

# Bewunderung und Intimität

---

*Gemeinde: Dornstetten*

*Datum: Juli 2026*

Ich möchte mich kurz vorstellen. Mein Name ist Jürgen Fischer. Ich bin Naturwissenschaftler und Theologe. Als Theologe liebe ich es, die Bibel zu erklären. Und da ich von meiner Ausbildung her praktischer Theologe bin, haben viele meiner Themen – obwohl sie ihren Ursprung in der Bibel finden – einen engen Bezug zum Leben meiner Zuhörer.

Es geht jetzt um ein Ehetema. Und beim Thema Ehe kann ich mitreden. Nächste Woche feiern meine Frau, Bärbel, und ich unseren 37. Hochzeitstag. Und ich kann das ehrlich so sagen: Nach einem rumpeligen Start führen wir inzwischen eine super schöne, entspannte Ehe und schmunzeln ein wenig über die körperlichen Veränderungen, die mit dem Alter einhergehen... wir werden beide dieses Jahr 60.

Was habe ich mit euch vor?

Wir werden zusammen einen Blick in ein biblisches Buch tun – das Hohelied... und wir werden uns die zwei Stützpfeiler anschauen, die eine Ehe im Kern zusammenhalten. Und um das schon gleich am Anfang zu sagen: Diese Stützpfeiler sind nicht der gemeinsame Glaube, das gemeinsame Gebet, der gemeinsame Dienst in der Gemeinde, die Kinder, das Haus oder die Zugewinnngemeinschaft.

Achtung Spoiler. Diese beiden Stützpfeiler sind Intimität und Bewunderung.

Und um das auch zu spoilern: Wenn es an guten Gefühlen und an guten Worten in einer Ehe fehlt, dann sollten wir alles in unserer Macht tun, um beides wiederzubeleben. Das ist der Kern dessen, was ihr aus diesem ersten Vortrag vor dem Candlelight-Diner mitnehmen sollt.

Also: Ich möchte euch zeigen, dass Intimität und Bewunderung den Kern einer genussvollen Ehe ausmachen... Und eigentlich müsste man meinen, dass das jedem Menschen irgendwie klar ist, aber – ganz ehrlich – ich kenne viele Ehen, bei denen das einfach nicht der Fall ist. Ich würde sogar sagen... wir müssen bewusst an diesen Dingen arbeiten und sie immer mal wiederbeleben.

Werfen wir deshalb einen Blick in die Bibel.

In der Bibel gibt es im Alten Testament ein Liebeslied. Das sogenannte Hohelied. Ich weiß, dass es überraschend sein kann, dass man in der Bibel ein Liebeslied findet. Aber so ist es halt.

Im Hohelied gibt es zwei Protagonisten – Der Mann: Salomo und die Frau: Sulamith – und es geht darum, dass sie ihre Beziehung feiern. Das Buch ist so aufgebaut: Es gibt einen Prolog vorne, eine Epilog hinten und dann geht es um die Beziehung der Beiden. Wie sind sie vor der Ehe miteinander umgegangen, wie

war die Hochzeit, dann ein erster Ehestreit und zuletzt ein Blick auf die Reife Ehe der beiden.

Das Buch ist ein Lied. Also Poesie Es spielt mit Bildern und doch finden wir ganz wichtige Konzepte, die unsere Ehen stärken und wirklich bereichern können.

Ich selbst bin ein absoluter Fan des Hohelieds. Kein Ehe-Buch hat meine Ehe mehr bereichert! Meine Ehe wäre ohne die Tipps des Hohelieds nicht dort, wo sie heute ist! Deshalb lasst uns mal einen Blick in den Abschnitt werfen, der sich mit der reifen Ehe... also der Zeit nach der Silberhochzeit beschäftigt.

Achtung: Jetzt wird es etwas kitschig und durchaus etwas erotisch.

