell dahin bringen, im Umgang mit solchen vom anderen Geschlecht Gott ungehorsam zu werden. Und wenn man ungehorsam ist, kann man sehr schnell sowohl anderen als auch sich selbst Schaden zufügen und andere vielleicht ebenfalls zur Sünde verleiten. Wir kommen darauf später noch detaillierter zu sprechen.

## **Schädliche Einflüsse**

62

Durch das, was man liest und sieht, kann man diese Gefühle sehr leicht anfachen. So vieles um uns her zielt einfach nur darauf ab, diese Gefühle zu stimulieren. Sie sind beliebte Themen im Fernsehen und in der Musik. Doch vergiss nicht, dass Radioleute und Liederschreiber oft sehr wenig oder gar keinen Respekt vor Gottes Weisheit zeigen. Auch soziale Netzwerke können dich den Gedanken und Aktivitäten von Leuten aussetzen, die nicht auf Gottes Wegen gehen.



## **Genieße die Zeit als Single!**

Die Bibel sagt viel Gutes darüber, Single zu sein. In 1. Korinther 7,7 wird es als Gabe Gottes beschrieben. Paulus fährt dann fort zu erklären, dass es Vorteile gibt, Gott als Single zu dienen, weil man

nicht die Verantwortung zu tragen hat, die eine Beziehung oder die Fürsorge für einen Ehemann und für Kinder mit sich bringt. Gott beruft einige von uns, für kurze Zeit Single zu sein, andere auch für ihr ganzes Leben.

Selbstbeherrschung wird als Frucht des Heiligen Geistes bezeichnet (Galater 5,23). Gott fordert uns auf, unsere Gefühle unter Kontrolle zu halten. Du darfst also die Gesellschaft von Jungen genießen, aber denke daran, sie mit Freundlichkeit und Respekt zu behandeln und dein Herz vor falschen Begierden oder Handlungen zu bewahren.

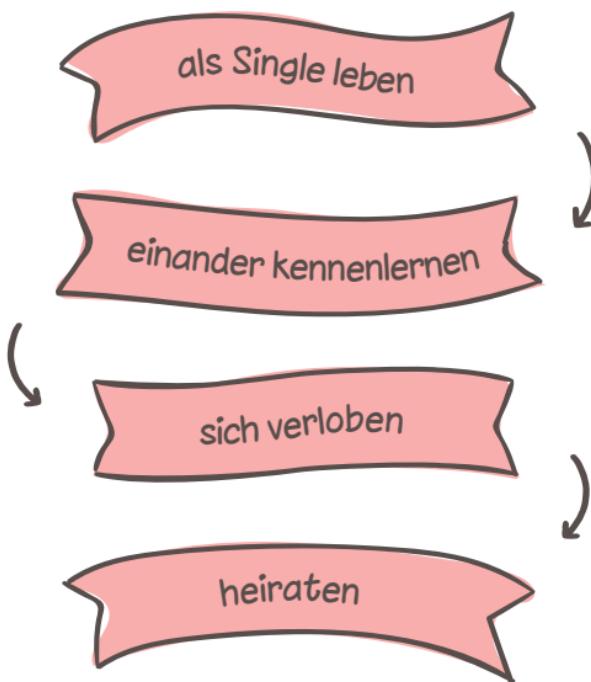


K A P P A T E L 8

Einander  
kennenlernen  
und darüber hinaus



Obwohl die Zeit, in der du heiraten könntest, noch weit entfernt zu sein scheint, fragst du dich vielleicht trotzdem, wie die Menschen von dem Zustand, in dem du dich jetzt befindest, bis dahin kommen, dass sie heiraten. Die meisten Menschen sind nicht plötzlich verheiratet! In einigen Kulturen wählen die Eltern die Ehepartner ihrer Kinder aus; doch bei uns führen gewöhnlich folgende Schritte zur Heirat:



## Als Single leben

Du wirst einige Zeit als Single verbringen, vor allem dann, wenn du deine Ausbildung nach deinem Schulabschluss noch fortsetzen musst. Aber eines Tages magst du einen jungen Mann treffen, der dir gefällt und den du für einen guten Freund hältst. Wenn auch du ihm gefällst, wird er dich vielleicht fragen, ob du dich mit ihm verabreden möchtest, damit ihr einander besser kennenlernen.

