

H 07649 • Ausgabe III/2008 • Nr. 35

Weisses Kreuz

Zeitschrift für Lebensfragen



**Sexuelle
Krisen –**

wenn nichts mehr läuft ...

Liebe Leserin, lieber Leser,



Rolf Trauernicht,
Geschäftsführer
Weißes Kreuz Deutschland

die Sexualität ist ein Geschenk Gottes an uns Menschen. Sie soll unsere wesentlichen Bedürfnisse wie Nähe, Geborgenheit, Beziehung, Glück und Vertrauen vereinigen. Seit dem Sündenfall ist sie leider vielen Gefahren ausgesetzt. In vielen Ehen ist sie sogar gestorben. Doch das Kreuz ist ein Symbol der Hoffnung.

Deshalb wollen wir uns in dieser Aufgabe damit beschäftigen, wie es zu sexuellen Krisen kommen kann und welche Hilfen möglich sind. Eberhard Ritz aus Bünde erklärt uns mit der Andacht die Bedeutung der Machtkämpfe innerhalb der Ehe, die bis in die Sexualität hinein ihre Auswirkung haben. Elke und Rainer Houben, Team F.-Mitarbeiter, beschreiben sehr offen, wie ihre unterschiedlichen sexuellen Erfahrungen ihre Ehe beeinträchtigt haben.

Ich selbst bedenke in Form eines Interviews die besonderen Probleme der Sexualität für älter werdende Menschen. Dr. Dietmar Seehuber aus Oberursel führt uns sehr qualifiziert in die Problematik der sexuellen Lustlosigkeit ein und weist hilfreiche Wege der Veränderung.

Die Sexualität begegnet uns durch die zahlreichen Entartungen wie Ehebruch, Hurerei, Pornographie, Sexsucht als etwas Negatives, zu denen die Medien wesentlich beitragen. Aber sie ist und bleibt ein wunderbares Geschenk Gottes an uns. Das wollen wir fördern und dazu soll diese Ausgabe unserer Zeitschrift beitragen.

Herzliche Grüße
Ihr

In eigener Sache...

▼ Unsere **neue Homepage** ist frei geschaltet. www.weisses-kreuz.de

▼ Überweisungen auf unser **bisheriges Stiftungskonto** sind seit 01.01.08 nicht mehr möglich.

▼ Supervisionsgruppe

Am Sa. 22.11.08 von 10:00 – 18:00 Uhr startet eine Supervisionsgruppe im Weißen Kreuz.

Die Leitung hat Dipl.-Psych. Marion Geißler, Kassel.

Bei diesem ersten Treffen werden Wünsche für die Gestaltung ausgetauscht, Rahmenbedingungen festgelegt, Termine abgesprochen und der finanzielle Rahmen geklärt. Wir erbitten 40,00 Euro für das Treffen, incl. Verpflegung.

▼ Für Menschen, die einen Ausweg aus der PORNOFALLE suchen, sowie jene, die Betroffene unterstützen möchten, hat der Evangeliumsrundfunk in Zusammenarbeit mit dem Weißen Kreuz und der österreichischen Initiative „LOVEISMORE“ einen Workshop zum Thema Pornosucht entwickelt. Anmeldung unter www.porno-ausweg.de. Umfassende Infos und Hilfestellungen: www.internet-sexsucht.de

▼ treue.liebe. – Die Initiative für starke Partnerschaften

Angesichts der sich annähernden Zahl der Eheschließungen und Scheidungen wollen diese Partner in einer gemeinsamen Aktion zwei zentrale Fundamente der Ehe in den Mittelpunkt stellen: „Liebe“ und „Treue“. Junge Paare sollen ermutigt werden, den Schritt in die Ehe zu wagen. Ihnen werden kreative Tipps, solides Knowhow und bewährte Lebenserfahrung unter Einbeziehung biblischer Werte vermittelt.

Reife Paare sollen zu vertiefter Treue und Liebe ermutigt werden – auch in Krisenzeiten und Konflikten und wenn die Ehe längst in die Jahre gekommen ist. www.treueliebe.net



Sachgebiete

- ▼ Ethik und Pädagogik
- ▼ Ehe- und Familienfragen
- ▼ Jugend- und Erziehungsprobleme
- ▼ Sexualeseelsorge
- ▼ Beratung und Vorträge (Termine nach Vereinbarung)

Herausgeber und Verleger:

Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel
Tel. (05609) 8399-0
Fax (05609) 839922
E-Mail:
info@weisses-kreuz.de
Internet:
www.weisses-kreuz.de

Schriftleitung:

Rolf Trauernicht
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel

Gestaltung und Realisation:

kollundkollegen., Berlin

Druck:

Möller Druck, Berlin

Fotonachweis:

Covergestaltung

übrige Bilder ©
Weißes Kreuz e.V.

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich. Bezugspreis 6,- € jährlich.

Konto:

Weißes Kreuz e.V.
Ev. Kreditgenossenschaft eG Kassel
Nr. 0 001937
BLZ 520 604 10

IBAN: DE 22 5206 0410
0000 0019 37
BIC: GENODEF1EK1



Eberhard Ritz

Über den Machtkampf in unseren Ehen

Mit dieser kurzen biblischen Betrachtung möchte ich biblische Aussagen und beraterische Beobachtung in einen Zusammenhang stellen. Dazu ist ein kurzer Blick in einige Aussagen der Bibel zum Thema „Macht und Herrschaft“ nötig.

Schauen wir uns die ersten drei Kapitel der Bibel über die Erschaffung des Menschen und den Sündenfall unter dem Blickwinkel des Themas „Herrschaft“ an, so werden wir feststellen, dass es ein „Vorher“ und ein „Nachher“ in der Beziehung Gottes zu uns Menschen und in der Beziehung der Menschen zueinander gibt. Die Veränderungen, die sich in den Beziehungen ergeben, sind katastrophal, so dass wir alle auch heute noch darunter leiden.

Vorher

1.Mose 1,26-28: Dann sagte Gott: „Jetzt wollen wir den Menschen machen, unser Ebenbild, das uns ähnlich ist. Er soll über die ganze Erde verfügen: über die Tiere im Meer, am Himmel und auf der Erde“. So schuf Gott den Menschen als sein Ebenbild, als Mann und als Frau schuf er sie. Er segnete sie und sprach: „Vermehrt euch, bevölkert die Erde, und nehmt sie in Besitz! Ihr sollt „Macht“ (Luther: Herrschaft) haben über alle Tiere: über die Fische, die Vögel und alle anderen Tiere auf der Erde!“

Die Vorzeichen über diese Art von „Herrschaft“ stehen unter einem guten Stern! Hier wird uns eine Welt beschrieben, die sich in bester Ordnung befindet. Die Beziehung zwischen Gott und seiner Schöpfung, den Menschen (Mann und Frau), sowie der ganzen Tier- und Pflanzenwelt ist 100 % in Ordnung.

Herrschaft und Machtausübung kennen noch keinen durch den Sündenfall getrübtten und verwässerten Einfluss. Herrschaft und Machtausübung werden hier als etwas durchweg Positives beschrieben. Die Ausübung von Herrschaft und Macht dient nicht der Zerstörung, sondern zum Wohl und zum Aufbau unseres Planeten. Der Auftrag zur Machtausübung und Herrschaft ist eine direkte Anweisung Gottes an seine Menschen, an Mann und Frau – in gleichberechtigter Weise. Beiden wird die Fähigkeit zu einem positiven Gebrauch von Macht zugebraut und übertragen. Keiner steht über dem Anderen. Sie leben und arbeiten „auf Augenhöhe“. Hier vollzieht sich ein echtes Miteinander. Gott beschreibt uns, in dieser Situation Mann und Frau, als „Gärtner“, deren Auftrag und Ziel es ist, die Erde mit all ihren Tieren und Pflanzen zu hegen und zu pflegen. Auf den Punkt gebracht: Ausübung von Macht und Herrschaft in der reinsten und positivsten Auswirkung für diese Welt!

Nachher

Nach dem Sündenfall werden wir mit den furchtbaren Auswirkungen auf unser Leben konfrontiert. Das Thema „Macht und Herrschaft“ verliert seinen positiven Klang und wird seitdem mit einem, in der Weltgeschichte und in der Erfahrungswelt von uns Menschen, bitteren Beigeschmack wahrgenommen. Die positive Beziehung zwischen Gott und Mensch ist dahin. Dies hat „natürlich“ auch Auswirkungen auf das Miteinander der Menschen. Die ersten Verse nach dem Sündenfall machen dies sehr deutlich. Lesen Sie ruhig einmal 1.Mose 3 ab Vers 8. Ich beschränke mich bei meinen Ausführungen auf den Vers 16.

1.Mose 3,16: Dann wandte Gott sich zur Frau: „Du wirst viel Mühe haben in der Schwangerschaft. Unter Schmerzen wirst du deine Kinder zur Welt bringen. Du wirst dich nach deinem Mann sehnen, aber er wird dein Herr sein!“

Liebe Leser, hier in diesem Vers wird uns gezeigt, wie durch den Sündenfall ein Beziehungsgefälle zwischen Mann und Frau entstanden ist. Hier wird deutlich, dass zwischen Mann und Frau keine gleichberechtigte Partnerschaft mehr existiert. Es wird uns gezeigt, dass sich die Kräfteverhältnisse zuungunsten der Frau verschoben haben. Die Frau ist in ein Abhängigkeitsverhältnis zum Mann geraten und der Mann lebt, statt seine Frau als gleichberechtigte Partnerin wahrzunehmen, eine ungesunde Machtenfaltung und Herrschaft aus. Die Ehe ist seitdem zu einem Kampfplatz der Geschlechter geworden, mit negativen Folgen für Beide!

Statt gemeinsam eine positive Herrschaft über diese Welt zu leben, fühlen sich berechtigterweise immer noch die Frauen von den Männern unterdrückt und die Männer üben eine falsche und erniedrigende Herrschaft über Frauen aus, ohne den eigentlichen Wert des weiblichen Teils der Menschheit zu schätzen, zu würdigen und als echte Unterstützung und Korrektiv anzuerkennen.

Beobachtungen aus der Beratungspraxis

In diesem Abschnitt möchte ich Ihnen einige Auswirkungen dieser negativen Machtenfaltung im Geschlechterkampf zwischen Mann und Frau schildern. Die Kurzschilderungen entspringen meinen Beobachtungen aus der Beratungspraxis und sind von mir nicht wissenschaftlich auf ihre Richtigkeit hin überprüft, tauchen aber in einer gewissen Regelmäßigkeit in den Gesprächen mit Paaren auf.

a. Männer, die den Eindruck haben, dass ihre Frauen ihre „Machtposition“ / „Führungsrolle“ nicht angemessen würdigen und deshalb ihren Partner durch Missachtung oder Verweigerungshaltungen bestrafen.