Wir fangen mit dem Thema Bewunderung an. Er bewundert sie. Text ist auf S. 4 der Unterlagen

**Hohelied 7,1-7: Dreh dich um, dreh dich um, Sulamith! Dreh dich um, dreh dich um, dass wir dich anschauen! Was wollt ihr an Sulamith schauen beim Reigen von Mahanajim? 2 Wie schön sind deine Schritte in den Sandalen, du Tochter eines Edlen! Die Biegungen deiner Hüften sind wie Halsgeschmeide, ein Werk von Künstlerhand. 3 Dein Schoß ist eine runde Schale. Nie mangle es ihr an Mischwein! Dein Leib ist ein Weizenhaufen, umzäunt mit Lilien. 4 Deine beiden Brüste sind wie zwei Kitze, Zwillinge der Gazelle. 5 Dein Hals ist wie der Elfenbeinturm, deine Augen (wie) die Teiche in Heschbon am Tor der volkreichen (Stadt), deine Nase wie der Libanon-Turm, der nach Damaskus hinschaut. 6 Dein Haupt auf dir ist wie der Karmel und dein gelöstes Haupthaar wie Purpur. Ein König ist gefesselt durch (deine) Locken! 7 Wie schön bist du, und wie lieblich bist du, Liebe voller Wonnen!**

Ein paar erklärende Worte zu diesen Versen. Hier bewundert ein Ehemann seine Frau vor anderen. Er tut es, während sie ausgelassen bei einem Fest tanzt. Er bewundert ihre Bewegungen, ihre Hüften, den etwas volleren Bauch, ihre Brüste, den Hals, die Augen und die Haare. Die Vergleiche, die er bringt, klingen für uns fremd. Und das muss so sein, wenn man 3000 Jahre in der Zeit zurückspringt. Trotzdem wird – auch wenn wir ab und zu nicht genau verstehen, was er will – eines wird klar: Dieser Mann ist von seiner Frau begeistert. Und wenn wir bei den Bildern genau hinschauen, dann stellen wir fest, dass hier nicht die schlanke, grazile Braut aus Kapitel 4 beschrieben wird. Das hier ist die langjährige Gefährtin, die Kinder zur Welt gebracht hat, bei der Salomo Ruhe und Erfrischung findet und die mit ihrer Weitsicht sein Leben bereichert.

*Wie schön bist du, und wie lieblich bist du, voller Wonnen!* Das ist der Blick eines verliebten, reifen Ehemanns, der weiß, was er an seiner Frau hat und tief zufrieden ist. Punkt 1: Bewunderung.

Noch mal kurz in die Meta-Ebene. Das Hohelied beschreibt Ehe. Es beschreibt Ehe. Es ist ein Eheratgeber in Liedform. Hier sind wir bei der reifen Ehe. Und was auffällt, das ist der Schwerpunkt der Beschreibung! Das ist jedenfalls, was mich beim Studium des Textes so überrascht hat.

Ich bin Christ. Ich glaube, dass die Bibel Gottes Wort ist. Der Heilige Geist hat das Buch Hohelied inspiriert ... und so gehe ich einerseits mit Ehrfurcht, dann aber auch mit ganz viel Neugierde an die Bibel ran. Vor allem beim Hohelied habe ich mich immer wieder gefragt: Was will mir der Erfinder der Ehe, nichts anderes ist Gott ja,... was will mir der Erfinder der Ehe mit diesem Buch sagen? Ich meine. Es kann doch kein Zufall sein, dass sich in der Bibel ein Buch findet, das eigentlich ein Liebeslied ist und darüber spricht, wie zwei Menschen miteinander eine zutiefst genussvolle Ehe führen. Wenn Gott so ein Buch schreibt, dann muss das doch einen Sinn haben! Dann ist das doch für mich! Dann will Gott mir etwas sagen!

Versteht ihr mich? Ich habe mich gefragt: Warum liegt der Schwerpunkt bei der Beschreibung der reifen Ehe auf dem Thema Bewunderung?

Was will mir Gott damit sagen?

Warum liegt der Schwerpunkt nicht auf gemeinsamen Hobbies, dem Besuch bei den Kindern oder dem Urlaub? Warum Bewunderung?

Ich bin der Typ, den solche Fragen umtreiben. Und dann macht es meistens irgendwann klick. Und es sind solche Momente, in denen ich es liebe, Bibelleser zu sein.