# Einander kennenlernen

Diesen Lebensabschnitt nennt man auch die *Freundschaftsphase*. In dieser Zeit bildet sich eine Freundschaft zwischen einem jungen Mann und einer jungen Frau heraus. Sie ist davon geprägt, dass man sich verabredet, um einander kennenzulernen. Diese Phase ist:

- 1** ausschließlich (man verabredet sich nicht gleichzeitig mit zwei Personen, um einander kennenzulernen);
- 2** verbindlich (wenigstens für eine gewisse Zeit);
- 3** öffentlich (andere wissen davon).

Und wozu dient die Zeit des Kennenlernens? Erinnert dich eine ausschließliche und den anderen bekannte Beziehung zwischen Mann und Frau an etwas? Natürlich an die Ehe! Nun, wenn man sich mit jemandem verabredet, ist das *keine* Ehe, aber es hat einen Zweck, der mit der

66  
Ehe zu tun hat – es ist ein Mittel, einander besser kennenzulernen, um

zu erkennen, ob die Freundschaft wächst und ob sich die Möglichkeit eröffnet, eines Tages zu heiraten.



Wenn dir deutlich wird, dass die Person, mit der du dich zu regelmäßigen Treffen verabredest, nicht die Person ist, die du heiraten könntest, dann ist es gut und anständig, das zu erkennen zu geben und die Beziehung zu beenden, bevor ihr beide durch Enttäuschung zu tief verletzt werdet.

Man kann sich einige Monate oder noch länger regelmäßig treffen, bevor es klar ist, ob man zusammenpasst und ob eine Heirat die richtige Entscheidung wäre. An diesem Punkt könnte dein Freund dich fragen, ob du ihn heiraten möchtest. Es ist auch respektvoll und klug von deinem Freund, deinen Vater zu fragen, ob er seine Erlaubnis gibt, dich heiraten zu dürfen. Wenn dein Vater einwilligt und du bereit zur Heirat bist, dann werdet ihr euch verloben.

67

## **Sich verloben**

Die Verlobung ist eine Abmachung zwischen Mann und Frau, dass sie heiraten wollen. In der Verlobungszeit teilen sie allen anderen diesen Plan mit. Die Verlobung ist aber keine Heirat, und darum ist es wichtig, in dieser Zeit Selbstbeherrschung in dem zu zeigen, was man für einander empfindet und miteinander tut. Gott will nicht, dass man in dieser Phase sexuell aktiv wird, und es ist wichtig zu erkennen, dass Verlobungen manchmal aufgelöst werden und es nicht zur Hochzeit kommt.



## Heiraten – was vorher zu bedenken ist

Die Entscheidung zu heiraten ist zu Recht als eine der größten Entscheidungen im Leben eines Menschen bezeichnet worden. Darum muss sie sorgsam bedacht werden. Deshalb gehören zu einer Hochzeit auch solche oder ähnliche Worte:

**Niemand sollte in die Ehe  
leichtfertig oder selbstsüchtig eintreten,  
sondern ehrfurchtvoll  
und verantwortungsbewusst  
vor den Augen  
des allmächtigen Gottes.**

Manche Leute stürzen sich in die Ehe, ohne vorher sorgfältig nachgedacht zu haben, ob es klug war, das zu tun. Die Bibel warnt uns davor, dass es gefährlich ist, etwas zu geloben und es hinterher zu bedauern (Sprüche 20,25). Bedenke, dass deine Gedanken darüber, mit wem du den Rest deines Lebens verbringen möchtest, in fünf oder zehn Jahren womöglich ganz anders sein könnten!

68

Wer an den Herrn Jesus glaubt, sollte niemals einen ungläubigen Partner heiraten. Die Bibel sagt:

**»Seid nicht in einem ungleichen Joch  
mit Ungläubigen.«**  
2. Korinther 6,14

Die darauffolgenden Verse machen deutlich, dass Gläubige und Ungläubige völlig unterschiedlich sind, so wie Licht und Finsternis.