Beispiel: „Ich schalte auf stur.“ „Ich gehe unangenehmen Gesprächen aus dem Weg.“ Verweigerung von Wärme und Schutz, von Zärtlichkeit, Nähe und Geborgenheit; Missachtung der Wünsche und Bedürfnisse des Partners, z.B. eigene Anschaffungswünsche werden sofort erfüllt (Autokauf), dagegen werden die Wünsche des Partners ständig torpediert, kritisch betrachtet oder den eigenen Wünschen untergeordnet, z.B. (der Urlaubswunsch der Frau).

b. Frauen, die sich trotz offensichtlicher Falschbehandlung im körperlichen, psychischen und sexuellen Bereich Demütigung vom Partner gefallen lassen und sich nicht ausreichend selbst schützen können (z.B. durch Aufzeigen der Grenzen oder Trennung), aber zugleich das Verhalten des Partners entschuldigen.

c. Ausnutzung des gegenseitigen Abhängigkeitsverhältnisses zum Erreichen der eigenen Ziele oder zur Demütigung des Partners. Dieses Verhalten beobachte ich auch besonders im Umgang mit dem Thema „sexuelle Gemeinschaft“ zwischen Mann und Frau.

Beispiel: Der Mann/die Frau verweigert, oftmals als eine unbewusste Form der Bestrafung, den sexuellen Kontakt mit dem Partner. Emotionale und körperliche Zuwendungen bleiben auf der Strecke, d.h. kein Austausch von Küssen, Zärtlichkeiten, Verweigerung von Beischlaf usw.

Beispiel: Sexuelle Gemeinschaft als Belohnung oder als Gegenwert für eine Leistung, z.B. die Frau schläft mit dem Mann als Gegenleistung für den „Nerz“ oder die „neue Handtasche“ (Prostitution: Geschlechtsverkehr gegen Bezahlung!).

Hinter all diesen Beobachtungen entdeckte ich einen Miss-

brauch der Macht- und Abhängigkeitsverhältnisse zwischen Mann und Frau. Ungesunde Lebens- und Verhaltensweisen, die sich zerstörerisch auf das Miteinander in der Beziehung auswirken und letztlich in die Zerstörung der Partnerschaft münden.

Wege der Heilung

Gott sei Dank (im wahrsten Sinne des Wortes), gibt es Hilfen zur Heilung.

a) Arbeiten Sie mit dem Paar daran, dass ihnen die falschen Verhaltensmuster im Umgang mit dem Partner und die Motive, die ihrem Verhalten zu Grunde liegen, bewusst werden.

b) Wenn das falsche Verhalten bewusst geworden ist, bieten Sie den Weg der Versöhnung und Vergebung an, d.h. erklären Sie dem Paar, warum Jesus für uns sterben musste und welche Bedeutung der Versöhnung als beziehungsregulierender Weg zukommt. Das Ziel der Versöhnung ist es, Altlasten zu entsorgen, bereinigte und geklärte Beziehungen herzustellen und den Raum für neue Denk- und Verhaltensweisen vorzubereiten.

c) Neues Denken und neue Verhaltensweisen müssen von dem Paar bewusst gewollt und eingeübt werden. Dies braucht Zeit. Nutzen Sie dazu die Aussagen der Bibel, die uns helfen, einen neuen Blick auf die Einzigartigkeit und den hohen Wert des Partners zu lenken. Zeigen Sie dem Paar anhand der Bibel auf, welche Bedeutung und Stellenwert Gott der Ehe gegeben hat. Lesen Sie mit dem Paar Epheser 5,21-33. Lassen Sie das Paar die folgenden Fragen beantworten:

1. Was ist „Unterordnung“?
2. Wie hat Jesus „Unterordnung“ gelebt?
3. Von wem wird mehr erwartet, vom Mann oder von der Frau?
4. Was bedeutet es, wenn Paulus uns Männern den Auftrag gibt, unsere Frauen so zu lieben wie Jesus die Gemeinde geliebt hat?
5. Wie kann so etwas praktisch aussehen?
6. Wie hat Jesus das gelebt?
7. Was bedeuten diese Aussagen für den Umgang des Paares mit dem Thema „Sexualität“?

Das Ziel „Heilung der Beziehung“

Ich bin davon überzeugt, dass dort, wo wir Gottes Weisungen ernst nehmen und in unseren Beziehungen anwenden, positive Veränderungen sichtbar werden. Ich glaube, dass wir Männer beginnen, unsere Frau mehr wertzuschätzen und zu achten, dass wir rücksichtsvoller mit unserer Partnerin umgehen und ihr in der Liebe Jesu begegnen. Ich glaube, dass auch die Frauen uns Männer mehr wertschätzen und lieben werden, wenn sie sehen, dass wir sie achten und uns bemühen, sie nicht zu demütigen, sondern sie als gleichberechtigte Partner ernst nehmen.

Gottes Ziel mit uns, mit Männern und Frauen, ist nicht die Fortsetzung des Geschlechterkampfes, sondern er wünscht sich einen respektvollen und wertschätzenden Umgang in unseren Beziehungen.

Eberhard Ritz

Eberhard Ritz ist verheiratet und hat zwei Jungen im Alter von 12 und 15 Jahren. Er ist Vorstandsmitglied des Weißen Kreuzes und arbeitet als freiberuflicher Coach, Trainer und Berater in der Personalberatung sowie in der Ehe-, Lebens- und Krisenberatung für das Weiße Kreuz.





Dietmar Seehuber

Sexualität in der Krise?

„Idealer Sex dauert drei bis dreizehn Minuten“, „Kirche ruft zu 30 Tagen Sex im Monat auf“. Mit solchen Überschriften wird Neugier geweckt. „Je öfter desto besser“, lautet die Devise für ein gesundes (Sexual-)Leben. Als ginge es um die Optimierung eines Produktionsablaufs mit dem Ziel, Lebensglück zu maximieren. Sexualität als Ideal, als Glücksbringer, als Produkt?

Als Psychotherapeut bin ich damit beschäftigt, hinter die Fassaden zu sehen. Die Wirklichkeit dort ist ernüchternd. Sexuelles Miteinander ist für viele Paare ein Ort der Angst, des Schmerzes, der Vermeidung, des Scheiterns. Gelingt es nicht, zu einem befriedigenden Miteinander zu finden, belastet dies wie eine Sollbruchstelle die Zukunft.

Zwischen dem Glücksideal und der Beziehungsrealität liegen Welten. Denn unsere Sexualität ist immer beides: ein Schauplatz für intensive Affekte, die im Augenblick Erfüllung suchen; aber auch ein Ort der Grenzverletzung, bei dem unsere Empfindsamkeit und Verletzbarkeit offengelegt wird. Auf der Suche nach der liebenden Verschmelzung müssen wir uns einlassen auf unsere Bedürftigkeit und unsere Größenphantasien, unsere Ohnmacht und unser Machtstreben, unsere Bereitschaft zur Hingabe

und die Angst vor dem Kontrollverlust. Es verwundert nicht, wenn Paare verstritten in die Sprechstunde kommen oder sich längst entfremdet haben.

In diesem Artikel geht es darum, „Krisenherde“ der Paarsexualität zu beschreiben und den Überschriften der Zeitungen und der virtuellen Verführung unserer Zeit etwas ganz Menschliches entgegenzusetzen: unsere bruchstückhaften Versuche nämlich, das Gottesgeschenk unserer Sexualität lebendig zu gestalten.

Die Krise der Lust

Ein Beispiel aus der Praxis: Frau G., eine 35-jährige, jünger aussehende Kollegin, erscheint in der Sprechstunde und berichtet, sie sei seit einigen Jahren verheiratet und habe zwei Kinder. Ihr Problem sei, dass die Beziehung zu ihrem Mann sich dramatisch verschlechtert habe. Sie habe einfach keine Lust mehr, mit ihm zu schlafen. Wenn er wolle, dann lasse sie „es“ über sich ergehen. Sie selbst könne darauf verzichten. Früher sei es anders gewesen. Da sei sie durchaus „auf ihre Kosten gekommen“.

Warum ist vielen Menschen „die Lust vergangen“? In welche gesellschaftliche

Entwicklung und welchen Beziehungskontext ist dies einzuordnen?

Lust ist die Triebfeder der Liebe und Sexualität, eine Schubkraft für unser Verhalten. In jedem Menschen ist ein angeborenes Bedürfnis angelegt, lustbetonte Erlebnisse herbeizuführen und schmerzliche Erfahrungen zu vermeiden. Frühzeitig in unserer Entwicklung prägen Lust und Unlust die seelische Entwicklung. Lust ist aber kein Dauerzustand, sondern wir sind darauf angelegt, immer wieder Lust zu erleben, um dann wieder „auf den Boden der Realität“ zurückzukehren. Lust lebt nicht nach dem Gesetz des „Je mehr desto besser.“ Eine lustvolle Daueraktivierung ist nicht möglich, stattdessen ein Auf und Ab des Lustpegels mit Höhepunkten und grauem Alltag. So wie wir schlafen und dann wach sind, essen und danach verdauen, so ist auch lustvolles Erleben auf einen spannenden Höhepunkt ausgerichtet, dem Ent-Spannung folgt. Was wir lustvoll erleben, wiederholen wir, wir erinnern uns gerne daran. Lust treibt uns an, uns zu verwirklichen, Beziehungen zu suchen, uns körperlich sexuell zu erleben. Sie lässt uns manchmal Konsequenzen unseres Handelns außer Acht lassen. Lust gibt unserem Verlangen eine Initialzündung, gibt

unseren Wünschen und unserem Begehren Hefigkeit. Sie erzeugt Vorfreude und einen Hunger nach mehr. Sie ist der Beginn und die Vorbedingung für die Entwicklung eines körperlich-seelischen Erregungsniveaus, ohne das Sexualität nicht gelingt. Die Auslenkbarkeit von Lust ist individuell verschieden. Manche Menschen entwickeln rasch ausgeprägt Lust, andere sind eher lustträge.

Lustlosigkeit als Symptom hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Dieser Anstieg ist bei Frauen besonders deutlich erkennbar. Episodische Lustlosigkeit ist normal, gefährdet aber auf Dauer die erotische Paarentwicklung.

Warum ist vielen Menschen „die Lust vergangen“? Welche Wirkzusammenhänge sind an der Zunahme von Lustlosigkeit beteiligt?

Gesellschaftlicher Kontext: Keine andere menschliche Begierde ist in unserer Geschichte so gefeiert und bekämpft, betrieben und vertrieben worden. Die sexuelle Revolution in den 60er/70er Jahren entließ uns in den Markt der Möglichkeiten geschlechtlicher Inszenierung. Seitdem erscheint fast alles möglich, und wir stehen staunend da. Das Vorgegebene gibt es nicht mehr. Wir müssen auswählen und verhandeln.