Ich habe an Ehen gedacht, die unglücklich sind – oder wenigstens langweilig. Meistens kommt die Routine vor dem Unglück. Und mir war sofort klar, was da fehlt. Bewunderung. Man ist vielleicht noch beieinander, aber das Feuer ist ausgegangen, weil man es nicht genährt hat. Und wie nährt man das Feuer der Leidenschaft? Durch Worte. Wie Sorge ich dafür, dass mein Partner für mich nicht selbstverständlich wird, dass ich nicht vergesse, wen ich liebe? Und wie Sorge ich dafür, dass mein Partner für mich das Wunder bleibt, das er für mich am Anfang unserer Beziehung war?

Die Antwort ist banal: Ich kultiviere Worte der Bewunderung. Ich feiere meinen Partner mit Worten. Tag für Tag. Und höre damit nicht nur nicht auf, sondern werde jedes Jahr etwas kompetenter... Und indem ich das tue, verändert sich erst etwas in mir drin und dann in der Beziehung!

Ganz ehrlich! Ich mache das! Und es funktioniert. Das ist der erste Stützpfeiler einer auf Leidenschaft und Genuss hin angelegten Ehe. Bewunderung.

Schauen wir weiter. Salomo feiert Sulamith und bekommt Lust auf mehr.

**Hohelied 7,7-14: Wie schön bist du, und wie lieblich bist du, Liebe voller Wonnen! 8 Dies ist dein Wuchs: Er gleicht der Palme und deine Brüste den Trauben. 9 Ich sagte (mir): »Ersteigen will ich die Palme, will nach ihren Rispen greifen. Deine Brüste sollen (mir) wie Trauben des Weinstocks sein und der Duft deines Atems wie Apfelduft 10 und dein Gaumen wie vom würzigen Wein, der einem Liebhaber (sanft) eingeht, der über die Lippen der Schlafenden schleicht.« 11 »Ich gehöre meinem Geliebten, und nach mir ist sein Verlangen.« 12 Komm, mein Geliebter,**

**lass uns aufs Feld hinausgehen! Wir wollen unter Hennasträuchern die Nacht verbringen. 13 Wir wollen uns früh aufmachen zu den Weinbergen, wollen sehen, ob der Weinstock treibt, die Weinblüte aufgegangen ist, ob die Granatapfelbäume blühen. Dort will ich dir meine Liebe schenken. – 14 Die Liebesäpfel geben (ihren) Duft, und an unserer Tür sind allerlei auserlesene Früchte, frische und alte, die ich, mein Geliebter, dir aufbewahrt habe.**

Wir müssen hier ein bisschen zwischen den Zeilen lesen und die Bilder übertragen. Ich glaube, das kriegen wir aber alle hin (wenn nicht, ich habe dazu Predigen auf Youtube „Jürgen Fischer“ „Hohelied“). Natürlich will Salomo keine Palmen ersteigen, er ist Liebhaber, nicht Botaniker, und wenn Sulamith einlädt, aufs Feld hinauszugehen, hat sie auch mehr als nur einen Spaziergang im Sinn. Sie will ihm ihre *Liebe schenken*. Und ja, bei den Liebesäpfeln geht es auch nicht um Früchte, die man essen kann, sondern um die Dinge, mit denen eine reife Liebhaberin ihren Ehemann während eines Romantikwochenendes verwöhnen möchte. Ich werde jetzt tiefer ins Detail gehen... Ich will nur so viel sagen:

Das hier ist der zweite Stützpfeiler einer leidenschaftlichen Ehe. Intimität.

Diese Mischung aus Bedürfnisse benennen, Bedürfnisse stillen, auch nach Jahren noch der Beziehung bewusst Raum geben für Romantik, Sexualität und neue Ausdrucksformen körperlich Liebe. Es geht hier nicht nur um Beischlaf! Das hier ist Sexualität eingebettet in Freundschaft, Vertrauen, Verständnis und viele gute Gefühle.

Und wieder ging es mir so, dass ich beim Lesen und Studieren des Textes ein wenig schmunzeln musste. Ist es nicht so, dass im Alter gerade *weniger* läuft. Geht da nicht das Testosteron runter? Spricht Salomo an anderer Stelle in Prediger 12,5 nicht in poetisch-brutaler Weise davon, dass im Alter die *Kaper aufplatzt*? Hintergrund: man schrieb der Kaper aphrodisierende Wirkung zu. Wenn sie aufplatzt... tja, da ist dann halt nicht mehr so viel. Stimmt Testosteron geht runter. Und ganz ehrlich: Ich musste meine Frau nach der Menopause irgendwie auch total neu entdecken... Der niedrigere Östrogenspiegel führt nicht nur zu Schlafstörungen!

