Nate Brooks und Anna Mondal

INTIMITÄT NACH MISSBRAUCH

Gnade und Hoffnung für eheliche Intimität nach dem Trauma



Leseprobe etc.org

TASCHEN 26 HILFE

Nate Brooks und Anna Mondal

INTIMITÄT NACH MISSBRAUCH

Gnade und Hoffnung für eheliche Intimität nach dem Trauma

Beratender Herausgeber: Dr. Paul Tautges

ebtc

Leseprobe ebtc.org

Nate Brooks und Anna Mondal
Intimität nach Missbrauch
Gnade und Hoffnung für eheliche Intimität nach dem Trauma

1. Auflage 2026
ISBN: 978-3-947196-76-0
Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: *Help! Our Sex Life Is Troubled by Past Abuse*
Copyright © 2020 by Nate Brooks and Anna Mondal
Published by Shepherd Press, Wapwallopen, PA 18660
This edition published by arrangement with Shepherd Press.
All rights reserved.

Copyright © der deutschen Ausgabe 2026
EBTC Europäisches Bibel Trainings Centrum e. V.
An der Schillingbrücke 4 · 10243 Berlin
www.ebtc.org

Verwendete Bibelübersetzungen:

- ESB — EsraBibel
- SCH2000 — Schlachter 2000

Wenn nicht anders vermerkt, werden Bibelverse aus der *Schlachter 2000* zitiert.

Übersetzung: Jo Frick
Lektorat: Eva Oehrli
Cover: Lena Maria Fritsch
Satz: Lena Maria Fritsch
Druck und Bindung: ARKA, Cieszyn (Polen)

Sollten sich Rechtschreib-, Zeichensetzungs- oder Satzfehler eingeschlichen haben, sind wir für Rückmeldungen dankbar. Nutze dazu bitte diesen QR-Code, den Link **ebtc.org/tsh26-1** oder die folgende E-Mail-Adresse: **fehler@ebtc.org**

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreicht man uns über gpsr@ebtc.org oder auf dem Postweg. Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Leseprobe ebtc.org

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung 5

1. Der Schatten sexuellen Missbrauchs 9

2. Gott und sexueller Missbrauch 13

3. Gottes Ruf zur Zurückhaltung und zum Glauben 23

4. In ehelicher Intimität wachsen 43

Schlussfolgerung 73

Schritte in der Anwendung 79

Weiterführende Ressourcen 81

Leseprobe ebtc.org

EINLEITUNG

Wenn die Statistiken stimmen, dann verhält es sich so, dass 25 % der Erwachsenen im Raum irgendwann Opfer sexuellen Missbrauchs geworden sind, es gegenwärtig sind oder eines Tages zu solchen Opfern werden.[1] Der Schmerz sexueller Gewalt verschwindet nicht, wenn der Missbrauch aufhört, sondern wirft seinen dunklen Schatten bis in die Gegenwart. Er bringt ein Leben durcheinander und sorgt für vielschichtiges Leid. Falls du ein Opfer von sexuellem Missbrauch bist, erlebst du vielleicht Angstzustände und misstraust anderen. Vielleicht bist du von einem Schleier der Scham umhüllt und versuchst, dein Gesicht und dein Herz vor anderen zu verbergen. Möglicherweise werden deine Tage und Nächte von Flashbacks unterbrochen: In dreidimensionalem Format leben Schrecken und Erinnerungen immer

1 C. Peterson, S. DeGue, C. Florence, und C. N. Lokey, »Lifetime Economic Burden of Rape among U.S. Adults«, *American Journal of Preventive Medicine* 52, Nr. 6 (2017): S. 691–701, doi: 10.1016/j.amepre.2016.11.014. S. auch World Health Organization, »Violence against Women: Global Picture Health Response«, https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/VAW_infographic.pdf?ua=1

Leseprobe.org

wieder auf – Rückblende von Dingen, die du am liebsten für immer vergessen würdest.