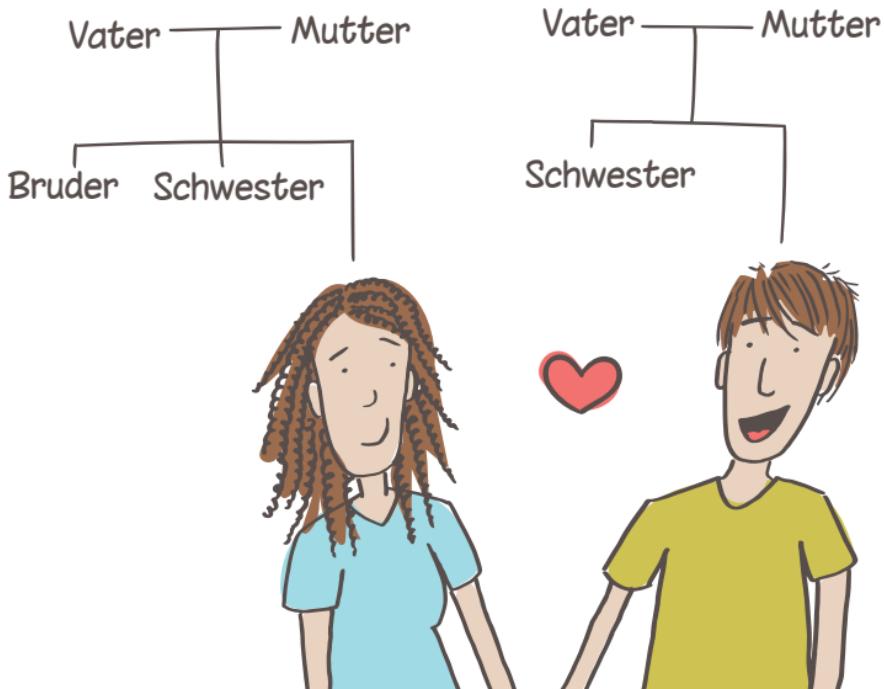
Zu einer solchen Ehe gehörten dann zwei Leute mit ganz unterschiedlichen Prioritäten in ihrem Leben, und das führt höchstwahrscheinlich dazu, dass der ungläubige Partner das Glaubensleben des Christen schwächt.

69

Wenn du darüber nachdenkst, ob du einen bestimmten gläubigen Mann heiraten könntest, so urteile nicht nur nach seinem Aussehen und danach, wie klug er ist. Das sind zwar wichtige Dinge, aber du musst dich auch fragen, ob ihr geistlich zueinander passt. Werdet ihr in der Lage sein, den Glauben des anderen zu stärken, oder sieht es danach aus, dass ihr euch gegenseitig geistlich abwärts zieht? Stimmt ihr in grundsätzlichen Glaubensfragen überein, wie etwa in Bezug auf euer Bibelverständnis oder darauf, wie ihr Gott anbeten wollt?

Ehe bedeutet auch, dass zwei Familien miteinander verbunden werden. Was werden deine Eltern über die Möglichkeit denken, diesen Mann zu heiraten?

Es sind viele Dinge zu bedenken, was die Zukunft angeht!