Die Sexualisierung des öffentlichen Lebens schafft einen Mehrbedarf an Desexualisierung, der paradoxerweise Lust erschwert. In diesem Klima wird Lust leicht zur Last. Wir müssen uns ständig über Ambivalenz und Zweifel hinwegsetzen können, sonst bleiben wir in einem lustfeindlichen Zwischenraum stecken. Das macht Beziehungen nicht einfacher, weil ein hohes Maß an Reife und Entscheidungskompetenz gefordert wird. Es gibt viele Fragen, und es gibt eine „Freiheit“, Antworten geben zu müssen.

Paardynamik: Die postmoderne Wirklichkeit legt beiden Partnern auf zu verhandeln, was normal sein darf. Sie bestimmen ihre Moral, ihr ethisches Bezugssystem. Je besser dies gelingt, umso lustvoller kann Sexualität gelebt werden.

Verhandlungsmoral gelingt dann, wenn beide zusammen kreativ lustvoll entwickeln und jeder das Gefühl hat, dabei „auf seine Kosten“ zu kommen. Sie misslingt, wenn ein Machtgefälle entsteht, in dem der eine will und der andere nicht, wenn Wünsche sehr konträr sind. Wo sich mangelnde Anerkennung, Abwertung, Vernachlässigung oder Demütigung entfaltet, kommt die Lust zwangsläufig abhanden. Lust gedeiht auf dem Boden gesunder Emotionalität und verdorrt in der Wüste des Schweigens und der Gleichgültigkeit. Lusthemmer sind überhöhte Erwartungen, Dauersexualisierung, Koppelung von Lust mit Schuld und Zeitdruck. Lustlosigkeit ist häufig mit Rückzug verbunden, hinter dem Angst, Ekel, Aggression etc. stehen können.

Individuelle Entwicklung: Die prägenden Beziehungen, die Selbstwertentwicklung, die Körperlichkeit, die moralische Entwicklung, der Umgang mit Leistungsbereitschaft bilden Rahmenbedingungen für erotisches Lustempfinden. Sie entfalten in der dynamischen

Paarbeziehung Wirkung. Biologische Faktoren wie hormonelles Klima, Medikamente, körperliche und psychische Störungen und Erschöpfungszustände wirken sich ebenfalls auf unser Lustempfinden aus.

Bei Männern besteht häufig ein sich selbst verstärkender Angstkreislauf. Ich stelle mir vor zu versagen, und diese Vorstellung bewirkt eine Störung der Erektion. Eine innere gedankliche Blockade also, die sich psychosomatisch auswirkt. Die Angst vor dem Versagen leitet das Versagen ein. Die Aussage „Ich habe keine Lust“ ist dann eher eine Schutzformulierung, eigentlich müsste es heißen „Ich habe Angst zu versagen“.

Bei Frauen ist die Aussage „Ich habe keine Lust! Ich will nicht!“ in einem anderen Kontext zu sehen. Sie entspringt eher einer Ambivalenz zwischen „Ich will schon, aber ich weiß nicht Wie und Was.“ Aus dieser defensiven Position heraus resultiert ein Beziehungsangebot, das nur gelingt, wenn beide Partner ihre Lust und ihr Begehren miteinander entdecken lernen.

Die Krise der Phantasie

„Bitte helfen Sie mir und meiner Familie. Ich bin am Ende. Seit ich 14 bin, bin ich an Pornographie dran, seit mehreren Jahren im Internet. Den ganzen Tag kann ich an nichts anderes mehr denken. Wenn ich den PC anmache, dann bleibe ich stundenlang dabei und versuche, mich selbst zu befriedigen. Alles dreht sich dann im Kopf nur noch um Sex.“ So begann ein Gespräch mit einem 40-jährigen Kaufmann, der sichtlich depressiv war und unter der dauersexualisierten Innenwelt seiner Phantasien litt.

Sexualität ist ohne Phantasien nicht denkbar, sind sie es doch, die das Begehren initiieren und die Lust anheizen. Gesunde erotische Phantasie ist wie ein Schatzkästchen mit einer Vielfalt von Ausdrucksformen, die den Weg zum sinnlichen Reichtum und zum Wagnis der Hingabe weisen.

In unseren Phantasien liegt schöpferisches Potential. Hierhin kann ich mich zurückziehen, selbst bestimmen. Diese Exklusivität gibt Freiheit und Gestaltungskraft. Hier kann ich ausprobieren ohne Versagen. Hier darf ich meine Sehnsucht jenseits der eigenen Scham und Hemmung probeweise realisieren. Eine Art Proberaum für unsere Triebe und Affekte, in dem sexuelle Entfaltung eine erste Gestalt gewinnt und Wege andeutet, die ich mir dann im schöpferischen Lebensvollzug der Beziehung erschließe. Unsere Phantasien von besseren Zeiten oder von Menschen, denen es schlechter geht als uns, können uns in Zeiten seelischer Belastung trösten. Hier ist der Raum, sich Wünsche zu erfüllen, die wir in unserem Leben nicht verwirklichen können. Hier können auch Hass, Neid und Narzissmus Heimat finden.

Sexualisierung benötigt unsere Phantasie. Durch sie wird ein Körper zum Objekt des Begehrens, Körperteile, Situationen oder andere Details erfahren eine sexuelle Priorität. Der Andere, sein Körper, seine Art, die gegenwärtige



Situation werden mit erotischer Phantasie belegt und begehrt. Und diese Sexualisierung bewirkt eine Reaktion, bestenfalls ein Mitschwingen beider Partner in einem Kreislauf sich verstärkender Erregung und wechselseitiger Phantasieanregung, die in Befriedigung endet und den Anderen danach aus der Sexualisierung entlässt. Diese Kunst wechselseitiger Sexualisierung als Objekt der Begierde und begehrendes Subjekt zugleich sollte von Paaren gepflegt und kultiviert werden.

Im digitalen Zeitalter ist vieles anders geworden. Durch neue Technologien sind wir wesentlich mehr Bildern ausgesetzt als früher. Es gibt ein riesiges Angebot an sexuellen Stimulationsquellen (z.B. Pornographie im Internet), der Drang, ständig etwas Neues zu sehen, ist gewachsen. Im Internet wird der Konsument wesentlich leichter zum Akteur. In virtuellen Beziehungsmustern kann der Narzissmus leben wie nie zuvor. Der polymorphen Phantasiegestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Und dieser Prozess ist keineswegs Ergebnis eigener Willensbildung, sondern Ausdruck einer unterschwelligeren Gestaltungsmacht, die Besitz ergreift, ohne vorher zu fragen. Die Anonymität und Heimlichkeit des Internets verstärkt dessen Attraktivität dramatisch.

Innenweltverschmutzung: Bilder sprechen eine Sprache, die wir verstehen lernen, bevor wir Worte benutzen. Sie haben einen Sogeffekt. Der Erfolg pornografischer Darstellung beruht auf der Auslösung sexueller Erregung durch visuelle Reizung. Das ist nicht neu. Neue Technologien haben jedoch die Möglichkeiten der Darstellung und Verbreitung revolutioniert. Heute kann jeder ungehindert ohne jegliche soziale Kontrolle Pornographie konsumieren. Die Zeit der Pornokinos, in die man sich verschämt begeben hat, ist lange vorbei. Im virtuellen Raum existiert eine Bilderlandschaft, die unsere Vorstellungen sprengt. Alles, was möglich ist, in bester Qualität, jederzeit verfügbar, unkontrollierbar. Hier ist der Raum für jegliche Phantasie. Er hält ausreichend Nischen vor, in denen experimentiert werden kann. Er bedient und gestaltet Phantasien hemmungsloser triebhafter Betätigung.



Wenn wir Pornografie konsumieren, und es ist schwer, dies nicht zu tun, dann vermüllen wir unsere Phantasielandschaft. Wir lassen uns gestalten, wir geben einer Erregungsquelle Macht über unsere Sexualität, die viel verspricht aber nichts hält. Pornographie erregt, ohne zu befriedigen, bedient und vermarktet Allmachtsphantasien: Triebhaft, ekstatisch, spontan, körperorientiert, die Frau, die immer will, der Mann, der immer kann. Sie verkürzt den Menschen auf seine Geschlechtsorgane, fokussiert auf körperliche Erregung und lässt Gefühl und Beziehung außen vor. Indem sie die Beliebigkeit von Beziehungen darstellt, widerspricht sie der Vorstellung einer entwicklungsfähigen dynamischen Beziehung. In der „pornografischen Beziehung“ begegnen sich episodische „Sexabschnittsgefährten“.

Sexuelle Süchtigkeit: Immer häufiger geraten vor allem Männer in den zerstörerischen Kreislauf süchtiger Internetnutzung. Das Phantasieleben ist bei Männern anders gestaltet als bei Frauen. Männer sind weniger in ihrer Körperlichkeit und Sinnlichkeit verankert. Sie sind eher Beobachter aus der Distanz, während Fühlen und Wahrnehmen ein Schattendasein führen. In der männlichen Sexualität dominiert die Beschichtigung, in Bildern wird die Handlung vorweggenommen, das steigert die Erregung. Der Blick des Mannes wird zum Intendanten seiner sexuellen Inszenierung.

Frauen sind weniger auf die visuelle Wahrnehmung eingeengt. Mit einer Mischung von Sinnlichkeit, Gefühl und Beobachtung gestalten sie ihre Sexualität. Phantasien sind besser verankert, der Körper bietet den Raum für die eigenen Gefühle, visuelle Eindrücke entfalten Wirkung nach innen.

Die Krise der Liebeskunst

Sexualität wird in der öffentlichen Diskussion und Wahrnehmung auf den sexuellen Akt eingeengt. Darüber wird aufgeklärt, darum ging es den „68ern“, dazu wird moralisiert. Das Gesamt der Liebeskunst scheint in unserer Kultur jedoch brachzuliegen. Es geht eher um Erregung und Spannungsabfuhr, Gier und

deren Befriedigung. Das Potential des Paares in seiner erotischen Entwicklung ist jedoch viel weiter zu sehen. Wesentliche Elemente der Beziehungsgestaltung wie Nähe und Vertraulichkeit, sinnliches Romantisieren, spielerisches Flirten, den anderen mit liebendem Auge sehen, sich (auch verführerisch) zeigen, die Beziehung immer wieder neu beleben, als Partner in der Verpflichtung bleiben, Berühren und Berührtwerden warten darauf, abgestimmt und komponiert zu werden.