Deine Ehe ist nicht gegen die Auswirkungen sexuellen Missbrauchs gefeit. Ob du als Kind oder im Rahmen einer ehemaligen Beziehung missbraucht wurdest oder ob du erst kürzlich von jemandem außerhalb deiner Ehe zum Opfer gemacht wurdest, dein sexuelles Leiden ist von den anderen Bereichen deines Lebens nicht abgeschottet.[2] Dieses Buch konzentriert sich auf einen konkreten Aspekt im Eheleben, der oft durch Missbrauch in der Vergangenheit in Mitleidenschaft gezogen wird: Deine sexuelle Beziehung zu deinem Ehepartner. Als Seelsorger haben wir feststellen müssen, dass es sich hierbei um ein äußerst schmerzhaftes Problem handelt,

2 Falls du dich gegenwärtig in einer missbräuchlichen Beziehung befinden solltest, dann ist dieses Buch nicht für dich bestimmt. Der Rat, der hier erteilt wird, würde in einen solchen Fall nur noch mehr Schaden anrichten. Rufe eine Hotline für häusliche Gewalt an, schalte sofort die Behörden ein und ziehe Gemeindeverantwortliche zurate, denen du vertraust. Du kannst dir zudem Jim Newheisers Buch *Häusliche Gewalt* besorgen, das ebenfalls in dieser Taschenhilfe-Serie erschienen ist.

Leseprobe ebtc.org

das allerdings recht wenig thematisiert wird.[3] Wir verstehen vollkommen, dass es sich dabei nicht gerade um das angenehmste Gesprächsthema handelt. Doch es ist unser Wunsch, dass dieses kleine Buch einen Ausgangspunkt dafür liefert, dass ihr in eurer Ehe wachsen könnt, um euch gegenseitig innig zu lieben – auch was eure sexuelle Beziehung anbelangt.[4]

3 Dieses Buch wurde für Ehepaare geschrieben, die sich bewusst sind, dass einer der Partner in der Vergangenheit sexuell missbraucht wurde. Falls du zwar missbraucht wurdest, doch dein Partner sich dessen noch nicht bewusst ist, möchten wir dich ermutigen, dir einen Seelsorger zu suchen, der dir dabei hilft, die rechten Worte zu finden, um deinem Partner diesen Umstand zu eröffnen und mit ihm darüber zu reden.

4 Sexuelles Trauma ist ein unglaublich komplexes Thema. Wir sind beide keine Trauma-Experten und dieses Buch ist weder als Seelsorgeersatz gedacht, noch erhebt es einen Anspruch darauf, alle Informationen zu haben, die du brauchst, um Heilung zu erfahren. Es soll dir vielmehr einen Hoffnungsschimmer vermitteln, ein erster Schritt sein, der dich zu anderen Stellen und Personen (und der Person) der Hoffnung hingeleitet.

Leseprobe ebtc.org

Leseprobe ebtc.org

1.
DER SCHATTEN SEXUELLEN MISSBRAUCHS

Jasmin will Hilfe für ihre Ehe. Sie und ihr Mann sind zwar beide gläubig, doch ihre Ehe ist voller Konflikte und Sex haben die beiden nur äußerst selten. Jasmin brauchte viel Zeit, bis sie schließlich den Mut aufbrachte, ihrem Seelsorger anzuvertrauen, dass sie in ihrem ersten Jahr an der Uni von einem befreundeten Mann vergewaltigt worden war. Sie hatte ihn für einen vertrauenswürdigen Freund gehalten. Sie forderte ihn auf, damit aufzuhören, doch er hörte nicht auf sie. Die einzige Person, der sie jemals davon erzählt hatte, war ihr jetziger Ehemann. Er sagte, dass er sich keinen Kopf über das mache, was in ihrer Vergangenheit vorgefallen sei. Damit wollte er ihr versichern, dass er sie nicht als kaputt ansah. Doch einfach zu ignorieren, was geschehen war, half Jasmin nur wenig. »Ich weiß zwar, dass es der Vergangenheit angehört und ich weiß auch, dass ich bei meinem Mann gut aufgehoben bin«, sagte sie, »doch ich ekle mich trotzdem davor, Sex zu

Leseprobe ejbf.org

haben.« Auch ihr Mann war verwirrt über Jasmins offensichtlich mangelndes Interesse an Sex.

Der zehnjährige Micha hatte nicht viele Freunde. Folglich war es für ihn immer ein Highlight, wenn er bei seinem Freund Georg übernachten durfte. Eines Nachts auf dem Flur begegnete er dem Vater von Georg, der ihn in die Küche lockte und ihm einen Mitternachtssnack anbot. Micha hatte natürlich keine Ahnung, wie Beziehungstäter ans Werk gehen und so artete dieses gemeinsame »Geheimnis« über ein paar Kekse in sexuelle Berührungen und Handlungen aus. Micha empfand zwar eine große Abneigung gegen das, was sich abspielte, doch er hatte Angst und schämte sich. Er wollte die Freundschaft mit Georg nicht aufs Spiel setzen. Mittlerweile ist er verheiratet und als Vater von drei Kindern quält er sich immer noch mit Scham und Schuldgefühlen herum. Es fällt ihm schwer, den Sex mit seiner Frau zu genießen und er fragt sich, ob seine Zorn- und Pornografieprobleme mit dem Missbrauch in seiner Kindheit in Verbindung stehen könnten.