## Achte immer darauf, Gott zu gefallen!

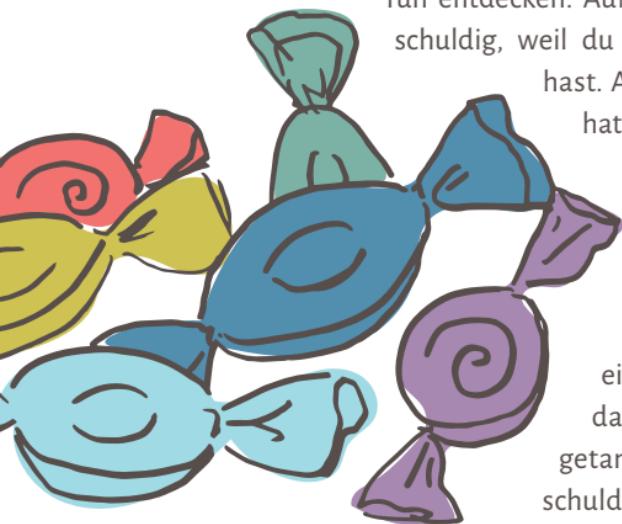
70

Junge Christen können leicht in Versuchungen zu Fall kommen, wenn sie sich zu regelmäßigen Treffen verabreden und dabei Gottes Gebot übertreten, mit sexueller Intimität bis zur Ehe zu warten. Da ist es wichtig, dass du Gott ehrst und deinen Freund in dieser Hinsicht respektierst. Wenn dein Freund dich ermutigt, Dinge zu tun, die Gott verboten hat, musst du ihm sagen, was du denkst. Wenn ihr euch wirklich liebt und Gott ehren wollt, müsst ihr euch darauf einstellen, auf Intimitäten zu verzichten, bis ihr verheiratet seid.

In unserer Gesellschaft werden junge Leute ermutigt, es für richtig zu halten, sexuelle Intimität mit einer anderen Person vor der Ehe auszuprobieren. Vielleicht wird man dir sagen, du würdest etwas verpassen, wenn du es nicht tust.

Wenn du gestohlene Süßigkeiten isst, mögen sie dir im Augenblick gut schmecken. Nach einiger Zeit ist der süße Geschmack vorbei, und es bleibt dir nichts als die Furcht, man könnte dein Tun entdecken. Außerdem fühlst du dich schuldig, weil du etwas Falsches getan

hast. Auch wenn Gott gesagt hat, dass es falsch ist, kann sich die Erfahrung sexueller Intimität zunächst gut anfühlen. Hinterher jedoch wirst du deinen Fehler einsehen und begreifen, dass du mit dem, was du getan hast, Gott gegenüber schuldig geworden bist.



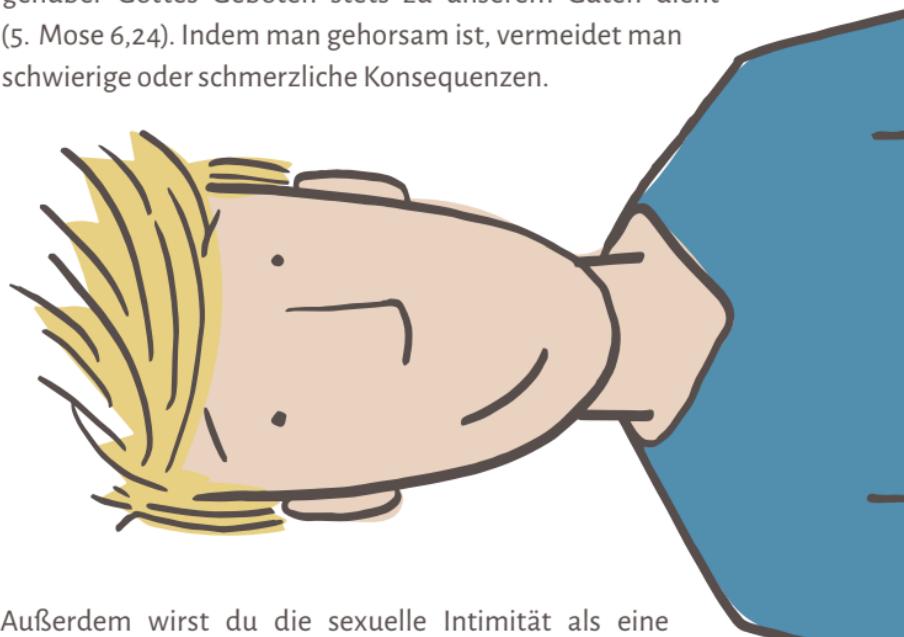
Wenn du nicht vor Gott Buße tust, kann daraus ein bleibender geistlicher Schaden entstehen.

In der gegenwärtigen Zeit entscheiden sich in unserer Gesellschaft immer mehr Leute dafür, *zusammenzuleben*, anstatt verheiratet zu sein. *Zusammenleben* bedeutet, dass Mann und Frau ohne Eheversprechen die gleiche Wohnung teilen und sexuell intim sind. Auch das bricht das göttliche Gebot über sexuelle Intimität.