Die Krise der Ethik

Ein Patient kommt nach einem Suizidversuch in die Klinik. Im Gespräch stellt er sein Problem so dar: „Ich habe versucht, mir das Leben zu nehmen, da ich meine Ehefrau seit vielen Jahren mit häufig wechselnden Männern betrogen habe und dem Druck, der Heimlichkeit und der Scham nicht mehr standhalten konnte. Ich bin am Ende. Mir ist meine Ehe wichtig und nicht der Sex mit Männern. Mein Problem ist, dass ich nicht monogam leben kann wie viele andere. Ich kann der Versuchung einfach nicht widerstehen.“ Er findet sich wieder im Spannungsfeld von Versuchung und Kontrolle, Wunsch und Verzicht. Ein echtes ethisches Dilemma.

Ethische Reflektion geht heute von folgenden Grundannahmen aus: Die Homosexualität ist längst nicht mehr geächtet bzw. strafbar, Nivellierungen der Geschlechterunterschiede treten in den Vordergrund, Transsexualität bewegt sich in einem juristisch abgesicherten Raum, „Neosexualität“ gilt als die neue Welle. Die klassische Moral wurde ersetzt durch eine Verhandlungsmoral, die es dem Paar aufträgt, umgeben von verwirrender Vielfalt und Beliebigkeit Modalitäten der Beziehung selbst auszuhandeln. Mit der Aufgabe gesellschaftlicher Konvention wird der allgemeine Anspruch, Normalität zu bestimmen, aufgegeben. Alles ist normal, was nicht gegen Gesetz und Recht verstößt.

Wo alles als normal bewertet wird, bleibt die ethische Diskussion auf der Strecke. Ethik und Sexualität gehören dann nicht mehr zusammen. Die moderne Wissenschaft belässt es weithin bei einer andächtigen Rezeption des Neuen und erstarrt in Ehrfurcht vor den unerschöpflichen Möglichkeiten. Auch heute gilt jedoch die Tatsache, dass Liebe und Sexualität einen Rahmen von Verantwortung benötigen, der normierend und grenzsetzend wirken kann. Es stellt sich mir die Frage, wie wir wieder zusammenbringen können, was zusammengehört, nämlich Sexualität und Ethik.

Krise und Chance

Die Chance in der Krise sehe ich darin, als Mann und Frau Kompromisslösungen zwischen Erwünschtem und Erlaubtem, Ersehntem und Möglichem, lustvoller Nähe und Rückzug, sinnlichem Überschwang und kontrollierender Verhaltenssteuerung, Phantasietätigkeit und biederer Realität zu gestalten. Die Kunst be-

steht in der Integration von Lust, Phantasie und Ethik in eine Liebeskunst. Sie ist Ergebnis der Schöpfung und entspricht unserer Natur. Im Hohen Lied der Liebe findet sie auch eine biblische Repräsentanz. Gesunde Sexualität sucht den Anderen und findet sich in ihm wieder. Sie lässt sich von keinem Ideal täuschen, sondern verleiht der Sinnlichkeit und Ethik der Partner einen Beziehungsraum. Hier können sich Sexualität und Spiritualität berühren. Hier entfaltet sich ein Gottesgeschenk und eröffnet die Kraft für neues Leben. Hier ist Lust ausgerichtet, gedeiht in der Balance von Sinnlichkeit und Moral.

Wenn wir Ethik und Sexualität zusammenbringen wollen, dann stellen sich uns mehrere Aufgaben. Zum einen selbstbewusst an einer personalen, verbindlichen Sexualität festzuhalten, deren Normalität zu betonen und deren Potentiale zu erschließen. Zum anderen aber darauf zu verzichten, den ersten Stein auf andere zu werfen. Wissend, dass es keinen perfekten Lebenswandel gibt und jeder Verantwortung für sein Tun übernehmen muss.

Die postmoderne Diktatur der Beliebigkeit zu ersetzen durch die Diktatur der Moral, hilft nicht weiter. Wir brauchen ein Gegenmodell, das auf der Entwicklung von Verantwortung für unser Handeln und unsere Phantasien gründet. Dazu gehört die Pflege der Sinnlichkeit, Romantik und Emotionalität in Beziehungen. In der Verleugnung der Sinnlichkeit und Lust eröffnet sich kein Entwicklungsweg. Deren Integration und Einbindung in eine kongruente Lebensweise, die Trieb und Verführung einen verbindlichen Ort zuweist, belebt Paare. Hier darf Sexualität mit heißer Leidenschaft gelebt werden.

Ein ethischer Rahmen, der sich auf den christlichen Glauben beruft, bietet Empfehlungen und Imperative, die wegweisend sein können. Die Bibel ist aber kein Rezeptbuch für jeden Fall, sondern stellt uns in einen Kontext, in dem wir aufgefordert sind, Verantwortung für uns, unser Zeitalter und unsere Beziehungen zu übernehmen. Das wird uns nicht abgenommen, sondern ans Herz gelegt. Die Bibel zeigt Menschen in Krisen und Chancen, sie verleugnet und idealisiert nicht. Sie lässt der Sinnlichkeit und Emotionalität ihren Raum. Sie lässt Menschen entdecken und erproben, entlässt uns aber nicht aus der Verbindlichkeit unseres Geschaffenseins als Mann und Frau. Im Spannungsfeld zwischen Mann und Frau gedeiht Leben. So ist es gut.

Dietmar Seehuber

Dr. med. Dietmar Seehuber ist Chefarzt der Klinik Hohe Mark in Oberursel, einer christlichen Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist Facharzt für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie und hat eine Weiterbildung als Sexualtherapeut absolviert. Mit seiner Frau Mathilde ist er in zweiter Ehe glücklich verheiratet. Er hat 3 Kinder.





Elke und Rainer Houben

Sexuelle Krisen in 40 Jahren Ehe und ein gottgeschenkter Neubeginn...

Gemeinsam unterwegs sind wir schon lange, bereits seit 40 Jahren sind wir verheiratet. Heute sind wir miteinander glücklich und zufrieden – auch im sexuellen Bereich, doch das war nicht immer so ...

Immerhin sind 40 Jahre eine lange Zeit. Angefangen hat es damals mit großen Gefühlen und der Überzeugung, den Richtigen bzw. die Richtige fürs Leben gefunden zu haben. Was wir ebenfalls mitgebracht hatten, waren unsere sexuellen Prägungen bis zu diesem Zeitpunkt.

Und die waren sehr unterschiedlich: Rainer wurde mehr oder weniger auf der Straße aufgeklärt, seine Vorstellungen waren „Frauen wollen – wie Männer – immer“ und – vergleichbar mit seinem Moped NSU Quickly – „Man braucht nur 2x an den Brustwarzen drehen, dann springen sie an ...“.

Elke hingegen hatte lange und intensive Gespräche zum Thema Liebe und Sexualität mit ihrer Mutter geführt und deren moralische Wertvorstellungen übernommen. Diese lau-

teten: „Man wirft sich nicht weg und gibt sich nur dem Mann hin, den man liebt und von dem man geliebt wird und der dein Ehemann wird. Ansonsten kauft man keine Katze im Sack.“

Mit diesen unterschiedlichen Einstellungen und Prägungen vor allem aus unseren Herkunftsfamilien wurden wir aufeinander losgelassen. Das allein führte schon zu unserer ersten sexuellen Krise:

Rainer hatte bereits mehrere sexuelle Erfahrungen mit Frauen gemacht und konnte Sexualität

sehr wohl von Liebe trennen. Auch in seiner Gedankenwelt spielte Sex permanent eine große Rolle. Er konnte immer und war schnell fertig. Sexualität hatte für ihn mit Leistung und Sportabzeichen zu tun. Elke hingegen hatte ihre Unschuld für den einen, Rainer, aufbewahrt, der dies jedoch eher lästig fand. So war der Frust vorprogrammiert. Elke blieb erregt und unbefriedigt zurück, Sex war weitestgehend ein Stummfilm. Über das Thema sprach man nicht.

Irgendwann hielt Elke es nicht mehr aus, sie war es von daheim gewohnt zu reden und sprach nun endlich auch das Thema Sexualität an: „Rainer, so geht es nicht weiter mit unserer Sexualität. Ich habe noch nie einen Orgasmus gehabt!“ Das saß! Rainer war zutiefst gekränkt und sprach 2 Wochen nicht mehr mit ihr! Immerhin hatte er sich selbst für den besten Liebhaber überhaupt gehalten – und nun das?

Langsam fingen wir dann an, über unsere Sexualität zu reden. Von da an ging es stetig aufwärts. Hilfreich war es dabei, dass wir beide kommunikative und initiativ Persönlichkeiten sind. Auch Elkes grundsätzlich von ihrer Mutter positiv geprägte Einstellung zur Sexualität war nicht zu unterschätzen. Und das, obwohl sie mit 5 Jahren eine Erfahrung mit sexuellem Missbrauch gemacht hatte! Von daher glauben wir, dass unsere Prägungen eine sehr große Rolle auch im sexuellen Bereich spielen.

Als unser erster Sohn geboren wurde, holten uns die Probleme wieder ein. Rainer fühlte sich entthront und die Mangellöcher aus seiner Herkunftsfamilie brachen wieder auf. Seine Mutter hatte die Familie verlassen, als er 4 Jahre alt war. Sein Versuch, diesen erneuten Mangel zu füllen, bestand darin, dass er fremdging.

Wir gerieten in eine der tiefsten Krisen, die eine Ehe erleben kann. Elke fühlte sich verraten, missbraucht, ungeliebt, verachtet – das Gefühlschaos war perfekt. Rainer hingegen war in erster Linie Egoist und „sein Verstand rutschte immer wieder in die Hose“, wie man im Volksmund sagt.

Elke kämpfte um ihre Ehe, auch im sexuellen Bereich, mit den Mitteln einer Frau und zwang Rainer gleichzeitig zu einer Entscheidung, die er zu ihren Gunsten traf. So renkte sich oberflächlich gesehen die Ehe wieder ein, zumal Elke wieder schwanger wurde.

Leider war Ehebruch jedoch ein fortwährendes Thema in unserer Ehe. Rainer lebte im



Grunde genommen ein Doppelleben. „Eine fürs Feine und eine fürs Grobe.“ Sex fand auch zu Hause immer noch mehr oder weniger statt, da Elke keine Ahnung von Rainers erneuter Flucht hatte und seine sexuelle Gier sich nicht auf eine Frau allein beschränkte. Mit Liebe hatte das von seiner Seite nichts zu tun – und so fühlte Elke sich auch: ungeliebt.