Sowohl Jasmin als auch Micha sind Opfer sexuellen Missbrauchs. Als tragische Nachwirkung kämpft Jasmin gegen Scham und Furcht an und Micha schlägt sich mit einer Anfälligkeit

Leseprobe edit.org

für Pornografie und Wut herum.[5] Vielleicht kannst du dich mit diesen Problemen identifizieren oder vielleicht sehen deine Probleme anders aus: gewalttätige Fantasien, Flashbacks, verwirrende Erregtheitsmuster oder Panikanfälle während des Geschlechtsverkehrs. Vielleicht konsumierst du Alkohol oder Drogen, um mit diesen aufdringlichen Erinnerungen umgehen zu können. Und vielleicht merkst du, so wie Jasmin und Micha, dass auch dein Ehepartner vom Schmerz deines Missbrauchs in große Mitleidenschaft gezogen wird.

Gott hat die Ehe geschaffen, damit du dich selbst mit jemand anderem teilen kannst, indem ihr beide eins werdet. Diese göttliche Absicht bedeutet, dass sich die Verletzungen und Schrecken der Vergangenheit natürlich auf beide Ehepartner auswirken. Kein Mann oder Frau kann jemals den Ehepartner ansehen und sagen, dass die Herausforderungen, die sich aus dem sexuellen Missbrauch ergeben, »dein Problem« sind. Sobald man sich das gegenseitige Trauversprechen gegeben hat, werden diese Herausforderungen

5 Die wichtigen Themen des Zorns und der Pornografie gehen über den Rahmen dieses Buches hinaus. Allerdings finden darauf auch die später noch erörterten Prinzipien aus Philipper 2 Anwendung. Siehe dazu die weiterführenden Ressourcen am Ende dieses Buches.

Leseprobe ehtr.org

zu »unserem Problem«. Falls du der Ehepartner eines Missbrauchsopfers bist, hast du die Gelegenheit dazu, dieser Person Christus vor Augen zu führen, indem du mit den Weinenden weinst (vgl. Röm 12,15b) und derer gedenkst, die misshandelt werden, als jemand, der selbst auch noch im Leib lebt (vgl. Heb 13,3). Du hast eine einzigartige, gottgegebene Gelegenheit, deinem Ehepartner bei eurer gemeinsamen Aufarbeitung dieses Problems ein Geschenk Gottes zu sein, um Heilung und Wachstum zu erfahren.

Leseprobe ebtr.org



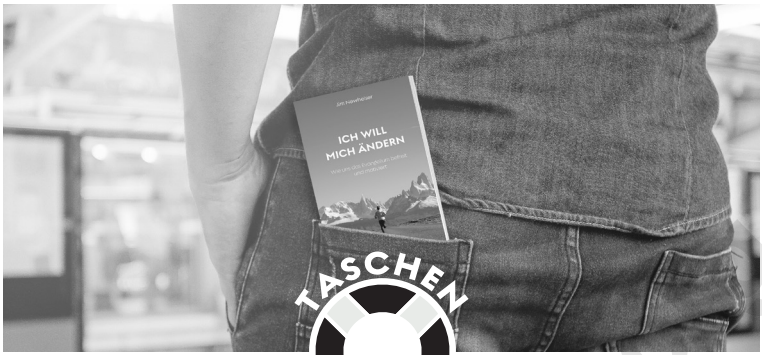
Das Evangelium im Alltag
Die Breite, Tiefe und Höhe der Liebe Christi
Tag für Tag erkennen

Paulus schrieb den Christen in Rom, dass er bereit war, auch ihnen das Evangelium zu verkünden (Röm 1,15). Offensichtlich müssen Christen das Evangelium auch nach ihrer Bekehrung wieder und wieder hören. Genau darum geht es in diesem Buch. Es zeigt, wie wir uns selbst jeden Tag das Evangelium predigen können, »damit ihr mit allen Heiligen begreifen könnt, welches die Breite und die Länge und die Höhe und die Tiefe ist, auch die Liebe Christi erkennen könnt, die alle Erkenntnis übertrifft, damit ihr erfüllt werdet, bis ihr die ganze Fülle Gottes erlangt habt.« (Epheser 3,18–19).