71

## ***Gottes Wege sind immer die besten***

Es ist wichtig, immer daran zu denken, dass der Gehorsam gegenüber Gottes Geboten stets zu unserem Guten dient (5. Mose 6,24). Indem man gehorsam ist, vermeidet man schwierige oder schmerzliche Konsequenzen.



Außerdem wirst du die sexuelle Intimität als eine besondere Gabe für deinen Mann aufbewahren – ohne die Probleme, die sich aus dem Vergleich deines Mannes mit vorehelichen Erfahrungen ergeben. Gott will, dass sexuelle Intimität eine einzigartige Erfahrung zwischen dir und deinem zukünftigen Ehemann ist.

K A P I T E L 9

# Vorbereitung für die Zukunft



Niemand von uns weiß genau, was Gott für unser Leben geplant hat; aber nachdem du dieses Buch gelesen hast, könnte es sein, dass du dich auf die Möglichkeiten freust, die sich dir eröffnen werden, sobald du die Pubertät hinter dir hast. Vielleicht hast du schon so manche Ziele, und du freust dich auf die Möglichkeit, irgendwann eine eigene Familie zu haben. Die Bibel ermutigt junge Männer und Frauen, das als ein Vorrecht zu betrachten.

Wie kannst du dich nun auf die Zukunft vorbereiten? Um welche Eigenschaften solltest du Gott also bitten, damit er dir hilft, sie zu entwickeln?

## Fleiß

»Was irgend ihr tut, arbeitet von Herzen, als dem Herrn und nicht den Menschen, da ihr wisst, dass ihr vom Herrn die Vergeltung des Erbes empfangen werdet; ihr dient dem Herrn Christus.«

Kolosser 3,23-24

Diese Verse ermutigen uns, fleißig zu sein. Dazu haben wir den denkbar besten Grund: Gott freut sich darüber, und er will uns für unsere harte Arbeit belohnen.

Wozu immer Gott dich in der Zukunft auch berufen mag – sei es in eine bezahlte Beschäftigung, in eine ehrenamtliche Tätigkeit, als Mutter, die für ihre Familie sorgt oder die Gäste aufnimmt – überall sind Fleiß und Einsatzbereitschaft gefragt. Eine Frau, die mit Gott rechnet, kann eine beständige Quelle der





Ermutigung und der praktischen Hilfe für ihre Familie, für die Gemeinde und auch für ihr weiteres Umfeld sein.

Gottes Plan für viele Mädchen ist, dass sie eines Tages heiraten und eine Familie haben. Eine schulische Ausbildung, so wichtig sie ist, lässt dabei nur wenig Zeit, sich auf diese Rolle vorzubereiten. Die Bibel ermutigt junge Frauen sehr deutlich, dies als Privileg zu betrachten. Sie erklärt, dass Haushaltsführung eine von Gott gegebene Aufgabe für die Frau ist (Titus 2,5). Durch diese wichtige Aufgabe unterstützt sie ihren Mann und kümmert sich um ihre Kinder. Eine fromme Hausfrau muss einfallsreich sein und fest zupacken können (siehe Sprüche 31,15-16). Deine Kenntnisse und Fähigkeiten wird Gott benutzen, um die nächste Generation von Männern und Frauen heranzubilden.

## Bereitschaft zur Unterordnung

Ehefrauen werden ermutigt, mehr Wert auf einen sanften und stillen Geist als auf ihr äußeres Erscheinungsbild zu legen. Diese inneren Eigenschaften werden als wunderschön beschrieben und werden von Gott sehr geschätzt (1. Petrus 3,4). Wenn Gott für dich vorsieht, dass du heiratest, musst du bereit sein, dich unterzuordnen, um deinen Mann unterstützen zu können.