Unsere Intimität reduzierte sich allein auf körperlichen Sex. Dieses und anderes führte Elke schließlich zum Glauben an Jesus Christus, der ihr Leben komplett veränderte. Die Ehekrise wurde zunächst noch schlimmer, weil Licht mit Finsternis eben nichts zu tun hat. Damals waren wir gerade 8 Jahre verheiratet. Die Bewältigung dieser Krise dauerte weitere 2 Jahre. Wir waren bereits getrennt und unsere Scheidung lief! Unsere Versöhnung ist ein Wunder der Liebe Gottes an uns. Ohne Jesus, den in diesen 2 Jahren auch Rainer fand, gäbe es unsere Familie heute nicht mehr!

Unsere sexuelle Beziehung ist untrennbar mit unserer Geschichte verwoben. In den weiteren 30 Jahren unserer uns neu geschenkten Ehe begannen wir zu lernen, dass es keine beglückende Sexualität ohne Liebe, Annahme und Wertschätzung gibt.

Zur Ehre Gottes können wir hier bezeugen, dass ER im Laufe der Zeit unsere Mangellöcher gefüllt hat, geheilt hat, befreit hat (z.B. von Pornographie) und dass er Elke befähigt hat, Rainer zu vergeben. In gleichem Maße hat sich in

unserer Ehe kontinuierlich Vertrauen aufgebaut, vor allem auch durch Rainers tiefe Buße.

Heute fühle ich, Elke, mich geliebt und wertgeschätzt. Misstrauen ist schon sehr lange kein Thema mehr in unserer Ehe. Wir können miteinander entspannt Sexualität genießen. Wir wissen umeinander und sind bedingungslos füreinander. Im Klartext bedeutet das: Zärtlichkeiten und liebevolle Berührungen gehören zu unserem täglichen Leben und beschränken sich nicht nur aufs Bett. Dort gehen wir auf unsere sexuellen Vorlieben ein und Kreativität spielt eine große Rolle. Für uns gibt es vorab kein Tabuthema – wir lieben es, miteinander über alles zu reden und probieren Dinge aus, die für uns beide okay sind. Sex ist schon lange kein Stummfilm mehr. Ja, wir danken Gott sogar konkret in dieser Situation für seine gute Gabe der Sexualität. Und – wir vergessen nicht, dem anderen immer wieder das Wichtigste zu sagen: „Ich liebe Dich!“

Mit zunehmendem Alter stellen sich hier und da auch körperliche Einschränkungen ein. Elke hat einen ausgeprägten Verschleiß im Knie und einen Bandscheibenvorfall. Rainer leidet unter Diabetes und Asthma. Eine sexuelle Krise bedeutet das für uns nicht mehr, eher eine Einstellung auf neue Lebensumstände. Wir genießen diese tiefste menschenmögliche Nähe weit über die rein körperliche Ebene hinaus. Denn das wissen wir heute: Sexualität ist ein Erlebnis unserer Gesamtpersönlichkeit und ein wunderbares Geschenk unseres Gottes!



Elke und Rainer Houben

Elke (61) und Rainer (64) Houben sind 40 Jahre verheiratet, sie haben drei erwachsene



Kinder und 4 Enkelkinder. Seit 18 Jahren arbeiten sie bei Team.F – Neues Leben für Familien mit. Als Regional- und Seminarleiter geben sie heute so Ehepaaren Anteil an ihrem Lebensweg und begleiten viele seelsorgerlich darüber hinaus. Sie haben die Ignis-Laienschule und die Seelsorgeschule bei Team.F besucht und eine Ausbildung zum Paarberater gemacht.



Sexualität im Alter

Ein Interview mit Rolf Trauernicht

Die meisten Menschen unter 60 können sich gar nicht vorstellen, dass Menschen im Alter sexuell aktiv sind. Womit könnte das zusammenhängen?

Zunächst liegt es wahrscheinlich daran, dass Sexualität in den Medien vorwiegend mit Mode für junge Menschen und in Filmen mit jungen Menschen gezeigt wird. In der Öffentlichkeit sieht man jugendliche Verliebte und kaum sich küssende Senioren. Außerdem gibt es zahlreiche Senioren, bei denen die Sexualität aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr den hohen Stellenwert hat, wie es bei jüngeren Ehepaaren der Fall zu sein scheint. Aber das gibt noch kein realistisches Bild von der Wirklichkeit ab, denn nicht wenige Senioren erleben ihre Sexualität intensiv und bereichernd.

Wie verändert sich die Sexualität nach den Wechseljahren? Wie unterscheidet sich die Erotik im Alter von der in jüngeren Jahren?

Wir sind sexuelle Wesen und bleiben es auch im Alter. Dennoch ändern sich einige Dinge, die Angst vor einer Schwangerschaft fällt weg, es ist meist mehr Zeit und Ruhe füreinander da, die Kinder sind aus dem Haus, äußere Störungen fallen weg. Ältere Menschen streben oft nicht mehr nach sexuellen Höchstleistungen, müssen den Partner nicht mehr beeindrucken; man kennt sich, hat sich über die Jahre aufeinander eingestellt. Aber auch der Körper altert und ist

nicht mehr so attraktiv. Die Zeit bis zur männlichen Erektion und damit zum Orgasmus verlängert sich. Für viele Männer tritt das Problem der Impotenz auf. Statistisch gesehen leiden 5-7% der Männer mit 20 Jahren, 25% der Männer über 65 Jahre und 50% der Männer über 70 Jahre an Impotenzproblemen. Aber es gibt auch die andere Seite, dass manche ältere Ehepaare, weil sie mehr Zeit miteinander verbringen können, die Sexualität intensivieren. Diese Frage ist also individuell zu beantworten.

Bei der Frau kann in den Wechseljahren durch Östrogenmangel die Scheide trocken sein, Geschlechtsverkehr unangenehm machen. Hier hilft ein Gleitmittel oder eine östrogenhaltige Salbe. Dies betrifft aber längst nicht alle älteren Menschen. Problematisch sind schon eher Einschränkungen durch eventuelle Krankheiten bzw. Medikamente. Meist haben diejenigen die wenigsten Schwierigkeiten, die ihre Sexualität kontinuierlich über all die Jahre ausgelebt haben.

Und Sexualität ist nicht nur ausschließlich vaginaler Geschlechtsverkehr. Dazu gehört die ganze Bandbreite der körperlichen Nähe: Kuseln, Zärtlichkeit, Streicheleinheiten, Geborgenheit, angenehme Berührungen im Genitalbereich usw. Diese Palette an Möglichkeiten hilft auch bei gesundheitlichen Einschränkungen weiter, die z.B. Geschlechtsverkehr unmöglich machen können.

Was raten Sie Paaren, deren Sexualität im Alter zum Erliegen kam, obwohl es gesundheitlich keine Einschränkungen gibt?

Die körperliche Liebe ist ein Standbein der Ehe, das für die Stabilität einer Ehe sehr wichtig ist. Die Frage für mich wäre, warum die Sexualität dieses Paares zum Erliegen kam. Liegt das an gesellschaftlichen Normen („Sex hat man nur in jungen Jahren oder zum Kinderkriegen.“)? Haben das beide so gewollt oder hat sich ein Partner vor dem anderen zurückgezogen? Gab es eine Ursache, z.B. Krankheit? Als ersten Ansatz fände ich es wichtig, dass beide erstmals oder wieder ins Gespräch über ihre Sexualität, ihre Wünsche, Fragen, Bedürfnisse, Ängste kommen. Dazu eignet sich z.B. das „Liebesspiel“ von Team.F – ein Kartenspiel für Kommunikation, quasi das kleinste Eheseminar der Welt, u.a. mit einem ergänzenden Themenschwerpunkt „unsere romantische Liebe und Sexualität“ (erhältlich bei Team.F Lüdenscheid oder unter www.team-f.de). Wenn beide noch einmal neu starten möchten, bieten sich z. B. Körperwahrnehmungsübungen aus „Sex – Leidenschaft in der Ehe“ von Penner und Penner, Hänssler-Verlag (vormals „Meine Liebe schenke ich Dir“ – nun erweiterte Neuauflage) an. Diese führen die Partner auf sexuellem Gebiet langsam vorwärts und ermöglichen es, sich der Sexualität behutsam wieder zu nähern. Leider reden viele Ehepaare kaum über ihre sexuellen

Vorlieben. Sie verschweigen oft ein Leben lang ihren Frust. Nicht selten werden sexuelle aber auch seelische Verletzungen des Lebens nie thematisiert und beide Partner leben mit Geheimnissen, die sie einander entfremden.

Ältere Männer, die mit Impotenzproblemen zu tun haben, können Kondome nutzen, die einen eingearbeiteten Ring haben, damit das Glied länger steif bleibt. Ansonsten könnten sie der Erektion möglicherweise auch mit Hilfe von Medikamenten wie Viagra und Co. auf die Sprünge helfen. Vor Einnahme dieser Medikamente sollte man jedoch unbedingt ärztlich abklären lassen, ob sie für ihn in Frage kommen und ob es Wechselwirkungen mit anderen verordneten Arzneien gibt. Zudem sind diese Medikamente ziemlich teuer, und die Kosten werden meist nicht von den Krankenkassen übernommen.

Und wenn hier einer deutlich mehr Appetit hat als der andere? Kann da noch einmal ein Neuaufbruch passieren?

Alle Menschen sind von Gott unterschiedlich geschaffen. Auch in sexueller Hinsicht treffen wir kaum auf einen Partner, der genau die gleichen Bedürfnisse hat, wie der andere. Wichtig wäre es an dieser Stelle, dass derjenige, der weniger „Appetit“ hat, Sicherheit bekommt, nicht überrannt zu werden, sich selbst aber auch auf den Weg zum anderen macht. Der andere muss wissen, dass er in seinen Bedürfnissen ernst genommen wird. Auch hier ist die Kommunikation das A und das O. Möglicherweise hat jemand auch deshalb soviel Hunger, weil er jahrelang in der Wüste gelebt hat und nie wusste, wann er wieder Nahrung bekommt. Wenn es gelingt, ein für beide Partner akzeptables Zeitintervall zu schaffen und sich daran zu halten, kann es sein, dass der Druck für beide nachlässt.

Es wäre auch hilfreich herauszufinden, ob es Gründe gibt, warum der Bedarf so unterschiedlich ist. Leider begegnen mir immer wieder ungute Lebensgewohnheiten und auch Heimlichkeiten, die zu einer Vernachlässigung der Sexualität führen können: Manche Ehepartner schlafen schon seit Jahren aus unterschiedlichen Gründen in getrennten Zimmern oder gehen zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett. Andere haben eine sexuelle Gewalt in ihrem Leben nicht verarbeitet und haben nie und nirgends offen über ihre Sexualität gesprochen. Sexuelle Übergriffe können ein Leben lang Gefühle und vor allem sexuelle Gefühle beeinträchtigen. Nicht selten liegen auch organische Probleme wie Harninkontinenz vor, die aus Scham mit keinem Arzt angesprochen wurden. Manche davon könnten zum Beispiel mit Beckenbodenübungen oder Medikamenten behoben werden. Manchmal liegt das Problem auch darin, dass vor allem die Männer sich selbst befriedigen und gar nicht mehr die Geduld haben, sich auf ein Gegenüber einzulassen, geschweige denn sich der langsamer steigenden Erregung der Frau anzupassen.