Hardcover
144 Seiten

12,90 €

Leseprobe ebtc.org



TASCHENHILFE

BIBLISCHER RAT FÜR DIE NÖTE DES ALLTAGS

Die Bibel ist ein theologisches Buch – aber kann sie auch Hilfe in konkreten Herausforderungen des Alltags geben? Die Taschenbücher der Serie *Taschenhilfe* geben eindrucksvoll Antwort darauf. Sie behandeln alltägliche Nöte aus biblischer Sicht. Hier eine kleine Auswahl an Titeln aus dieser Serie:

Leseprobe ebtc.eu

- Zorn
- Jemand, den ich liebe, hat Krebs
- Mein Ehepartner war untreu
- Porn no!
- Alleinerziehend
- Häusliche Gewalt
- Panikattacken
- Dating? Kein Plan.
- Eine Behinderung belastet unsere Ehe
- Du kannst vergeben
- Depressiv

Der Fokus dieser Bücher liegt darauf, leidenden und hilfesuchenden Menschen zu helfen, und gleichzeitig sind sie eine Orientierungshilfe für diejenigen, die anderen helfen wollen. In jedem Buch wird das Evangelium klar und biblisch erklärt und auf die konkrete Herausforderung angewandt. Mit einem Umfang von 70 bis 90 Seiten sind die Bücher so kurz und das Thema ist so präzise auf den Punkt gebracht, dass man als Leser schnell den Kern des Problems erkennt und den biblischen Lösungsweg versteht.

Leseprobe bbtc.org

Alle lieferbaren Titel dieser Serie findest du unter:

TASCHENHILFE.de



ebtc
BIBELTRAINING

Deutschland · Schweiz

Berufsbegleitende Bibelschule

Wir glauben, dass eine gründliche Auslegung der Schrift und deren Anwendung das Fundament jeglichen Dienstes ist. Das Hauptgewicht unserer Ausbildung liegt deshalb auf einer exakten, sorgfältigen Auslegung der Schrift, der kraftvollen Predigt und der treuen Anwendung des Wortes Gottes, und zwar Vers für Vers. Doch Mitarbeiter und Prediger in den Gemeinden haben in der Regel nicht die Möglichkeit, ihren Dienst und Beruf für längere Zeit zu unterbrechen, um eine biblische Ausbildung zu durchlaufen. Für solche Mitarbeiter ist die Unterrichtsform der Bibelschule EBTC besonders gut geeignet. Der Unterricht erfolgt als kombiniertes Fern- und Präsenzstudium und bietet eine fundierte theologische Ausbildung von den Grundlagen bis hin zum Masterabschluss. Er findet an einem Wochenende pro Monat statt (Freitag bis Samstag) und erstreckt sich über jeweils 10 Monate pro Jahr.

ebtc.org



Leseprobe ebtc.org

BIBELKUNDE
1 Jahr

Verschafft einen Überblick über die gesamte Bibel und jedes einzelne Bibelbuch (für Männer und Frauen).

BIBELSTUDIUM MIT GEWINN
1 Jahr

Betont das Studieren eines Bibeltextes nach Aussage, Absicht und Anwendung (für Männer und Frauen).

MUSIKDIENST
1 oder 2 Jahre

Hilft Musikern, biblische Prinzipien auf den praktischen Musikdienst anzuwenden (für Männer und Frauen im Musikdienst und alle Nichtmusiker, die biblische Prinzipien von Musik kennenlernen wollen).

BIBLISCHE SEELSORGE
2 Jahre

Gibt biblische Hilfestellung für Jüngerschaft und praktische Seelsorge (für Männer und Frauen im aktiven Gemeindedienst).

AUSLEGUNGS-PREDIGT
2 Jahre

Bereitet Männer auf den Predigtdienst und pastorale Leitungsaufgaben in der Gemeinde vor.

MASTER OF DIVINITY
6 Jahre

Rüstet bewährte Männer für den pastoralen Dienst zu, um Gottes Wort mit Sorgfalt und Genauigkeit zu lehren und zu predigen.



Leseprobe ebtc.org