Wie kannst du Unterordnung lernen? Das kann nur mit Gottes Hilfe geschehen, weil es gegen deinen natürlichen Stolz und deine eigensüchtigen Wünsche geht. Der von Gott gewiesene Weg,

diese Herzenshaltung zu entwickeln, besteht darin, Unterordnung denen gegenüber zu zeigen, die Gott in deinem Umfeld als Autoritäten über dich gesetzt hat – deine Eltern und die Ältesten deiner Gemeinde –, und indem du dich dem unterordnest, was Gott dir in der Bibel sagt.

## Sittsamkeit

Während du durch die Pubertät gehst, wirst du entdecken, dass du Männer durch das, was du anziehst, was du tust und was du sagst, beeinflussen kannst. Sittsamkeit ist der von Herzen kommende Wunsch, andere nicht zu falschen Gedanken auf sexuellem Gebiet zu verleiten.

Ein Autor hat unschickliche Kleidung einmal treffend in drei Kategorien eingeteilt: *zu viel* (man kleidet sich so, dass man alle Blicke auf sich zieht), *zu wenig* (man unterlässt es, Körperteile, die besondere

Sittsamkeit erfordern, zu bedecken) und *zu eng* (Kleidung, die die Körperform zu stark betont).<sup>1</sup> Wenn du dich an diese Regeln hältst, bedeutet das nicht, dass du dich nicht mehr hübsch anziehen darfst, um schön auszusehen.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass dein sittsamer Kleidungsstil und dein Auftreten von sich aus auf den richtigen Mann sehr attraktiv wirken werden.

1 »Too much, too little, too tight« von Robert G. Spinney, veröffentlicht im *Free Grace Broadcaster*, Nr. 216, S. 19.



## Sexuelle Reinheit

Wir leben in einer Welt, in der alle möglichen Einflüsse eine junge Frau versuchen können, sie von einem Weg abzubringen, von dem sie weiß, dass er Gott ehrt. In Sprüche 4,27 wirst du ermahnt:

»Weiche weder zur Rechten ab noch zur Linken,  
halte deinen Fuß vom Bösen fern.«

Schlachter 2000

76

Bitte behalte deine Gefühle unter Kontrolle. Denke sorgfältig darüber nach, was du liest, was du dir anschaugst und was du dir anhörst. Liebesromane und -filme können sehr schön sein; aber sie können dich auch verleiten, dich gefühlsmäßig dermaßen von den »Helden« der Geschichten fortreißen zu lassen, sodass du nicht zum Guten hin beeinflusst wirst.

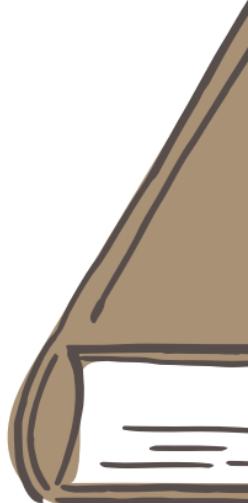
Achte darauf, nicht den Lebensstil gottloser Bekannter nachzuahmen, die dich versuchen könnten, Gott ungehorsam zu sein (Sprüche 1,10-18). Suche dir vielmehr gläubige Freundinnen, die bereit sind, dich zu ermahnen, wenn du etwas Falsches oder Dummes tust (Sprüche 27,6).

## Der Lohn des Gehorsams ist großartig!

Das Buch der Sprüche lehrt uns:

»Eine Frau, die den HERRN fürchtet,  
sie wird gepriesen werden.«

Sprüche 31,30



Sie soll sich alle praktischen Ratschläge gut merken, die sie in der Bibel gefunden hat, damit sie, wenn Prüfungen und Versuchungen kommen, in der Lage ist, richtig zu handeln. Wenn du gehorsam bist, hat Gott versprochen, dich und deine Entscheidungen zu leiten.

»Er wird gerade machen deine Pfade.«

Sprüche 3,6

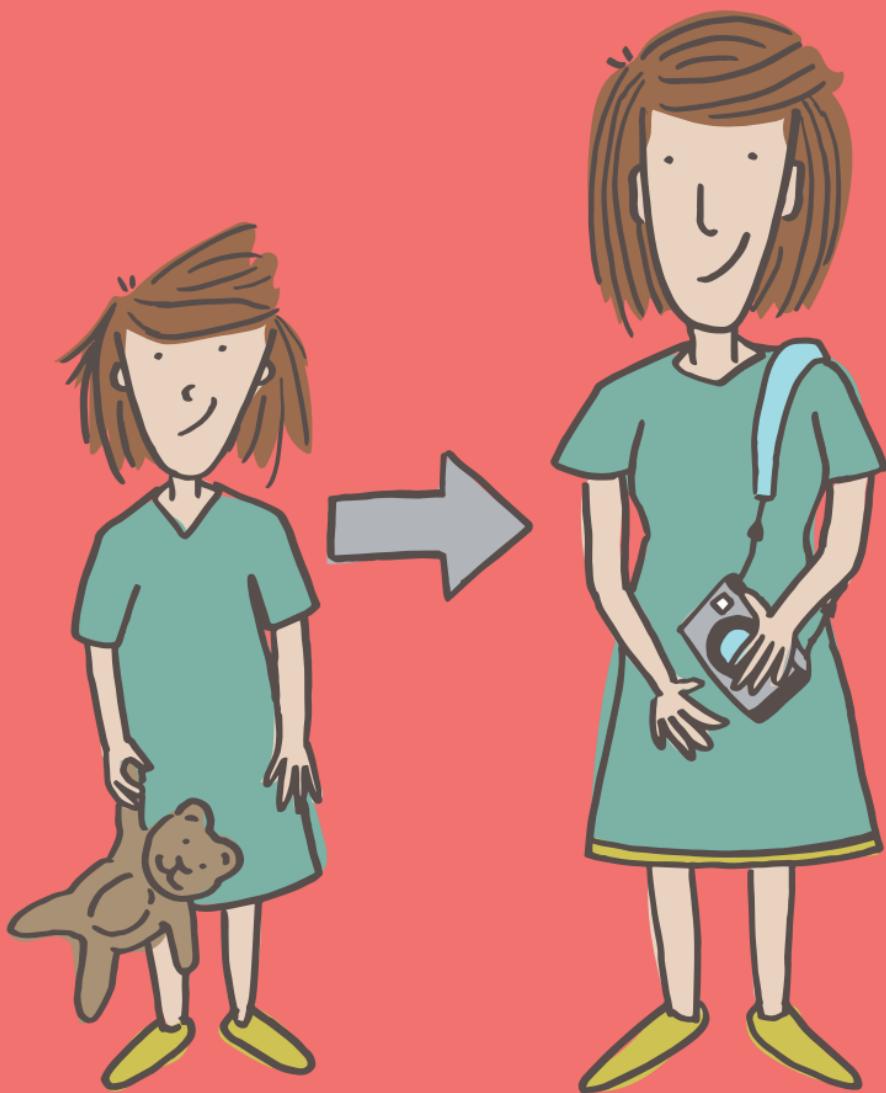
77

Viele junge Leute sind verwirrt und wissen nicht, wie sie ihr Leben führen sollen. Aber mit Gottes Hilfe braucht es dir nicht so zu ergehen. Viele ziehen sich auf ihren Wegen Schaden zu, doch wenn du Gottes Weisungen folgst und Gott um Hilfe bittest, kannst du davor bewahrt bleiben. In der Bibel verspricht Gott dir, dich ein Leben lang zu leiten und zu beschützen (vgl. Sprüche 2,8).



Wenn du auf allen Lebensgebieten versuchst, Gott zu gehorchen, wirst du den göttlichen Segen auf vielfache Weise erfahren. Das Leben wird nicht unbedingt ohne Probleme verlaufen (Matthäus 6,34) – und vielleicht findest du den Mann deiner Träume nicht sofort! Aber Gottes Wort verheißt dir, dass du Gottes Güte erkennen und erleben und ein Segen für andere sein wirst.

Alt wird man von selbst.  
Erwachsen  
werden  
mehr erforderlich etwas  
Einsatz.



»Ich aber,  
ich habe **auf dich**  
**vertraut, HERR;**  
ich sprach: Du bist mein Gott!  
In deiner Hand sind **Zeiten.**«

Psalm 31,15-16