Welche Entdeckungen können Paare in ihrer Sexualität in älteren Jahren noch machen?

In den älteren Jahren hat man in der Regel

mehr Zeit füreinander, die sollte auch in der Sexualität genutzt werden. Es muss ja nicht immer zum Orgasmus kommen. Zur Sexualität gehören auch Streichelübungen, Zärtlichkeiten oder Massagen. Es ist nie zu spät, neue Wege der gegenseitigen Befriedigung auszuprobieren. Ein älteres Ehepaar berichtete mir ganz begeistert, dass sie gemeinsam das Buch von Kevin Lehmann, „Licht an, Socken aus“, Ein erfülltes Sexleben als Basis einer guten Ehe, Hänssler Verlag gelesen haben und neue Lust an Sexualität bekommen haben. Das Buch ist sehr zu empfehlen.

Über Sex redet man nicht - vor 50 Jahren noch weniger als heute. Wie ausgeprägt ist Ihrer Erfahrung nach die Fähigkeit bei älteren Ehepaaren, miteinander über sexuelle Bedürfnisse zu reden? Gibt es hier Unterschiede zwischen der Kriegsgeneration und der Nachkriegsgeneration?

Die Nachkriegsgeneration tut sich in der Regel leichter mit dem Gespräch über Sexualität. Das ist aber nicht unbedingt eine Generationenfrage. Ich mache die Beobachtung, dass es genauso viele junge wie alte Menschen gibt, die sowohl verklemmt als auch befreit über Sexualität reden.

Wenn Menschen keine gesunde Beziehung zu ihrer Sexualität haben, reden sie meist auch nicht darüber. Je älter Menschen werden, desto weniger haben sie es gelernt, offen miteinander über ihre Sexualität zu reden. Wer ein Leben lang mit sexuellen Heimlichkeiten, zum Beispiel Selbstbefriedigungssucht, homosexuellen Empfindungen oder negativen sexuellen Erfahrungen lebt, wird kaum im Alter eine erfüllte Sexualität erleben. Es sei denn, es wird damit aufgeräumt und ein Neufang gewagt. Dafür gibt es Mut machende Beispiele.

Ist eine der folgenden Thesen wahr?

▼ Wenn es in der Beziehung stimmt, stimmt es auch in der Sexualität (solange keine gesundheitlichen Probleme vorliegen).

Für Frauen hat eine erfüllte Sexualität sehr viel mit einer sicheren und guten Beziehung zum Partner zu tun. Männer erleben ihre Sexualität naturgemäß meistens funktionaler. Eine gute, freundschaftliche Beziehung zwischen den Partnern fördert die Sexualität, aber damit läuft noch nicht alles automatisch gut. Dennoch bin ich der Überzeugung, dass wenn ein Ehepartner eine gute Beziehung pflegen, sie damit den Grundstein für eine viel intensivere und schönere Sexualität legen.

▼ Wenn in einer Partnerschaft die Intimität verbessert wird, beflügelt das die gesamte Beziehung.

Ja, das mag vorkommen, aber zum Aufbau dieser guten Beziehung braucht es neben der Intimität auch ganz andere Faktoren wie: Zuhören können, Elemente der Zugehörigkeit und des gemeinsamen Lebens fördern, Nähe durch Offenheit erleben, gegenseitige Bewunderung und Wertschätzung zum Ausdruck bringen oder die gegenseitigen Bedürfnisse wahrnehmen und nach Möglichkeit erfüllen.

▼ Eine gute Partnerschaft braucht keine Sexualität.

Der Begriff Sexualität ist ja viel weiter zu fassen als nur der reine Geschlechtsverkehr. Wenn in einer Ehe auch im weiteren Sinn gar keine Sexualität erlebt wird, stimmt irgend etwas nicht. Trotzdem glaube ich, dass es Ehen gibt, in denen sich die Partner auch ohne Sexualität gut arrangiert haben und miteinander glücklich sind, aber sie nehmen sich damit die größtmögliche menschliche Nähe, das „Ein-Fleisch-Werden“.

Frauen geben Sex für Liebe. Männer geben Liebe für Sex. Stimmt das auch noch im Alter? Bleiben die großen Unterschiede in der Erlebnisweise unverändert bestehen?

Das ist mir zu pauschal, obwohl das im Einzelfall stimmen kann. Die individuellen Beweggründe der einzelnen Menschen können sehr unterschiedlich und die „Rollen“ von Mann und Frau auch durchaus mal vertauscht sein.

Ich gehe davon aus, dass die Erlebniswelten, wenn so vorhanden, diesbezüglich im Alter ähnlich bleiben.

Welche Erfahrungen machen Sie mit Paaren, die schon seit 40 oder 50 Jahren zusammen sind? Lassen die sich beraten, wenn es Probleme in ihrer Beziehung gibt?

Meistens kommen Menschen in dem Alter mit einem banalen Problem und tasten ab, ob eine Offenheit möglich ist. Oft ist es so, dass sie das erste Mal diese Anliegen aussprechen und das als enorm befreiend erleben. Meistens treibt eine Not in der Beziehung oder eine Krisensituation in der Ehe oder Familie die Menschen dazu, Beratung in Anspruch zu nehmen.

Wer seinen Partner verloren hat, hat nicht für alle Zeit die Lust an der Sexualität verloren. Was raten Sie Witwen und Witwern? Wie können sie mit ihren Bedürfnissen umgehen?

Ich mache immer wieder Mut dazu, noch einmal zu heiraten. Von den Rentnerpartnerschaften halte ich nichts, weil damit viele Nachteile verbunden sind. Ich habe diesbezüglich auch geistlich meine Anfragen. In einer Zeit, in der die Ehe immer mehr in Frage gestellt wird, sollten auch ältere Menschen alles dran setzen, den Jüngeren bzgl. der Eheschließung ein Vorbild zu sein. Wünschenswert wäre es dabei, dass diese z.T. finanziell gar nicht einfachen Entscheidungen auch von der Gemeinde mit getragen werden.

Junge Menschen nehmen sehr wohl wahr, ob ein älteres Ehepaar glücklich und innig verbunden miteinander lebt oder ob es sich auseinandergelebt hat.

Für einen Neuanfang ist es nicht zu spät.

Rolf Trauernicht

Geschäftsführer



Die **neue family** kommt

... und es gibt **zwei Gründe**, jetzt bei family einzusteigen

1.

WirBeide: Mehr Impulse für starke Ehen

Für Ehe-Starter und langjährige „Profis“, für:

- **Test-Nutzer:** Hilfreiche Tests als Gesprächsanregungen für Ihre Ehe
- **Treu-Bleiber:** Entscheidungshilfen zum Zusammenbleiben
- **Rat-Nehmer:** Lesen, was andere schon gelernt haben
- **Ehe-Genießer:** Ideen, die das Zusammenleben noch schöner machen
- **Wissen-Woller:** Die echten Paar-Fragen der jungen Paare – und die ehrlichen Antworten der „Alten“



2.

WirAlle: Noch mehr Familienkompetenz

- **Erziehung:** Ratgeber für Eltern zwischen Babyphase und Teenagerzeit
- **Werte:** Was heute wirklich wichtig ist
- **Antworten:** Familien vor neuen Herausforderungen
- **Glauben:** Wie wir unsere Überzeugungen als Familie ausdrücken
- **Lebenserfahrung, Horizonterweiterung, Tipps und Tricks ...**

Ernsthaft, fromm, humorig, echt, dicht dran am Alltag und offen – das ist der family-Mix.

Weil uns „Ehe und Partnerschaft“ so wichtig sind, haben wir mit einer Reihe von Partnern die Aktion „treue.liebe. – Die Initiative für starke Partnerschaften“ gegründet! Weitere Infos unter www.treueliebe.net

treue.liebe.
Die Initiative für starke Partnerschaften

Kostenlose family-Probehefte: www.treueliebe.net

Bestellen oder verschenken Sie family unter:

Tel. 02302 93093-910 · abo@bundes-verlag.de · www.bvzeitschriften.net

Menschen helfen, die nicht mehr weiter wissen

Ostenfeld Mit vielen Gästen hat Sabine Görne in Ostenfeld, Zur Sandkuhle 8, ihre Beratungsstelle „ELAIA“ eingeweiht.

Sabine Görne ist christliche Beraterin und Therapeutin der „IGNIS Akademie für christliche Psychologie“, Mitglied der Akademie für Psychologie und Seelsorge (APS) und im Weißen Kreuz.

Bei der IGNIS-Akademie durchlief sie eine berufsbegleitende Ausbildung zum Christlichen Berater, der sich die zum christlichen Therapeuten (IACP) anschloss.

Schwerpunkte hierbei waren Psychopathologie, Supervision, Selbsterfahrung und Gruppenleitung. Von den Schwerpunkten ihrer

Ausbildung her begleitet und berät sie insbesondere Menschen, die emotionale, körperliche und sexuelle Gewalt erlebt haben, Ehe- und Paargespräche wünschen, trauern, Ängste haben, geistlichen Missbrauch erfahren haben oder sich Fragen des Glaubens stellen.

Wenn die ihr geschilderten Probleme ihre Grenzen überschreiten, legt sie Wert auf eine gute und problemlose Zusammenarbeit mit den Ärzten der Umgebung, ihrem Gemeindepastor, aber auch mit Fachärzten und stationären Einrichtungen christlicher Psychologie in Deutschland.

Die Beratungsstelle wurde von Sabine Görne und ihrem Mann in einem urgemütlichen Haus

eingerrichtet. Sie ist unter Tel. 0171/5764463, E-Mail elaia57@web.de zu erreichen.

