

Was meinte Jesus mit den Worten: „Wer eine Frau lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“?

Matthäus 5,27-28

„Ihr habt gehört, dass gesagt ist: Du sollst nicht ehebrechen. Ich aber sage euch: Wer eine Frau ansieht, sie zu begehrn, der hat schon mit ihr die Ehe gebrochen in seinem Herzen.“

— Matthäus 5,27-28 (Lutherbibel 2017)

Den Zusammenhang verstehen

In diesem Abschnitt der Bergpredigt offenbart Jesus die tiefere, geistliche Bedeutung des Gesetzes. Die Pharisäer legten den Schwerpunkt vor allem auf das äußere Verhalten – ob jemand Ehebruch tatsächlich körperlich begangen hatte. Jesus aber geht einen entscheidenden Schritt weiter: Er zeigt, dass Sünde ihren Ursprung im Herzen hat.

Eine Frau lüstern anzusehen bedeutet nicht einfach, ihre Schönheit wahrzunehmen. Es meint ein bewusstes inneres Begehren, bei dem Gedanken und Fantasien Raum bekommen. In Gottes Augen ist das bereits geistlicher Ehebruch, denn Gott beurteilt nicht nur unser Handeln, sondern unsere inneren Motive.

Was meinte Jesus mit den Worten: „Wer eine Frau lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“?

„Der HERR aber sieht das Herz an.“
— 1. Samuel 16,7 (Lutherbibel 2017)

Diese Aussage Jesu macht deutlich, wie hoch Gottes Maßstab für Heiligkeit ist: Er sucht nicht nur äußere Moral, sondern ein gereinigtes Herz und ein erneuertes Denken.

Ist sexuelles Verlangen an sich Sünde?

Eine naheliegende Frage ist:

Bedeutet das, dass jedes sexuelle Verlangen sündig ist?

Nein. Verlangen an sich ist nichts Böses. Es gehört zur guten Schöpfung Gottes. Gott hat den Menschen mit natürlichen Bedürfnissen geschaffen – Hunger, Durst und auch sexuelle Anziehung. Entscheidend ist jedoch, *wie* dieses Verlangen gelebt und wohin es gelenkt wird.

Paulus macht deutlich, dass der Körper nicht schlecht ist, aber

Was meinte Jesus mit den Worten: „Wer eine Frau lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“?

unter Gottes Herrschaft stehen soll:

„Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber es soll mich nichts gefangen nehmen.“
— 1. Korinther 6,12 (Lutherbibel 2017)

„Denn das ist der Wille Gottes, eure Heiligung, dass ihr meidet die Unzucht und ein jeder von euch verstehe, sein eigenes Gefäß in Heiligkeit und Ehre zu halten.“
— 1. Thessalonicher 4,3-4 (Lutherbibel 2017)

Sexuelles Verlangen ist von Gott für den geschützten Rahmen der Ehe bestimmt:

„Die Ehe soll in Ehren gehalten werden bei allen.“
— Hebräer 13,4 (Lutherbibel 2017)

Was meinte Jesus mit den Worten: „Wer eine Frau lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“?

Außerhalb dieses Rahmens kann Verlangen leicht zu Lust werden – einer selbstbezogenen Haltung, die Gott entehrt und andere Menschen zum Objekt macht.

Wie entsteht Lust – und wie können wir ihr widerstehen?

Lust beginnt meist nicht plötzlich, sondern schleichend: ein zu langer Blick, gedankliche Fantasien, ungeeignete Medien oder unverbindliches Flirten. Solche kleinen Kompromisse prägen nach und nach das Herz und können schließlich zu sichtbarer Sünde führen.

Jakobus beschreibt diesen Prozess sehr treffend:

„Sondern ein jeder wird versucht, wenn er von seiner eigenen Begierde gereizt und gelockt wird. Danach, wenn die Begierde empfangen hat, gebiert sie die Sünde; die Sünde aber, wenn sie vollendet ist, gebiert den Tod.“

— Jakobus 1,14-15 (Lutherbibel 2017)

Wie können wir konkret widerstehen?

Was meinte Jesus mit den Worten: „Wer eine Frau lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“?

1. Die eigene Umgebung schützen

Vermeide bewusst alles, was Lust fördert oder anheizt.

„Kann auch jemand Feuer im Busen tragen, ohne dass seine Kleider brennen?“

— Sprüche 6,27 (Lutherbibel 2017)

Dazu gehören:

- sexuell aufgeladene Filme, Serien oder Inhalte in sozialen Medien,
- flirtende Gespräche oder private Nachrichten mit Personen, mit denen man nicht verheiratet ist,
- geistliche Nachlässigkeit, Langeweile und fehlende Struktur.

2. Das Denken erneuern

Ein reines Leben beginnt mit einem erneuerten Sinn.

„Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes.“

Was meinte Jesus mit den Worten: „Wer eine Frau lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“?

— Römer 12,2 (Lutherbibel 2017)

Das geschieht durch:

- regelmäßiges Lesen der Heiligen Schrift,
- Gebet und – wo angebracht – Fasten,
- christliche Gemeinschaft und geistliche Rechenschaft.

Besonders hilfreich ist es, Gottes Wort im Herzen zu bewahren, zum Beispiel Philipper 4,8:

„... was rein ist ... darauf seid bedacht.“

3. Das Verlangen richtig ausrichten

Gott will unser Verlangen nicht unterdrücken, sondern heiligen. Sexuelle Sehnsucht soll uns in Gottes Ordnung hineinführen, nicht von ihr weg.

In der Ehe ist Intimität ein von Gott geschenkter Raum der Nähe (vgl. 1. Korinther 7,3-5). Wer ledig ist, ist eingeladen,

Was meinte Jesus mit den Worten: „Wer eine Frau lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“?

Selbstbeherrschung zu üben und auf Gottes Zeitplan zu vertrauen. Jesus selbst lebte ein vollkommen reines und enthaltsames Leben – und er versteht unsere Kämpfe:

„Denn wir haben nicht einen Hohenpriester, der nicht könnte mitfühlen mit unserer Schwachheit.“

— Hebräer 4,15 (Lutherbibel 2017)

Kein Thema nur für Männer

Lust ist kein ausschließlich männliches Problem. Jesu Worte gelten Männern wie Frauen gleichermaßen. Beide sind berufen, in Reinheit und Heiligkeit zu leben.

„Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.“

— Matthäus 5,8 (Lutherbibel 2017)

Was meinte Jesus mit den Worten: „Wer eine Frau lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen“?

Abschließende Ermutigung

Wenn du in diesem Bereich gefallen oder gescheitert bist, gibt es Hoffnung. Jesus deckt Sünde nicht auf, um zu verdammnen, sondern um zu heilen und zu befreien.

„Wenn wir unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit.“

— 1. Johannes 1,9 (Lutherbibel 2017)

Kämpfe nicht aus eigener Kraft. Vertraue dem Heiligen Geist, bleibe im Wort Gottes und setze klare, gesunde Grenzen. Gott sieht dein Herz – und er ist mächtig, dich in ein Leben echter Freiheit zu führen.

Möge der Herr dich stärken, in Reinheit zu leben - in Gedanken, im Herzen und im Handeln.

Share on:
WhatsApp