Und trotzdem wird hier die Intimität gefeiert. Warum? Weil Gott weiß, was wir brauchen, um als Ehepaar glücklich zu sein. Und das sind eben nicht nur gute Worte, sondern gute Gefühle, begehrliche Blicke, kleine Streicheleinheiten, eine Runde Kuschn und alles, was uns das Altwerden an Optionen noch lässt.

Um das nochmal zu betonen: Wir reden hier nur am Rand von Sex. Es geht Gott viel mehr ums drumrum: Dass es normal ist, seine sexuellen Wünsche zu nennen, dass der Partner gern drauf eingeht, dass die Umsetzung mit Planung und etwas Exotik verbunden sein darf, dass Zeit, Geld und Hirn investiert wird, dass es nicht nur darum geht, die *eheliche Pflicht* zu erfüllen, sondern einander zu beschenken... miteinander eine kleine Flamme aus Wollust, Sinnlichkeit und Leidenschaft am Leben zu erhalten. Trotz Kindern, Migräne, Sorgen auf Arbeit oder nervigen

Nachbarn. Und hoffentlich weit weg vom Leistungsdruck, mit dem sich junge Liebende schon mal unter Druck setzen.

Die beiden Stützpfeiler einer auf Genuss hin angelegten Ehe sind Bewunderung und Intimität. Es geht darum, aktiv eine Kultur zu schaffen, in der es normal ist, einander mit guten Worten und guten Gefühlen zu beschenken. Wo das fehlt, geht eine Ehe zugrunde.

Wo das fehlt, geht eine Ehe zugrunde.

Was hat dieser Text aus Hohelied 7 mit mir gemacht?

Ich habe verstanden, dass eine glückliche Ehe nicht davon abhängt, dass ich mich viel bewege, gut Geld verdiene, mich um die Kinder kümmere – oder alternativ um das Haus, den Urlaub, den Dienst in der Gemeinde oder die Erwartungen meiner Nachbarn.

Eine glückliche Ehe hat ganz wesentlich damit zu tun, dass ich nicht aufhöre, meine Frau als Wunder zu erleben. Und damit ich das nicht vergesse, braucht es kreative Wege, ihr das immer wieder zu sagen und sie zu feiern... und es braucht genug Zeit für schöne, romantische Momente der Zweisamkeit, wo wir uns ganz bewusst Zeit für schöne Gefühle nehmen...

Und beides – Bewunderung und Intimität – ist eine Sache der Kultur. Es geht eben nicht nur darum auch mal einen Blumenstrauß zu kaufen oder auch mal miteinander essen zu gehen. Es geht um Kultur. Es geht sogar viel mehr um die kleinen Gesten: Wenn meine Frau anruft, sie mit „Hallo meine Hübsche!“ zu begrüßen. Ihr beim Vorbeigehen mit der Hand über den Rücken/Po zu streicheln. Vom Schreibtisch aufzustehen, wenn sie von der Schule nach Hause kommt und sie ganz herzlich in den Arm zu nehmen...

Übung 1: 3 Minuten nachdenken, was zählt auf Bewunderung ein

Sammeln

Übung 2: 3 Minuten nachdenken, was macht Bewunderung schwer

Sammeln

Übung 3: 3 Minuten nachdenken, was zählt auf Intimität ein

Sammeln

Übung 4: 3 Minuten nachdenken, was macht Intimität schwierig

Auf Flipchart-Papier sammeln und am Ende auf Frogwords verweisen, wo es eine Materialsammlung gibt. Tipp: Materialsammlung durchlesen. Einen Punkt markieren und darüber beim Lieblingsitaliener austauschen. Warum dort? Weil jeder satt ist und keiner laut werden kann 😊

Ich will jetzt, dass ihr eine Übung macht... Arbeitsblatt Teil 1 und 2.

Teil 3 dann bis zum Essen. Und Teil 4 während des Essens.