(Quelle: Husumer Nachrichten)



Seelsorge-Intensiv-Kolleg

August 2007 bis Juni 2008 in Bielefeld mit Rolf Trauernicht

Zur Seminarreihe in Bielefeld von August 2007 bis Juni 2008, die jeweils einmal im Monat stattfand, hatten sich ca. 100 Menschen angemeldet. Mit soviel Teilnehmern hatten wir nicht gerechnet! Um intensiver arbeiten zu können, boten wir einen zusätzlichen Nachmittagstermin an. Für Rolf Trauernicht, den Referenten, war dies eine Herausforderung, da er jedes Thema zweimal pro Abend referieren musste. Einmal von 17.00-19.00 Uhr und dann von 19.30-21.30 Uhr. Durch die Vielzahl der Themen und die Bekanntmachung der Seminarreihe innerhalb der verschiedenen Gemeinden in Bielefeld und Umgebung durch

die Seminarteilnehmer kamen außerdem immer noch Gasthörer hinzu. Die professionelle Vorbereitung mit Mappen für jeden Teilnehmer, Unterlagen und Buchtipps zu jedem Thema waren gute Voraussetzungen und Hilfen zur persönlichen Vertiefung. Die erfrischend lockere, einführende und praxisorientierte Art von Rolf Trauernicht machten die Abende interessant und wertvoll. Es wurden neue Kontakte innerhalb der Gemeinden in Bielefeld geknüpft. Eine Auswertung des Seminars per Fragebogen war so positiv, dass wir neue Schritte planen und das Angebot der Weiterbildung mit einem PEP4Teens-Trainingsseminar (10.-12.10.08) sowie

einer weiteren 4-teiligen Seminarreihe über die Wintermonate 08/09 fortführen.

Petra Sauer, Arbeitskreis Weißes Kreuz Bielefeld



Seminarangebote in Bielefeld

10.-12.10.2008

PEP4Teens-Trainerseminar

Der CVJM und das Weiße Kreuz in Bielefeld bieten ein PEP4Teens-Trainerseminar an.

Mehr Infos zum Programm: www.pep4teens.de

WO: Kreuzstr. 19, 33602 Bielefeld

FÜR WEN: Erzieher, Sozialpädagogen, Lehrer, Pastoren, Mitarbeiter in Gemeindegruppen

PREIS: 275,- € (Ehepaare 475,- €), incl.

Materialkosten u. Telefoncoaching

ANMELDUNG: CVJM Bielefeld, 0521-17 14 45;

Weißes Kreuz Bielefeld, 0521-711 55,

PEP4Teens-Team Kirchheim, 07021-757 17

Sexualethik- und Seelsorge-Fortbildungskolleg

03.11.08

THEMA: „Sexuelle Gewalt – Verbreitung, Folgen, Hilfen“

REFERENTIN: Dipl.-Psych. Marion Geißler, Psychologische Psychotherapeutin, Familientherapeutin, Christliche Therapeutin (IACP), Kassel

19.01.09

THEMA: „Umgang mit Tod und Trauer“

REFERENT: Eberhard Ritz, Systemischer und Transaktionsanalytischer Coach (EAS/IHK); Vorstandsmitglied im Weißen Kreuz, Bünde

16.02.09

THEMA: „Die Macht der Gedanken“

REFERENT: Florian Mehring, BTS Lebens- und

Sozialberater, Psychotherapeut (HPG), Supervisor EAS, sexualtherapeutische Ausbildung, systemische Fortbildung, Coach EAS/IHK, Trainer, Wuppertal

16.03.09

THEMA: „Internetsucht und ihre Folgen“

REFERENT: Rolf Trauernicht, Geschäftsführer Weißes Kreuz e.V., Ahnatal/Kassel, Prediger, Psychotherapeut (HPG), Coach (IHK)

PREIS PRO PERSON/ABEND: 10,- € (Nichtverdienende: 5,- €), incl. Material, Seminargebühr.

VERANSTALTUNGSORT:

Landeskirchliche Gemeinschaft
Jöllenbecker Str.193

33613 Bielefeld

AUSKÜNFTE: Tel. 0521/71155 oder

Mail: Arbeitskreis.bielefeld@weisses-kreuz.de



Unsere Beratungsstellen:

02957	Krauschwitz		Rainer Kreisel	Geschw.-Scholl-Str. 27 A	035771-69123	rainer.kreisel@t-online.de
04103	Leipzig	Dynamis	Thomas Schmidt	Roßplatz 8/9	0341-91046925	dynamis-lebensberatung@web.de
19055	Schwerin	Mecklenb. Gem.Verb. und Weißes Kreuz	Karin Zimmermann	Ziegenmarkt 4	0385-59189878	beratungsstelle.schwerin@weisses-kreuz.de
21365	Adendorf		Stefan Hoffmann	GINSTERWEG 2	04131-6036885	lebensberater-stefanhoffmann@gmx.de
24623	Großenaspe		Kirsten Leidecker	Surhalf 6 A	04327-140431	kirsten_leidecker@web.de
25335	Elmshorn	Verb. der Gemeinsch. in der Ev. Kirche in Schlesw.-Holstein und Weißes Kreuz	Elke + Leonhard L'hoest	Feldstr. 17	04124-609770	beratungsstelle.elmshorn@weisses-kreuz.de
25335	Elmshorn	Verb. der Gemeinsch. in der Ev. Kirche in Schlesw.-Hostein und Weißes Kreuz	Jutta Nordsiek	Feldstr. 17	04122-4048694	seelsorge@vg-sh.de
25872	Ostenfeld		Sabine Görne	Zur Sandkuhle 8	0171-5764463	elaias7@web.de
26835	Hesel		Joe Rahn		0177-5607025	joe.rahn@gmx.de
28259	Bremen		Doris Wolfer	Rotterdammer Str. 13	0421-83999641	doriswolfer@web.de
32257	Bünde		Eberhard Ritz	Von-Schütz-Str. 11	05223-829675	beratungsstelle.buende@weisses-kreuz.de
32657	Lemgo	St. Pauli-Gemeinde und Weißes Kreuz	Kai Mauritz	Echternstr. 12	05261-770133	weisses-kreuz@beratung-lemgo.de
34292	Ahnatal	Christliche Sexualberatung des Weißen Kreuzes	Dr. med. Ute Buth	Weißes-Kreuz-Str. 3		info@christliche-sexualberatung.de
34292	Ahnatal		Eberhard Ritz	Weißes-Kreuz-Str. 3	05609-83990	info@weisses-kreuz.de
34292	Ahnatal		Marion Geißler	Weißes-Kreuz-Str. 3	05609-83990	info@weisses-kreuz.de
35039	Marburg		Matthias Otte	Georg-Voigt-Str. 21 B	06421-964748	m.m.otte@gmx.net
35390	Gießen – Friedberg	Lebensraum Gießen e.V.	Ilona Sassenberg	Löberstr. 14	06031-772768	beratungsstelle.giessen@weisses-kreuz.de
35410	Hungen	Hilfe auf dem Weg	Tobias Rautenberg	Kastellstr. 17	06402-5080327	info@hilfeaufdemweg.de
35576	Wetzlar	Beratungsstelle d. Weißen Kreuzes	Margita Tischer	Hermannstr. 18-20	06441-3833505	beratungsstelle.wetzlar@weisses-kreuz.de
35745	Herborn	Beratungsstelle d. Weißen Kreuzes	Andrea Frank-Böckel	Kaiserstr. 24 C	02772-208910	a.frank-boeckel@ospe-online.de
35745	Herborn	Beratungsstelle d. Weißen Kreuzes	Eveline Kuhn	Kaiserstr. 24 C	06441-4429388	eveline.kuhn@schrittumschritt.de
35745	Herborn	Beratungsstelle d. Weißen Kreuzes	Jörg Kuhn	Kaiserstr. 24 C	06441-4429388	joerg.kuhn@schrittumschritt.de
35745	Herborn	Beratungsstelle d. Weißen Kreuzes	Gudrun Schäfer	Kaiserstr. 24 C	02777-1465	gudrunschaefer.erdbach@web.de
37139	Adelebsen		Angela Haase	Mühlenanger 14	05571-3482	Angela.Haase-Beratung@t-online.de
38118	Braunschweig	Achtung!Leben (Kooperationspartner)	Silke Stockmann-B.	Spatzenstieg 21	0531-574326	info@achtungleben.de
42327	Wuppertal	Lebens- und Sozialberatung (DGBTS)	Claudia Brosch	Wilh.-Brockhaus-Weg 87	0202-736470	praxis-cb@gmx.de
42349	Wuppertal		Florian Mehring	Berghäuser Straße 7	0202-2422691	mehring.bts@t-online.de
44879	Bochum		Ann Kathrin Horstmann	Tiefbauweg 5 B	0234-9566598	a.k.horstmann@freenet.de
46537	Dinslaken		Brigitta Seidel M.A.	Hildegardweg 11	02064-148502	beratungsstelle.dinslaken@weisses-kreuz.de
52382	Niederzier		Jutta Böttcher	Steinacker 22	02428-803996	ju_boettcher@yahoo.de
53721	Siegburg	aus-wege	Mechthild Hoffmann	Hauptstr. 104 B	02241-383652	mechthild.hoffmann@aus-wege.de
57290	Neunkirchen		Anna Maria Sauer	Bahnhofstr. 5 / Dr. Vreemann	0177-8141262	beratungsstelle.siegerland@weisses-kreuz.de
63477	Maintal		Elisabeth Lieske	Wilhelmsbader Str. 7	06181-494994	el.lieske@t-online.de
60439	Limburg		Dorothee Bahr	Zeppelinstr. 12	06431-74280	d.bahr@gmx.net
60439	Frankfurt		Ilona Sassenberg	Sebastian-Kneipp-Str. 3	06031-772768	beratungsstelle.frankfurt@weisses-kreuz.de
65934	Frankfurt	Verein für Seelsorge und Lebensberatung e.V.	Rita Arnold	Lotzstr. 54	0160-92548110	rita-arnold@web.de
68259	Mannheim		Heike Rothe	Elritzenweg 16	0621-7028802	HeikeRothe@gmx.de
72218	Wildberg		Brigitte Dengler	Hauptstr. 111/2	07054-928823	beratung@denglerbrigitte.de
72285	Herzogsweiler		Angela Dunse	Sonnenbergstr. 16	0151-15230312	angela.dunse@web.de
73431	Aalen		Heidi Kersten	Ostpreußenstr. 11	0170-9395059	seelsorge-info@web.de
73492	Rainau	a-u-f-l-e-b-e-n Seelsorge und Lebensberatung	Angelika Wolf	Schmiedstr. 14	07961-51183	AWolf-Lebensberatung@gmx.de
74182	Weinsberg	in kontakt – Verein für christliche Lebenshilfe e.V.	Barbara Berger	Kernerstr. 9	07134-911308	info@in-kon-takt.de
74405	Gaildorf		Thoma Kautnik	Olgastr. 15	07971-976781	thomas@kautnik.de
75365	Calw-Altburg		Stefan Kuntze	Reizengasse 5	07051-59193	paarberatung@kuntzes.de
76229	Karlsruhe		Hans-Arved Willberg	Hermann-Weick-Weg 1	0721-66 55-149	info@life-consult.org
76835	Gleisweiler		Gabriele Nicklis	Hauptstr. 9	06345-3382	gabriele.nicklis@gmx.de
85652	Pliening		Wilhelm Hoffmann	Benediktbeuernstr. 3	08121-989864	wilhelmhm@t-online.de
90471	Nürnberg	Zwischenraum	Gabriele Dietz	Annette-Kolb-Str. 90	0911-8009356	g.dietz@weisses-kreuz.de
91564	Neuendettelsau		Andrea Kronester	Johann-Flierl-Str. 20 A	09874-689284	jk.freemail@web.de
91564	Neuendettelsau	Therapeutische Seelsorge	Michael und Utina Hübner	Lange Länge 26	09874-66777	michael.huebner@ts-institut.de
91564	Neuendettelsau		Andrea Leuchs	Bahnhofstr. 33	09874-685224	andrea.leuchs@gmx.de
91802	Meinheim	LifeConcept	Werner Schäfer	Wolfsbronn 3	09146-940481	wwschaefert@t-online.de
92353	Postbauer-Heng		Gabriele Bloss	Kranichweg 20	09188-3009875	gaby@blos.de
95326	Kulmbach		Anneliese Kleinschrodt	Moningerstr. 2	09221-6909763	a.kleinschrodt@gmx.de
99084	Erfurt	Thür. Gem.verb. und Weißes Kreuz	Ev-Kristin Seifert	Mainzerhofstr. 2	0361-5507922	beratungsstelle.erfurt@weisses-kreuz.de
99706	Sondershausen		Christina Scherf	Conrad-Röntgen-Str. 8	03632-50788	christ.scherf@web.de

Weitere Details zu den Beratungsstellen: www.weisses-kreuz.de

Hier könnte Ihre Werbung stehen!

Rufen Sie uns an!
Ihr Ansprechpartner:
Volker Halfmann 02302.93093-653



treue.liebe.
Die Initiative für starke Partnerschaften

Jetzt für den Newsletter registrieren:
www.treueliebe.net

*:Menschen dienen.
:Fachlich beraten.
:Persönlich wachsen.*

TEAM.F
Akademie

*Ihre Ausbildung zum Fachreferenten,
Berater und Seelsorger.*

- Haben Sie ein Herz für die Nöte von Menschen in Partnerschaft, Ehe und Familie?
- Möchten Sie durch Seelsorge und Beratung qualifiziert helfen?
- Suchen Sie eine neue geistliche Herausforderung?
- Möchten Sie Ihre Fachkompetenz erweitern?

Erwerben Sie die **fachliche Qualifikation** als Referent, Paarberater oder Seelsorger.

Die **TEAM.F Akademie** bietet eine **praxisbezogene, biblisch fundierte Ausbildung** in Form von Fernstudien, Präsenzseminaren und Praktika.

Unsere Kompetenz gründet auf der Erfahrung einer 20-jährigen erfolgreichen Seminar- und Beratungsarbeit mit etwa 600 ehrenamtlichen Mitarbeitern.



→ Jetzt Studienführer anfordern!

TEAM.F Akademie · Neues Leben für Familien e.V.
Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid
Fon 0 23 51. 8 16 86 · info@team-f-akademie.de

www.team-f-akademie.de

Haus Frieden Hägelberg



Am sonnigen Südhang des Schwarzwaldes bietet das Haus in ruhiger Lage und in überschaubarer Größe unter der Leitung von Pfr. Henri Hartnagel und Frau Ursula einen Ort zum Aufatmen.

In Waldnähe mit schönen Wandermöglichkeiten und lohnenden Ausflugszielen im Dreiländereck finden Sie Erholung für Leib und Seele.

Unser Haus lädt zu Gästetage und Besinnungswochen ein und eignet sich auch für Gruppen und kleinere Gemeindefreizeiten.

Hausprospekt und Jahresprogramm bitte anfordern!

Haus Frieden

Oskar-Sänger-Str. 14
79585 Steinen – Hägelberg
Tel 07627 450; Fax: 07627 3485
Email: haus-frieden@t-online.de
Homepage: www.haus-frieden.de

Mutter-/ Vater- Kind- Kuren

Körper und Seele miteinander
in Einklang bringen



Naturpädagogik Therapie Gespräch
Seelsorge Beratung Andachten

Sie fühlen sich bei der Bewältigung Ihres Alltags und im Umgang mit Ihren Kindern erschöpft? Dann möchten wir uns Ihnen als Ansprechpartner für Mutter-/Vater-Kind-Kuren gerne vorstellen.

Im reizvollen Landschaftsschutzgebiet des märkischen Sauerlandes liegt unser Gut Holmecke. Über 80 Hektar eigener Wald und Wiesen mit über 100 Tieren stehen für Naturerlebnisse und Freizeitgestaltung zur Verfügung.

Neben therapeutischen Maßnahmen gehören interessante christliche Angebote wie Andachten und auch seelsorgerische Gespräche zum Tagesgeschehen.



Wir helfen Ihnen gerne bei der Beantragung Ihrer Kur. Fordern Sie jetzt weitere Informationen an:

0180-1-864 84 82

(zum Ortstarif) oder online:

www.univita.com

**UNIVITA**
Mutter · Kind · Familie
GUT HOLMECKE

KAWOHL-KALENDER

*Balsam
für die Seele*



www.kawohl.de

Christlicher
Partnerschafts Dienst



Wünschen Sie sich
einen gläubigen Partner?

Monatlich heiraten 16 -18
Teilnehmer. Profitieren Sie
von 20 Jahren Erfahrung.

Kostenlose Infos:
cpd
Glockwiesenstr. 5
75217 Birkenfeld
Tel. 07231 47 21 64



www.cpdienst.com

Weißes Kreuz e. V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Veranstaltungen 2008

Seelsorgeintensivkolleg/Monatsthemen
(Ahnatal, jeweils um 19:30 Uhr)

FÜR: Mitarbeiter und Menschen, die zu den entsprechenden Themen gerne mehr erfahren wollen.

PREIS: pro Person/Abend: 10,- € (Nichtverdienende: 5,- €), incl. Material.

22.09.2008

THEMA: Burnout, Erkennungsmerkmale und Ideen zur Veränderung

REFERENT: Eberhard Ritz, Coach (EAS/IHK), Ehe-, Lebens- und Krisenberater, Vorstandsmitglied im Weißen Kreuz

27.10.2008

THEMA: Sexuelle Gewalt – Verbreitung, Folgen, Hilfen

REFERENTIN: Dipl.-Psych. Marion Geißler, Psychologische Psychotherapeutin, Familientherapeutin, Christliche Therapeutin (IACP), Kassel

24.11.2008

THEMA: Zwanghafte Persönlichkeiten und Perfektionismus

REFERENT: Dr. med. Michael Seifer, Facharzt

für Psychiatrie und Psychotherapie, Dozent und Supervisor, Kassel

15.12.2008

THEMA: Miteinander reden lernen

REFERENT: Eberhard Ritz

19.01.2009

THEMA: Wenn der Körper spricht – auf Körpersignale hören lernen

REFERENTIN: Dipl.-Psych. Marion Geißler

23.2.2009

THEMA: Lebenskrisen und Veränderungsstrategien

REFERENT: Dr. med. Michael Seifer

23.03.2009

THEMA: Zuhören kann man lernen

REFERENT: Rolf Trauernicht

21.-23.10.2008 (Ahnatal)

Fortbildungsseminar „Sexualberatung“

FÜR: BeraterInnen und verantwortliche MitarbeiterInnen der Gemeinden

MIT: Florian Mehring, Psychotherapeut (HPG), Supervisor, Coach (EAS, IHK), Wuppertal; Markus Hoffmann, Leiter „Wuestenstrom e.V.“, Tamm; Dr. med. Ute Buth, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Mitarbeit bei Team F., Bochum; Rolf Trauernicht, Kassel

PREIS: Seminargebühr incl. Verpflegung 130,- €, Tagesseminar incl. Verpflegung 50,- €

AUS DEM PROGRAMM: Sexuelle Identitätsstörungen in der Beratung; Sexualberatung aus der Perspektive einer Gynäkologin; Hilfen für die Sexualberatung

25.10.08, 9:30-17:30 Uhr (Ahnatal)

SEMINAR: Den Partner besser verstehen lernen mit dem DISG-Persönlichkeitsmodell

MIT: Eberhard Ritz

PREIS: Pro Paar 125,- € incl. Verpflegung „Gleich und Gleich gesellt sich gern.“ Oder: „Gegensätze ziehen sich an.“ – Was ist denn eigentlich wahr? Die Partnerschaft zwischen Mann und Frau ist konfliktgeladen. Dieses Seminar soll helfen, dass Sie sich und Ihren Partner besser verstehen lernen und Lösungen für einen besseren Umgang miteinander aufzeigen. Das Persolog-Persönlichkeitsmodell (DISG) ist ein personaldiagnostisches Verfahren, das bei der Personalauswahl und -entwicklung eingesetzt wird.

8.-9.11.2008 (Ahnatal)

Prepare/Enrich-Lizenzvergabe-Kurs – Testinventar zur Ehevorbereitung und Eheführung

FÜR: Seelsorger, Eheberater, Berater, Angehörige sozialer Berufe, Pastoren etc. mit Kenntnissen in diesem Bereich

MIT: Florian Mehring

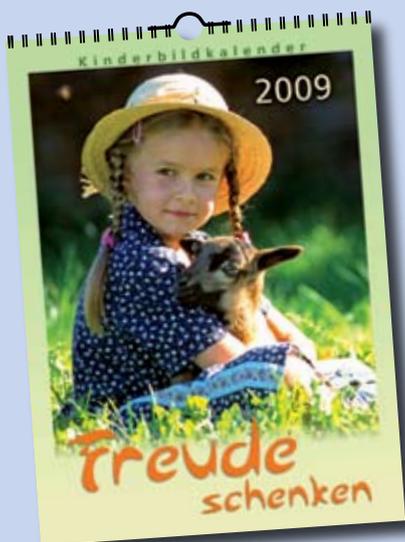
PREIS: pro Person 120,- €, incl. 50,- € Material und Verpflegung

Anhand von 165 Fragen werden Stärken und Wachstumsbereiche einer Partnerbeziehung untersucht und dargestellt. Diese Ergebnisse können als Ansatzpunkt für die weitere Entwicklung der Partnerschaft dienen

DETAILINFOS UND ANMELDUNG:

Bundeszentrale des Weißen Kreuzes e.V.
Sigrid Rehfeldt, Tel. 05609/83990,
E-Mail: s.rehfeldt@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Kinderbildkalender 2009



12 farbige Monatsblätter mit
Bibelversen und Sinnsprüchen,
Format 23 x 31,5 cm,
Spiralbindung, Foliendeckblatt

€ 6,70

ab 5 Expl. € 5,30

Zu bestellen bei:
Weißes Kreuz e. V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal