



H 07649 • Ausgabe 1/2013 • Nr. 53

Weisses Kreuz

Z e i t s c h r i f t f ü r L e b e n s f r a g e n



Leidenschaft

Der rote Faden einer Ehe



Nikolaus Franke,
Referent,
Weißes Kreuz Deutschland

Liebe Leserinnen und Leser,

vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt: Wie gelingt es lang verheirateten Paaren, sich noch immer erotisch füreinander zu begeistern? Diese Frage beschäftigt auch die Sexualforschung: Volkmar Sigusch zum Beispiel, bis 2006 Direktor des Instituts für Sexualforschung in Frankfurt a. Main, versucht das Rätsel wie folgt zu erklären: Eine „*kleine* Perversion, eine stabile, von beiden Partnern lustvoll erlebte Fetischisierung, eine spezielle sexuelle Szene ist das Geheimnis des Erfolges.“¹ Übersetzt bedeutet das: Sich langjährig begehrende Partner sind also eigentlich Fetischisten, deren Sexualpräferenz sich glücklicherweise auf den Ehepartner konzentriert. Aha. Für die praktische Paarberatung klingt das allerdings wenig hilfreich. Welche Hoffnung bietet sich denn dann einem bemitleidenswerten Paar, bei dem die *fetischisierte Perversion* und somit erotische Kontinuität ausbleibt? Auch für solche Ottonormalverheirateten weiß Prof. Dr. Sigusch im Spiegel (09/2011) Abhilfe: „Bei einem intelligenten Paar sollte es möglich sein, dass der Mann oder die Frau ihre Befriedigungen auch außerhalb der Partnerschaft suchen.“¹ Übrig bleiben nur noch diejenigen, die weder intelligent genug zum Seitensprung noch fetischisiert genug zur Treue sind.

Für diese kleine Minderheit ist unser aktuelles Heft gemacht mit all seinen Artikeln darin. Rolf Trauernicht gibt in der Andacht biblische Ermutigungen zum Thema Sex in der Ehe. Dagmar und Jürgen Ost helfen paartherapeutisch, indem sie insbesondere die Paarebenen analysieren. Sie richten sich mit ihrem Artikel an Berater und an betroffene Ehepaare, für die auch Wilfried Veeseer erfrischende, entspannende Gedanken anbietet, wie *Lustverhinderungswege* vermieden und verlassen werden können. Dazu hat auch Ute Buth Tipps gesammelt. Oft tun sich Männer hier schwerer, Hilfen und Rat zuzulassen. Matthias Burhenne konnte einen Ratsuchenden ermutigen, von seinen positiven Erfahrungen aus der Seelsorge zu berichten. In einem Artikel lassen wir das Körperliche und Emotionale bewusst zurück. Alexander Rockstroh stellt mit dem Bild des „roten Fadens“ Ehepartner vor die Aufgabe, nach ihrer geistlichen Berufung als Paar zu suchen. Mich als Jungverheirateten hat dieser Artikel auf einen besonderen Zusammenhang aufmerksam gemacht: Ehe will auf allen drei Ebenen gelebt und lebendig sein: Körper, Seele und Geist. Diese Bereiche sind miteinander verwoben. Eine bessere geistliche Gemeinschaft in unserer Ehe stärkt die anderen, auch die körperlichen Bereiche unseres Zusammenlebens. Dann hätte Volkmar Sigusch doch recht ... Unsere Befriedigung, unseren Frieden, finden wir außerhalb der Partnerschaft – im gemeinsamen Von-Gott-berufen-Sein.

Mit einem Augenzwinkern grüßt Sie

Ihr Nikolaus Franke

¹ Sigusch, Volkmar: Auf der Suche nach der sexuellen Freiheit. Über Sexualforschung und Politik, Frankfurt a. M. 2011, S. 34.

Aufgrund neuer Formularanforderungen für Spendenbescheinigungen und damit verbundener Software-Änderungen können wir die Spendenbescheinigungen für das Jahr 2012 leider nicht vor Ende Februar versenden. Wir bitten um Ihr Verständnis!
Das Team der Buchhaltung des Weißen Kreuzes in Ahnatal

Weißes Kreuz

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) 8399-22
E-Mail:
info@weisses-kreuz.de
Internet:
www.weisses-kreuz.de

Schriftleitung:

Nikolaus Franke
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel

Gestaltung und Realisation:

kollundkollegen., Berlin

Druck:

Möller Druck, Berlin

Fotonachweis:

© 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

Erfreue dich der Frau deiner Jugend ...



Als ich in einem Vortrag die Zuhörer fragte, wie lange die anwesenden Ehepaare verheiratet seien, ging das „Wettrennen“ los: Einer sagte, er sei 25 Jahre verheiratet, ein anderes Paar sogar über 50 Jahre und ein anderes Paar rief glücklich: „Wir haben 55 Jahre hinter uns.“ Sie alle scheinen den Worten in Sprüche 5,18 gemäß zu leben, wo die Männer aufgerufen werden, sich der Frau ihrer Jugend zu freuen.

Warum ist es so wichtig, seinem Partner ein Leben lang treu zu bleiben:

... weil unser Schöpfer uns dazu ermahnt.

In Maleachi 2,14–16 wird berichtet, dass es Mode geworden war, die Frau, die alt und runzelig geworden war, zu entlassen, um sich eine Jüngere zu nehmen. Die Leute in der damaligen Zeit fragten nach, wie so Gott sich von ihnen abgewendet hatte. Ein Grund war auch, dass sie keine Treue mehr kannten. Maleachi macht das am Beispiel der Ehe deutlich: *Ihr fragt nach dem Grund? Die Antwort lautet: Der Herr hat genau gesehen, wie ihr Männer eure Frauen verstoßen habt, mit denen ihr seit eurer Jugend verheiratet wart. Ihr habt ihnen die Treue gebrochen, obwohl sie immer an eurer Seite waren und zu eurem Volk gehören, mit dem der Herr einen Bund geschlossen hat. Darum nehmt euch in Acht, und haltet euch an den Treueeid, den ihr einst euren Frauen geschworen habt. Denn der Herr, der allmächtige Gott Israels, sagt: „Ich hasse Ehescheidung. Ich verabscheue es, wenn ein Mann seiner Frau so etwas antut. Darum nehmt euch in Acht, und brecht euren Frauen nicht die Treue!“*

... weil wir damit unseren Kindern das Leben erleichtern.

Ein gutes Fundament für spätere Beziehungen ist die Einheit zwischen den Eltern zu erleben. Das Kichern, das kleinen Kindern eigen ist, wenn sie Papa dabei erwischen, dass er Mama einen Kuss gibt oder sie umarmt, reflektiert die natürliche Entwicklung von Kindern.

Wenn sie in einer friedlichen Umgebung aufwachsen, in der sie konstant solches eheliches Glück erleben, werden Sohn und Tochter aufs Beste darauf vorbereitet, ganz natürlich die Zeit zu erwarten, in der sie selbst an der Reihe sind, zu Müttern und Vätern zu werden.

Die Quelle solcher Freude fließt von Generation zu Generation. „*Wer in seiner Vollkommenheit gerecht wandelt, glücklich sind seine Kinder nach ihm!*“ (Sprüche 20,7) Die Söhne und Töchter erfreuen sich an ihren Erinnerungen noch lange, nachdem Mutter und Vater bereits beim Herrn sind.

... weil Ehebrecher an Leib und Seele Schaden nehmen.

Bilderreich werden in Sprüche 6,24–29 mögliche Folgen für Ehebrecher genannt. Es werden wirtschaftliche Probleme, das Leid der Kinder, das eigene seelische Leiden und auch der Schaden leidende Ruf erwähnt. Das sieht damals wie heute ganz ähnlich aus: „... *um dich zu bewahren vor der bösen Frau, vor der Glätte der Zunge einer Fremden. Begehre nicht in deinem Herzen nach ihrer Schönheit, und sie fange dich nicht mit ihren Wimpern! Denn um einer hurerischen Frau willen kommt man bis auf einen Laib Brot, und eines Mannes Frau stellt einer kostbaren Seele nach. Sollte jemand Feuer in seinen Busen nehmen, ohne dass seine Kleider verbrennen? Oder sollte jemand über glühende Kohlen gehen, ohne dass seine Füße versengt würden? So der, welcher zur Frau seines Nächsten eingeht: Keiner, der sie berührt, wird für schuldig gehalten werden.*“ (Sprüche 6,24–29)

Was fördert die Freude an dem Partner der Jugend?

Achtsamkeit für den eigenen Partner

Das verlangt, dass jeder so voller Freude an seinem Partner ist, dass die Freude und Befriedigung durch den anderen jedes seiner Bedürfnisse abdeckt. Das bedeutet auch, dass Eheleute durch die Liebe zu- und Freude aneinander in der Fähigkeit wachsen, Versuchungen zu widerstehen. Und das lässt wiederum die Liebe zum „Bundesgenossen“ wachsen.

Jeder Ehepartner hat die Verantwortung, sich am anderen zu erfreuen. Sie wird seine Freude und er wird ihre Freude sein und sie beide erfreuen sich aneinander. Als „Fleisch von meinem Fleisch und Gebein von meinem Gebein“ leben sie die unglaubliche Einheit der Institution „Ehe“ aus.

Unser Körper gehört unserem Partner

In 1.Kor. 7,4 steht, dass nicht der Mann und die Frau über den eigenen Körper verfügen, sondern der jeweils andere. Ehepaare sollen einander sexuell befriedigen und werden dadurch zur Erfüllung kommen. Natürlich kann das nicht lieblos eingefordert werden, sondern bedarf der gegenseitigen ehrlichen Reflektion der inneren Haltung. Das bedingt auch, dass man gegenseitig um die sexuellen Anfälligkeiten und Vorgeschichten, wie z. B. Missbrauch oder Pornografie, weiß. Alle Auswirkungen aus dieser Zeit sollten miteinander bedacht werden. Der Weg zu einer erfüllenden Sexualität ist oft ein langer und es ist wichtig, sich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Dazu gehört auch, den anderen auf die zu ihm passende Weise zu versuchen zu gewinnen.

Unseren Partner des Anfangs neu entdecken

Wenn wir im Partner eher jemanden sehen, der ständig kritisiert oder der alle Anziehung verloren hat, sollten wir innehalten. Ein Punkt vorweg: Vielleicht müssen Sie einen Neustart wagen. Der lebt in der Regel von Vergebung und davon, das Vergangene nicht mehr anzurechnen.

- Denken Sie darüber nach, wie Sie sich kennen gelernt haben. Was haben Sie aneinander bewundert?
- In welchen Situationen entdecken Sie auch heute noch die junge Frau bzw. den jungen Mann?
- Welche Gesichtszüge sind noch genau wie an dem Tag, an dem Sie sich zum ersten Mal gesehen haben?

Dann müssen wir auch aktiv werden: Seien Sie nicht sparsam mit Komplimenten. Romantisieren Sie – so wie Pater Brown das Kriminalisieren nicht sein lassen kann – miteinander und behandeln Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner wie die junge Dame, den jungen Kavalier von damals. Denn ja, man kann auch im Alter auf die passende Weise verliebt sein.

Rolf Trauernicht



Rolf Trauernicht

Rolf Trauernicht, 61, ist Pastor, Coach und psychotherapeutischer Heilpraktiker. Der Theologe mit kaufmännischer Ausbildung hat am Seminar St. Chrischona in der Schweiz studiert und war zunächst im Gemeindedienst tätig. Heute leitet er als Geschäftsführer das Weiße Kreuz.

Der rote Faden unserer Ehe

Die Redensart vom „roten Faden“ findet sich unter anderem bei Goethe. Er berichtet von der königlich englischen Flotte, deren Tauwerke so gesponnen sind, dass sich ein roter Faden durch das ganze Seil zieht. Es war Tradition der englischen Marine im 18. Jahrhundert, beim Herstellen ihrer Tauen und Seile einen kleinen roten Faden einflechten zu lassen als Erkennungszeichen. Dieser rote Faden konnte nicht einfach aus dem Seil entfernt werden, ohne das Seil zu zerstören. Der rote Faden gehörte fest dazu, auch wenn er an nicht allen Stellen des Taus sichtbar verlief. Ein Bild, das mich begeistert. Wo ist der rote Faden in meinem Leben? Was ist meine Berufung? Was ist die Berufung meiner Frau? Gibt es so etwas wie eine Berufung für unsere Ehe? Ein übergeordnetes Ziel, einen göttlichen Auftrag, ein Mandat, das über die alltäglichen Entscheidungen unseres Ehelebens hinaus geht?



Wie kann der rote Faden in einer Ehe gefunden werden?

Wir haben viele Paare begleitet in der Frage nach der persönlichen Berufung und nach einer sogenannten gemeinsamen Berufung als Ehepaar. Wir stellen uns miteinander zunächst immer folgende Fragen:

1. Was war für dich die schwerste Zeit in deinem Leben? Wo hast du am meisten geweint? Was waren die größten Fehler oder auch Enttäuschungen, die dich und dein Leben geschüttelt haben?

Wir machen die Beobachtung, dass genau diese schweren und leidvollen Zeiten in unserem Leben für den Berufungsprozess und die Frage: „Wo ist mein und unser Platz?“ eine große Bedeutung haben. Bei mir war es ein persönlicher und unternehmerischer Konkurs, eine wirtschaftliche Bauchlandung mit viel Schuld, Schulden und Verletzungen bei mir und anderen. Würde man menschlich auf die Idee kommen, dass so ein Unternehmer eine Berufung für Unternehmensberatung hat? Katrin, meine Frau, stammt aus einer Familie mit vielen Ärzten und Medizinerinnen und eines der einschneidenden Erlebnisse in ihrem Leben war der frühe Tod ihrer Mutter. Nach einer Zeit der Trauer und des Unverständnisses kam der rote Faden auch hier zum Vorschein und Katrin lebt und arbeitet heute in ihrer Passion, dass Menschen Jesus kennen lernen und an Leib, Seele und Geist Heilung erfahren. Im körperlichen Bereich ist uns das eher bewusst: Um

Muskeln aufzubauen, müssen wir trainieren. Gerade die schweren Zeiten trainieren unseren Glauben, machen uns stärker und gleichsam einfühlsamer für die Menschen in gleichen oder ähnlichen Situationen.

2. Was waren die schönen Momente in deinem bisherigen Leben? Was ist dir besonders gut gelungen? Wofür bist du dankbar? Wo hast du Anerkennung und Ermutigung bekommen, dran zu bleiben?

Mit Frage 2 kommen wir zum Pendant zur Frage 1. Wir legen mit unseren roten Fäden sozusagen einen Rahmen um die beschwingten und fröhlichen Etappen und das Schwere und Leidvolle, was wir erlebt haben. Wir nehmen beides in einen guten Blick und suchen nach dem roten Faden, nach der Ergänzung in der Freude und im Leid. Bei mir war es die Freude, Verantwortung zu übernehmen. Egal, wo ich war und was ich tat, ich hatte ziemlich schnell den Vorsitz und Menschen haben sich meiner Leitung anvertraut. Meine Söhne sagen heute noch: „Papa, wenn du da bist, fühle ich mich sicher!“ Meine Frau arbeitet als Kosmetikerin und Fußpflegerin an den empfindlichsten Stellen ihrer Kunden. Sie wäscht und pflegt ihre Füße und hat dabei eine Freude, den Menschen gut zu tun, zuzuhören, mit ihnen zu beten und zu weinen, zu lachen und mitzuhelfen, dass Menschen gesund und heil werden.

3. Wenn Sie verheiratet sind, dann nehmen Sie sich doch mal zwei rote Fäden und verknoten die beiden Fäden irgendwo im ersten Drittel miteinander.

Warum? Sie haben es nun augenscheinlich vor sich liegen – Ihr Leben und das Leben Ihrer Frau oder Ihres Mannes. Zwei rote Fäden, die sich an einer Stelle mal aufeinander eingelassen haben und die durch Hochzeit und Versprechen miteinander verbunden sind. Dabei wird einiges deutlich. Es bleiben zwei rote Fäden. Keiner muss seine eigene Berufung aufgeben und in den Faden des anderen hineinschlüpfen. Und trotzdem – so ganz voneinander losgelöst geht es nicht. Die Paare bekommen von uns den Auftrag: Legt doch mal die beiden Fäden, die jetzt miteinander verknotet sind, so hin, wie ihr eure gemeinsame Berufung gerade empfindet. Da legen manche ein „X“ und man merkt, das geht ziemlich auseinander, aber an einem Punkt treffen sich die beiden Fäden. Andere wiederum legen ein „I“, da wären Beauftragungen, Ziele, Motivationen etc. ziemlich identisch. Spielen Sie selbst ein paar Formen durch und überlegen Sie, was das bedeuten könnte. Ein I muss nicht besser als ein X sein, die Herausforderung für das X ist: Passt auf, dass der Druck auf den Mittelpunkt nicht zu groß wird, dass ihr euch nicht zu weit voneinander entfernt. Sucht euch vermehrt Punkte, die euch gemeinsam begeistern. Die Herausforderung für das I wäre: Lebt auch eure Unterschiedlichkeit, gebt euch nicht selbst auf, setzt Akzente, sucht die Ergänzung in der Unterschiedlichkeit.

Kinder am Herzen lagen. Der Auftakt für 10 gemeinsame „Dienstjahre“ bei Team.F!

Auch wenn wir heute nicht mehr aktiv in der Seminarleitung bei Team.F tätig sind, empfehlen wir Ihnen sehr das Seminar „Als Paar eine gemeinsame Berufung finden“. Nehmen Sie sich Zeit, im Freundes- und/oder Hauskreis, einmal wöchentlich bei ihrem Eheabend oder wo auch immer, der Berufsfrage nachzugehen. Es lohnt sich! Unsere Berufung verleiht uns Flügel, auch über den einen oder anderen Alltagstrott, Ehestreit und Frust hinwegzufliegen.

Unser „roter Faden“ hat sich weiter gesponnen. Wir sind weiterhin in unseren einstigen Berufen unterwegs und erleben hier Versorgung und Erfüllung. Unsere Kinder werden größer und größer und Gott hat uns zudem seit einem Jahr noch die Leitung und pastorale Verantwortung für eine freikirchliche Gemeinde anvertraut. Nach 20 Jahren kann ich nun erahnen, warum ich damals zwei Studiengänge belegen sollte, die auf den ersten Blick so gar nicht zusammen passen: die Betriebswirtschaft und die Theologie. Unser gemeinsamer Dienst: der eine leitet und lehrt vorrangig, die andere nimmt Menschen in den Blick, hegt und pflegt. Auch wenn unsere „Tun-Worte“ unterschiedlich waren und sind, so haben wir uns bei der Zielgruppe, die Gott uns in dieser

4. Was ist Eure Zielgruppe? Wofür schlägt euer Herz?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen durch einen Gang. Rechts und links sind verschiedene Zimmer und in jedem Raum ist eine bestimmte Personengruppe. Ein paar Beispiele: In einem Raum sind Kleinkinder, im anderen Raum Afrikaner, im nächsten Raum lauter Ehepaare, dann Gefangene, dort Witwen, hier rechts sterbenskranke Menschen usw. In welchen Raum würden Sie gehen? Welche Personengruppe berührt Ihr Herz?

Die Frage nach der gemeinsamen Berufung als Paar ist die Frage: Wo treffe ich meinen Partner und meine Partnerin? Es kann sein, dass wir uns bei der gleichen Ziel- und Personengruppe treffen. Es kann sein, dass sich unsere Lebens- und Leidensgeschichten ähneln. Eine weitere, spannende Frage ist: Welche „Tun-Worte“ begeistern Sie? Katrin „liebt und lebt“ die Verben evangelisieren, kümmern, pflegen. Bei mir sind es eher die Worte leiten und lehren. Ich habe – bildlich gesprochen – meine Frau in einem Raum wiedergetroffen, in dem Menschen waren, denen starke Ehen, gesunde Familien und zuversichtliche

Etappe gemeinsam aufs Herz gelegt hat, wieder getroffen. Wie ist sie doch spannend, die Suche nach dem roten Faden. „Wer suchet, der findet!“ – das möge sich auch in Ihrem (Ehe-) Leben erfüllen. Gott segne Sie reichlich!



Alexander Rockstroh

ist Pastor und Gemeindeleiter einer Evangelisch-freikirchlichen Gemeinde. Außerdem ist er tätig als Unternehmensberater, Autor und Trainer für Entwicklungsstrategien im wirtschaftlichen und persönlichen Bereich.

Frischer Wind im Schlafzimmer

So manches Paar wünscht sich diese Zeit zurück, dieses Prickeln im Bauch bei jeder Begegnung, diese erwartungsvolle Spannung, diese Sehnsucht, wie zu Beginn der Beziehung, die dann in ein beglückendes gemeinsames Erleben von Sexualität mündet. Doch so einfach lässt sich die Zeit nicht zurückdrehen.

Über die Jahre hat sich Routine eingeschlichen, Sehnsucht wurde immer wieder enttäuscht, Gleichgültigkeit macht sich breit.

Unterschiedliche Erwartungen, die alltäglichen Anforderungen in Beruf und Familie, der ganz normale Alltagsstress führen zu Störungen im Erleben von Sexualität. Vorgeformte einseitige Vorstellungen und Bilder aus der Pornoindustrie oder aber auch die mit dem Alter organisch bedingte nachlassende Lust an Sex. Ganz bestimmt aber beschädigen irri- ge Mythen das glückliche Intimleben von Paaren.

Zum Beispiel Überzeugungen wie:

- vergleichen, sich messen, Leistung bringen (wollen, müssen, sollen)
- ständiges Reflektieren und Sich-selbst-Kommentieren (*War ich gut, hätte ich besser sein können, warum hat es heute nicht so geklappt?*).

Oder Überzeugungen aus der Mottenkiste sexueller Mythen:

- Wer als Mann seiner Frau keinen Höhepunkt bescheren kann, ist kein richtiger Mann.
- Der Penis muss möglichst groß sein, um eine Frau lustvoll befriedigen zu können.
- Zur Sexualität ist immer eine starke Erregung notwendig.
- Sexualität bedeutet immer, mit den Geschlechtsorganen Verkehr zu haben.
- Männer sind prinzipiell immer bereit zum Sex.
- Frauen sollten gleich mehrere Orgasmen haben.
- Gleichzeitiger Orgasmus beider Partner ist das höchste Glück.

Manche dieser Mythen sind alt. Viele sind aber in den Köpfen unzufriedener Paare u.a. in der Zeit der sog. sexuellen Revolution entstanden. Sicher mögen manche Paare jene Aufbruchzeit in die Freizügigkeit als große Befreiung erlebt haben. Fakt ist aber, dass dieses „Alles ist zu jeder Zeit und überall erlaubt“ nicht zwingend zu mehr Lust beigetragen hat. Im Gegenteil: Zweierbeziehungen lassen sich auf Dauer nicht mit idealisierter, intensiver Sexualität vereinbaren. Sex

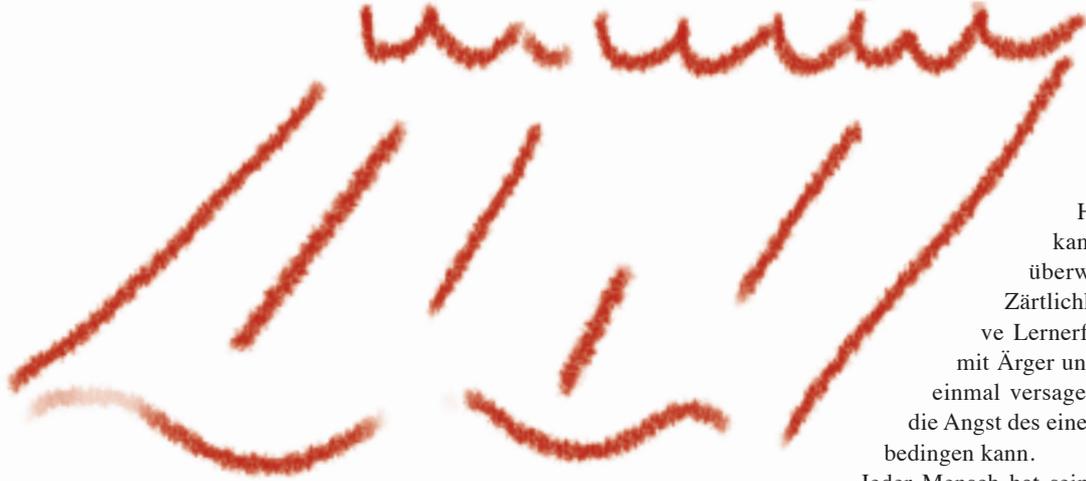
als Dauerbrenner ist ein moderner Mythos. Wer sich nur noch auf Sex konzentriert, verliert die Lust daran. Ein Wort schleicht sich dann heimlich in die Gedanken und Bewertungen von Sexualität und Lust ein: Ich müsste können. Und alles Müssen verdirbt hier die Freude – wie auch sonst im Leben. Vielmehr geht es um eine andere Haltung: Ich darf – muss aber nicht.

Es geht um echte Freiheit, die für Christen in der Glaubensbeziehung zu Jesus Christus verankert ist. Wer im Glauben geborgen ist, dem erschließt sich in *wahrer Freiheit und gebotener Begrenzung* die Vielfalt des Lebens, auch im Blick auf Erotik und Sexualität. In diesem Wissen, zuerst von Gott geliebt zu sein, gibt es Befreiungswege für das eigene Denken: Wir müssen nicht unsere inneren Bilder von Sexualität ausleben, um ein kleines Stück des Lebensglücks und des Gefühls, geliebt zu werden, zu erhaschen. Wir müssen auch nicht den in der Biographie vorgespurten Erregungsmustern um jeden Preis folgen. Wir dürfen sie überwinden, sexuelle Lust und körperliches Glückserleben, Intimität und körperliche Vertrautheit gerade dort erfahren, wo wir sein dürfen, wie wir sind. Ein Höhepunkt darf sein, muss aber nicht. Zärtlichkeit kann in Geschlechtsverkehr münden, muss aber nicht. Was ist das für eine entwürdigende Entstellung von stimmungsvoller Erotik, wenn die Beteiligten unter dem Zwang innerer Vorstellungen bestimmte Ziele erreichen müssen, um dann und nur dann (eventuell) für einen kurzen Moment glücklich zu sein?

Auch wenn Geschlechtsverkehr statistisch die häufigste Form von sexuellem Kontakt ist, gibt es viele Männer und Frauen, die sich aus den verschiedensten, teils medizinischen Gründen auf andere Weise sexuell begegnen. Auch diese Formen können glücklich machen.

Wer gegenüber dem anderen mit der Haltung antritt: „Ich will Lust haben und befriedigt werden. Das ist deine Pflicht!“, der geht einen *Lustverhinderungsweg*. Eine gebotene Begrenzung ist die Grenze des anderen. Stehen mehr Wünsche im Raum, bedarf dies gemeinsamer Gespräche und der freiwilligen Bereitschaft des anderen, sich weiterzuentwickeln. Jede Form von Gewalt ist nicht nur strafbar, sondern zerstört tief innen Vertrauen und die Sehnsucht nach erfüllender Erotik und Sexualität. Paare, die wenig oder unzureichend miteinander

reden, tun sich schwer, Störungen in ihrer Zärtlichkeit zu überwinden. Paare, die



lernen, aus der (in Gott verankerten) Freiheit zu leben, können unbefangener und gelassener Zeiten von Depressionen und Stresserleben durchleben, auch wenn im Bett mal nicht „so viel läuft“.

Damit wieder ein frischer erotischer Wind durchs Schlafzimmer weht, ist es nötig, aufeinander zuzugehen, miteinander zu reden, Gemeinsames zu erleben (z.B. miteinander ausgehen, kleine Überraschungen im Alltag) und an einer tragbaren Beziehungsebene zu arbeiten. Dazu kommt, dass man auch beeinflussbare *Störungsquellen* beseitigt. So ist es hilfreich, wenn beide die Angst angehen und überwinden, bestimmten Erwartungen nicht zu genügen. Auch wenn einen Sorgen umtreiben und andere Themen die ganze Aufmerksamkeit an sich reißen, braucht es zuerst eine Phase der Entspannung und Ruhe, um „in Stimmung zu kommen“. Sonst überfordert sich das Paar. Förderlich sind auch Absprachen in äußeren Dingen: Wie findet mich der andere attraktiv, weiß ich das überhaupt, was kann ich dafür tun? Was können wir miteinander neu entdecken? Gelingt dies dem Paar im Gespräch miteinander nicht, so kann es hilfreich sein, in der Beratung moderiert das Gespräch zu suchen.

Manchmal stehen der Erotik auch schwere Störungsquellen entgegen, wenn körperliche Schwierigkeiten auftreten, psychische Probleme, z.B. aufgrund von Gewalterfahrungen, unüberwindbare Angst auslösen, wenn unversöhnliche Erwartungen im Raum stehen, zähe und lang andauernde Beziehungsprobleme belasten, „unerklärliche“ Ekelgefühle vor den eigenen Geschlechtsteilen oder denen des anderen auftreten, wenn starke Abwehrgedanken kommen, sich selber nackt zu betrachten oder

sich nackt betrachten zu lassen. In solchen Situationen ist es dringend geboten, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dort kann man lernen, negative Gefühle zu überwinden und positive auszudrücken, Zärtlichkeit ganz neu einzuüben und positive Lernerfahrungen zu machen, den Umgang mit Ärger und Enttäuschung zu optimieren, auch einmal versagen zu dürfen und zu begreifen, dass die Angst des einen Partners die Angst des anderen mit bedingen kann.

Jeder Mensch hat sein persönliches Verständnis von Erotik und Sexualität. Und die wiederentdeckte Erkenntnis, dass sexuelle Aktivität keine Voraussetzung für psychische Gesundheit ist, führt immer mehr Menschen in die Befreiung von der sog. sexuellen Revolution. Ein Ehepaar definiert selber, was zu ihm passt und was nicht. Es gibt kein zwingendes „Richtig“ oder „Falsch“, sondern die Frage: Was ist für uns beide gemeinsam ein gangbarer und erfüllender Weg? Wichtig ist, dass beide diese Freiheit finden: Geschehen lassen, was geschieht, Freiheit schenken, die den anderen beglückt, neugierig bleiben auf den anderen: Wie mache ich den anderen glücklich? Glück und Zufriedenheit können dann zurückkommen. Klar ist: Erotik geschieht höchst selten schicksalhaft. Erotik braucht Zeit und eine möglichst stressfreie Zone.



Wilfried Veese,

Vorsitzender des Weißen Kreuzes, ist Pfarrer in Dettingen unter Teck und fachlicher Leiter der Bildungsinitiative für Seelsorge und Lebensberatung (www.bildungsinitiative.net), außerdem Autor von PEP4Teens, dem positiven Erziehungsprogramm für Teenager (www.pep4teens.de). Er ist seit über 30 Jahren verheiratet und Vater von vier erwachsenen Kindern.



Was behindert die Lebendigkeit einer Ehebeziehung?

Wege zu einem gelungenen Eheleben

Ein gelungenes Eheleben – wie klingt dies in Ihren Ohren? Wie ein modernes, einem Hollywoodfilm entstiegene Wunschkinder? Oder wie die überzogene Phantasie weltfremder ewig gestriger Menschen? Oder ist dies gar tatsächlich erfahrbar, realistisch, womöglich konkret greifbar? Viele Eheleute schweben schon lange nicht mehr auf Wolke 7. Sie sind nach einem hoffnungsvollen, oft idealistischen Start sanft oder unsanft auf dem harten Boden der Realität gelandet. Wie sieht es praktisch aus? Gibt es Hoffnung jenseits des Ehefrusts? Ist eine erfüllte Ehe in, mit und trotz aller Herausforderungen erfahrbar?

Einblick – was fordert Ehepaare heraus

Oft werden wir als Paarberater gefragt: „Wie kann unser Ehealltag gelingen, im täglichen Umgang mit Kindern, Schule, Beruf, Gemeinde ... da bleibt doch keine Zeit!“ Dem stimmen wir zunächst zu: Ja, das stimmt. Jeder von uns hat nur 24 Stunden Zeit – unser Zeitkontingent ist auf den ersten Blick sehr gerecht verteilt. Auf den zweiten Blick gibt es Menschen, die viel mehr arbeiten und bewegen müssen als andere. Sehr viele haben das Gefühl, die Zeit reiche nicht aus. Dieses Empfinden trifft auch im Alltag meist zu. Denn jeder Tag hat seine Herausforderungen, oft auch seine Mühen, manchmal sogar die Nacht.

Ist demnach eine gelungene Paarbeziehung folgerichtig nur eine Frage der Prioritäten? Oder anders gefragt: Müssen wir nur die richtigen Dinge in unserer Ehe über Bord werfen, und dann haben wir automatisch die sehnlichst erwünschte Zufriedenheit?

Oder erreichen wir unsere eheliche Glückseligkeit nur dadurch, dass wir uns weitestgehend dem anderen anpassen und gelingende Einheit nur dadurch entsteht, dass aus Jürgen und Dagmar durch einen Auflösungsprozess „Jürgmar“ oder „Dagjür“ werden? Ist die Basis für ein erfülltes Eins-Werden nur durch „viel wir“ und „wenig ich“ möglich?

Eine Ehe lebt von der Einheit – aber auch von der Einzigartigkeit eines jeden Ehepartners. Es ist daher bedeutsam, die verschiedenen „Ebenen“, auf denen wir uns bewegen können, kennen zu lernen und im Alltag angemessen und ausgewogen zu pflegen.

Wie sieht das praktisch aus?

Als Paarberater ist es uns ein Anliegen, die Paare zu hinterfragen: Wie viel gefühlte Zeit verbringen Sie als Paar (**Paarebene**) miteinander? Kennen Sie Augenblicke der Verbundenheit, der tiefen Zuneigung? Das kann ein kleiner Spaziergang sein, der Austausch über den Tag bei einer Tasse Tee oder das Kuscheln beim Kinofilm. Was macht Ihnen gemeinsam Freude? Ist es das Fahrradfahren, der Gedankenaustausch über ein Buch oder einen Film, Musik hören, singen, das Nebeneinander-Sitzen und den andern intensiv spüren, das gemeinsame Beten? Kultivieren Sie bewusst diese Qualitätszeit zu Zweit? Oder liegt

dieser Bereich Ihres Lebens brach und braucht eine (Wieder-)Belebung? Wenn Sie Ideen zum Pflegen Ihrer Zweisamkeit benötigen, denken Sie doch einmal an Ihre Freundschaftszeit zurück! Was war Ihnen damals wichtig, wofür konnten Sie sich gemeinsam begeistern? Überlegen Sie, was von diesen Dingen heute wieder Eingang in Ihren Paaralltag finden kann. Manches liegt vielleicht näher als Sie dachten. Apropos Nähe: Wie wichtig ist Ihnen Nähe? Wann braucht jeder auch Distanz? Kann und darf er diese Zeit überhaupt haben, gibt es einen „Raum“ dafür in Ihrer Partnerschaft?

Damit rückt die nächste Ebene in den Fragefokus: Was sind Deine persönlichen Bedürfnisse (**Individualebene**)? Kannst Du individuell entspannen? Wie gelingt Dir dies? Was empfindest Du als hilfreich, um Dir persönlich etwas Gutes zu tun? Wie steht es um Deine persönliche Zeit mit Gott? Ist er Dein Ruheort, an dem Du auftanken und neue Kraft schöpfen kannst? Empfängst Du dort von ihm, was er für Dich vorbereitet hat (Epheser 2,10) oder arbeitest Du viel aus eigener Kraft und powerst Dich dabei aus? Wie gut sorgst Du für Dich?

Es ist wesentlich, diese beiden zentralen Ebenen innerhalb einer Paarbeziehung zu kennen und zu kultivieren.



Doch keine davon ist nach unserer Erfahrung die gelebte Hauptebene eines Paares mit Kindern. Meist stehen nämlich die Kinder außerordentlich im Fokus. Es gibt ja auch tatsächlich so unendlich viel zu besprechen, abzuklären, zu organisieren: Wer holt die Kinder wann und wo ab? Wann wäre es günstig, dieses Problem mit dem Kind anzusprechen? Wer übernimmt das? Wie gehen die Geschwister miteinander um? Was ist die beste Ausbildung? Wie entwickeln sich unsere Kinder und wie läuft es in der Schule? Ist gar die Versetzung gefährdet? – Sehr viele Paare verwechseln die **Ebene der Elternschaft** mit der Paarebene!

Diese Verwechslung führt unweigerlich zu Frustrationen im Ehealltag und zu der sehr berechtigten Frage: Was ist von uns als Paar eigentlich noch greifbar? Besonders kalt erwischt dies Ehepaare, die jahrzehntelang so gelebt haben und die nun mit Schrecken feststellen, dass bald das letzte Kind flügge wird. Sie beide bleiben allein zurück – und haben sich nichts mehr zu sagen, können nichts mehr miteinander anfangen. Es ist, als zöge sich ein Nebel zurück – und es bleiben die beiden Protagonisten der ersten Stunde: Mann und Frau. Was nun?

In der Paarberatung – aber auch im ganz normalen Ehealltag ist das soeben vorgestellte Modell von Salvador Minuchin ein anschauliches Instrument. Anhand dieser Einteilung findet ein Ehepaar selbst und im Miteinander – mit Hilfe einer fachkundigen Moderation – schnell heraus, auf welcher Ebene sie sich vornehmlich bewegen, bzw. was sie brauchen, um in eine gute Balance als Paar zu kommen.

Bei einer Umfrage ergab sich das folgende bemerkenswerte Fazit: Neun von zehn Ehepaaren bewerteten die Qualität ihrer Ehe nicht nach den besten oder schlechtesten Zeiten, sondern nach der Qualität des Umgangs miteinander im Alltag. Dabei geht es also gerade nicht primär um die Quantität der miteinander verbrachten Zeit, sondern um die Qualität der miteinander verbrachten Momente. Dies meint die Besonderheit dieser Zweisamkeit, die einander verbindet; eine Umarmung, ein Blick in die Augen des Partners verbunden mit einer wertschätzenden Aussage (Ich bin dir so dankbar, dass du uns finanziell versorgst. – Du siehst gut aus. – Danke, dass du unseren Sohn abgeholt hast.). Das sind die oft kurzen Momente, die Hollywood-Regisseure eher zu Gunsten einer romantischen Szene unter den Tisch fallen lassen. Doch ausgerechnet sie sind für die Dauerhaftigkeit, die Qualität und die Lebendigkeit einer Liebesbeziehung, also alles in allem, für die Intimität so bereichernd. Diese Momente schaffen Nähe, bei – so unromantisch das jetzt klingen mag – geringem Aufwand. Doch das muss diese Momente keinesfalls schmälern. Denn der geringe Aufwand entlastet uns ungemein in der ganzen Umtriebigkeit unseres Alltags. Es macht also sehr realistisch Mut, dass auch ich und du und wir es schaffen können – unabhängig davon, wie ungünstig unsere Ausgangssituation ist.

Stolpersteine auf dem Weg

Leider gibt es viele funktionale Ehen, die angetrieben sind von dem Gedanken „Wenn ich nur genug leiste, dann muss doch alles funktionieren!“ Dabei geht einerseits die Leichtigkeit des Seins verloren, das Handeln wird verkrampft, andererseits verliert man so aber auch die Tiefe der Verbundenheit. Es sind Ehen, in denen die Eltern nur das Beste für ihre Kinder wollen und tun, jedoch sich als Mann und Frau, Geliebter und Geliebte, Freund und Freundin verlieren.

Oft sind die Ansprüche und Erwartungen aneinander so hoch, dass Resignation einkehrt: „Dir kann ich nicht gerecht werden.“ – „Du musst meinen Mangel füllen.“ – „Du musst mir ... geben.“ – „Wenn Du ..., dann ...!“ Nicht selten werden Absprachen, Verträge untereinander nicht eingehalten.

Der zentrale Gedanke des Ehebundes: „Ich bin für dich ..., weil ich dich liebe!“ geht oft unter. Jeder sieht nur das Seine. Dann aber sind wir nicht mehr im Bundesbereich, sondern auf der Vertragsebene. Hier diktiert knallharte Kriterien das Geschäft: „Wenn nicht ..., dann ...!“ Wir sitzen auf einer tickenden Zeitbombe. Im Extrem mündet dies in der Scheidung: „Du tust nicht, was ich erwarte, also gehe ich!“

Zur Umgestaltung des inneren Fokus vom Vertragsdenken zum Ehebund sind kleine Lern-Schritte hilfreich, nötig und praktisch möglich: Je nach Problemfokus gilt es dabei, andere Elemente einzuüben, z.B.:

- für „die Kritiker und Nörgler“: „Hast Du den anderen heute schon gelobt?“ (1x täglich)
- für „die Schweiger und Sprachlosen“: Einen Zettel schreiben, auf dem steht: „Ich hab dich gern!“ – „Danke für deine Hilfe ...“
- für „die Vielredner und Ichbezogenen“: „Womit kann ich **dir** eine echte Freude machen? Was beschäftigt **dich**?“

Hinzu kommt die Frage nach der Selbstfürsorge: Das höchste Gebot der Bibel lautet „Liebe Deinen Nächsten, **wie** Dich selbst!“ Nicht mehr und nicht weniger! Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, was das praktisch bedeutet? Handelst Du danach? Kennst Du Deine Bedürfnisse? Kannst Du für diese sorgen oder muss sie Dein Partner erraten und erfüllen?

Gerade diese „Du-musst-mir-geben-Haltung“ bringt Paare oft in eine Schiefelage.

Denn einerseits gibt es keine menschliche Beziehung, die der Intimität der frühkindlichen Eltern-Kind-Beziehung so nahe kommen kann, wie die Paarbeziehung. Keine andere Beziehung kann die elementaren Bedürfnisse wie Geborgenheit, Schutz, Umsorgung umfassender bieten als eine Paarbeziehung. Andererseits gibt es auch keine andere Beziehungsform, die ein so hohes Maß an Stabilität, Identität, Autonomie und Reife von den Partnern fordert, wie eine stabile Paarbeziehung. Diese Tatsache macht es besonders herausfordernd, wenn Partnerschaftskonflikte hinzukommen, die meist vielschichtige Ursachen haben.

In Anlehnung an Jürg Willi sind folgende Funktionsprinzipien, die das Gelingen von Paarbeziehungen ermöglichen, zu beobachten:

Das Abgrenzungsprinzip

Hier geht es um die Fragen: Wie nah kann sich ein Paar kommen, ohne dass sich die Partner als Individuum aufgeben? Und wie stark soll sich ein Paar nach außen abgrenzen?

Bildet ein Paar eine totale Symbiose, kommt es leicht zu einem unguuten Verlust der eigenen Ich-Grenzen. Das extreme Gegenteil wäre, wenn sich die Partner aus Angst vor Selbstverlust streng gegeneinander abgrenzen und sich davor fürchten, vom Partner „verschlungen“ zu werden.

Innerhalb der Paarbeziehung müssen stets Grenzen ausgehandelt und respektiert werden, unter Berücksichtigung der verschiedenen Lebensphasen, in denen sich ein Paar befindet.

Das Prinzip des progressiven und regressiven Abwehrverhaltens

In einer Partnerschaft sollen kindliche (regressive) und erwachsene (progressive) Verhaltensweisen nicht polarisiert auf die Partner verteilt sein. Wenn beispielsweise in einer Paarbeziehung die Partner (oder einer der Partner) erwarten: „Du musst meine Bedürfnisse erfüllen!“, weil er/sie als Kind so viel Entbehrungen und Enttäuschungen erlebt hat, dass er/sie daraus einen unersättlichen Nachholbedarf ableitet ...

Daraus würde sich eine Schiefelage ergeben, in der sich die Partner in unguete Abhängigkeitsmuster verstricken („Sei meine Mama“, „Sei mein Papa“). Eine konstruktive Begegnung auf Augenhöhe ist so nicht möglich. Bei einer gefühlten und gelebten Minderwertigkeit gibt es viele destruktive Mittel und Wege, mit denen ein oder beide Partner versuchen, das Gleichgewicht in der Beziehung wieder herzustellen, beispielsweise durch eine destruktive Vorwurfshaltung (wegen dir ..., weil du ..., du bist schuld ...), durch Weglaufen, psychosomatische Symptombildung, Bestrafung, (Be-)Drohungen.

Das Prinzip der Gleichwertigkeitsbalance:

In einer gut funktionierenden Partnerschaft hingegen erleben sich die Partner als gleichwertig, obwohl sie nicht gleichartig sind. Das bedeutet, dass sie sich ebenbürtig in ihrem Selbstwert fühlen und erleben.

Beispielsweise kann es durchaus sein, dass einer der Partner extrovertierter und geselliger ist, was aber nicht bedeutet, dass der andere Partner ihm unterlegen ist.

Besteht Gleichwertigkeit, kann eine Meinungsverschiedenheit, ein Konflikt, eine Auseinandersetzung direkt und möglichst sachbezogen ausgetragen werden.

Ausblick – Mut zur ressourcenorientierten Paarberatung

Sich in Paarkonflikten oder auf holprigen Wegstrecken Hilfe zu suchen, ist kein Manko, sondern ein Schritt, der ausdrücklich zu achten ist. Auf komplizierten Bergtouren verzichtet man ja auch nicht leichtfertig auf den kundigen Bergführer, weil es an der eigenen Ehre kratzt, „hier nicht allein klarzukommen“. Die Praxis zeigt jedoch, dass es im Fall von Eheschwierigkeiten die Ausnahme ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Woran liegt es denn, dass nur wenige Paare die Unterstützung beim Eheberater suchen? Und wenn, dann leider oft erst (zu) spät.

Ein Grund mag sicherlich darin liegen, dass wir als Christen bei Lebensfragen Hilfe bei Gott suchen. Dies hat seine Berechtigung und sollte Grundlage all unserer Bemühungen sein, ob mit oder ohne Eheberatung! Ergänzend zu Gottes Eingreifen braucht es jedoch auch unsere Eigenverantwortung, die anstehenden Eheprobleme persönlich anzugehen. Ruhen wir uns zu sehr auf Gottes Gnade aus, besteht die Gefahr, dass das, was jeder selber tun könnte, auf die „lange Bank“ geschoben wird, die Probleme sich erhärten. Hilfe von außen wird dadurch immer schwerer möglich.

Desweiteren ist festzustellen, dass es im christlichen Bereich nur begrenzt Angebote im Bereich „Ehe-/Paarberatung“ gibt – im Gegensatz zu „Seelsorge“: Hier lassen sich weitaus mehr Seelsorger/innen im Netz und anderswo finden. Auch sie bieten Hilfe bei Lebensfragen an, unterscheiden sich aber vom Ansatz her wesentlich von der Arbeitsweise der Paarberatung, wie wir sie verstehen und praktizieren:

Psychologische Therapie- oder Seelsorgemodelle befassen sich oft mit dem Nachvollziehen der in der Vergangenheit liegenden Ursachen gegenwärtiger Probleme und beruhen auf einer deterministischen Erkenntnislehre, in der Ereignisse durch Vorbedingungen eindeutig festgelegt sind. Dabei geht man von der Annahme aus, dass sich das Problem (auf)lösen wird, sobald der betreffenden Person die in der Vergangenheit liegenden Ursachen bewusst geworden sind. Es gibt jedoch keinen linearen Kausalzusammenhang zwischen dem, wie ein Problem entstanden ist, und dem, wie es fortbesteht. Vielmehr besteht eine zirkuläre Kausalität zwischen dem, wie ein Problem fortbesteht,

und der Art und Weise, wie wir das Problem zu lösen versuchten und dabei ggf. scheiterten. In der Paarberatung haben

wir folglich nicht all die Negativerlebnisse im Fokus, die dem Ratsuchenden in seinem Leben widerfahren sind, sondern wir arbeiten „am Aktuellen“ mit dem Ziel, den „Teufelskreis“, der das Fortbestehen des Problems ermöglicht, zu durchbrechen. Statt uns also immer wieder das Belastende unserer Vergangenheit zu vergegenwärtigen, arbeiten wir an Lösungsansätzen der aktuell anstehenden Probleme – und dies auf der Grundlage der persönlichen und ehespezifischen sowie physischen und emotionalen Möglichkeiten.

Bei der vorwärts orientierten Paarberatung ermutigen wir das Paar, den Blick auf seine Ressourcen zu richten, ohne die Vergangenheit auszublenden. In Etappen entwickelt das Paar dann mit unserer Begleitung konkrete kleine Alltagsschritte, die oft weit über die aktuelle Situation gangbar sind. So verändert sich das Ehe-Klima hin zu einer guten Atmosphäre, in der das gelungene und erfüllte Eheleben immer konkreter greifbar und erfahrbar wird. So entstehen prozesshaft Veränderungen auf der emotionalen, der kognitiven und der Verhaltensebene.

Interessierte Ratsuchende finden Adressen von Paarberatern unter: www.team-f.de/beraterliste, Stichwort „Paarberatung“

Informationen zur Ausbildung zum Paarberater: www.team-f-akademie.de/

Literaturhinweise:

- Salvador Minuchin: Familie und Familientherapie, Theorie und Praxis struktureller Familientherapie, 1977.
- Jürg Willi: „Die Zweierbeziehung“, 1975, und
- Jürg Willi: „Die Therapie der Zweierbeziehung“, 1978.



Dagmar und Jürgen Ost,

31 Jahre verheiratet, haben drei erwachsene Kinder und sind Regionalleiter von Bayern Süd bei Team.F. Sie leiten die Paarberatersausbildung an der Team.F-Studienakademie. Dagmar ist psychotherapeutische Heilpraktikerin, Paartherapeutin, Seelsorgerin. Jürgen ist systemischer Paar-

und Familientherapeut. Sie stehen via Mail für Rückfragen zur Verfügung: www.diepaartherapeuten.org/.

Paarberatung



25 Jahre Arbeitskreis Weißes Kreuz ...

in Detmold

Ende der 80er Jahre gründeten sich Arbeitskreise unter dem Namen „Helfen statt töten“. Sie wollten schwangeren Frauen in Notsituationen helfen, eine Zukunft für sich und ihr Kind zu finden. Im Ringen um Selbstverständnis und öffentliche Akzeptanz der Lebensrechtsarbeit fanden sie später als Arbeitskreise des Weißen Kreuzes eine äußere Form.

Unter dem Stichwort **Pro Life** erweiterte sich in den 90er Jahren die Arbeit unseres Kreises in Detmold. Schwerpunkt war jetzt die **Kultur des Lebens**: Mit der Frau und für die Frau, für das Kind, für den Vater des Kindes, für Ehe und Familie, für alte und behinderte Menschen.

Herausfordernde Highlights ermutigten und ermutigten uns, unterschiedliche Begabungen, Kraft, Zeit und Geld einzusetzen. Es gab Grund zum Danken über das friedliche Miteinander und die ergänzende Zusammenarbeit mit Pro Familia in der Anfangszeit. Die Idee im Hintergrund war, keine Grabenkämpfe auf dem Rücken der hilfesuchenden Frauen auszutragen, die ihr Kind zur Welt bringen wollten.

In Erinnerung geblieben sind ein Infostand in der Innenstadt von Detmold und Fortbildung für Jugendliche in Hattingen und Detmold zum Thema Sexualethik und Seelsorge.

Das Motto „Tue den Mund auf für die Stummen“ leitet uns nach wie vor, wenn wir die verschiedenen Herausforderungen annehmen: Einen

Vortrag mit anschließender Diskussion über §218 bei der Jungen Union Bielefeld halten, sich für die Belange einer jungen Asylantenfamilie einsetzen oder am Marsch für das Leben in Berlin teilnehmen.

Verschiedene wohlwollende Spender haben die nötige Qualifizierung unserer Mitarbeiter durch Fortbildungen ermöglicht. Wir konnten gutes Informationsmaterial anschaffen und kostenlos weitergeben. Sowohl Gelder vom städtischen Ausschuss für Soziales, Bußgelder von Verurteilungen, Zahngold vom Zahnarzt, Geld der Sparkassenstiftung als auch Privatspenden haben beigetragen zur „Kultur des Lebens“. Dafür sind wir allen und unserem Gott sehr dankbar.

In unserem Arbeitskreis finden sich ehrenamtliche Mitarbeiter aus unterschiedlichen Freikirchen zusammen. Die jeweiligen Gemeinden unterstützen den Arbeitskreis durch Gebet, Geld- und Sachspenden und das Bereitstellen ihrer Räumlichkeiten für Veranstaltungen oder Seelsorge. Dies hilft uns wiederum, unsere Ausgaben niedrig zu halten.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit mit der Zentrale des Weißen Kreuzes in Ahnatal bedanken. Auch der rege Austausch mit den anderen Arbeitskreisen der Region Ostwestfalen-Lippe gibt vielfältige Impulse für die Arbeit vor Ort und stärkt uns in unserem Tun.

Christel Klein, Doris Kurth, Karl-Josef Vockel, Margarethe Schmeck

in Vlotho/Bad Oeynhausen

Im Jahr 1987 wurde der Arbeitskreis „Helfen statt Töten“ in Vlotho unter dem Dachverband des Weißen Kreuzes e.V., Ahnatal bei Kassel gegründet. Die große Not ungewollt schwangerer Frauen war und ist für einige Christen in Vlotho/Bad Oeynhausen eine Herzensangelegenheit.

Im Laufe der letzten 25 Jahre hat sich nicht nur der Name des Arbeitskreises geändert – „Hilfe im Schwangerschaftskonflikt“ – auch die Art der Hilfsangebote und Betreuungen sowie Öffentlichkeits- und Informationsarbeit haben sich zeitgemäß entwickelt.

Voller Staunen und Dankbarkeit stellen wir fest, dass Gott unseren Arbeitskreis schon ein Vierteljahrhundert lang begleitet und gesegnet hat.

Diesen Geburtstag haben wir am 17. November 2012 mit lieben Gästen gefeiert. Der Tag begann mit einem festlichen Gottesdienst im Gemeindehaus Eidinghausen in Bad Oeynhausen. Musikalisch gestaltet wurde der Gottesdienst von Familienangehörigen der AK-Mitarbeiterinnen am Klavier und als Bläserensemble. Der Höhepunkt und der besondere Impuls war für uns alle die Predigt, die Rolf Trauernicht hielt. Vor dem anschließenden Mittagessen bot sich noch die Gelegenheit für

alle Interessierten, das „Kleine Lädchen“ zu besuchen. Es befindet sich auf dem Gelände des Gemeinde- und Familienzentrums und ist eine Anlaufstelle für bedürftige Familien, die hier einmal wöchentlich Kinderkleidung und Zubehör sehr günstig erwerben können. Durch die Kooperation mit unserem Arbeitskreis sind auch Angebote wie Beratung und Windelpatenschaften möglich.

Am Nachmittag erlebten wir ein sehr intensives Referat von Herrn Eckhard Mohrmann aus Hiddenhausen zum Thema „Arm dran ... Kinder (-Armut) in Deutschland“.

Nach dem allgemeinen Ausklang blieben die Arbeitskreise Bünde, Bielefeld und Detmold mit uns noch zu einem abschließenden Austausch zusammen.

Viel Gutes ist an diesem Tag geschehen und wir blicken gestärkt und ermutigt in das Jahr 2013.

Lassen wir uns von der Jahreslosung inspirieren: *Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir. Hebr. 13,14*

Beratungsinterview

Max ist 48 Jahre alt und seit ca. 20 Jahren mit Elke verheiratet. Sie haben 3 Kinder und gehen seit ihrer Kindheit in eine freikirchliche Gemeinde, in der sie sich wohl fühlen. Vor 2 Jahren ist Elke im Rahmen einer Grippeerkrankung in eine Phase von Schwäche, Antriebsschwäche und Frustration abgerutscht. Ihr Mann Max konnte Elkes Verhalten und Aussagen immer weniger einordnen – das frustrierte ihn zunehmend. In dieser Situation kam das Ehepaar vor 2 Jahren in die Seelsorge. Seit dem haben ungefähr 20 Gespräche stattgefunden. Matthias Burhenne hat Max befragt, wie er als Mann den Seelsorgeprozess erlebt hat.

Max, was hat dich bewegt, mit deiner Frau zusammen in die Seelsorge zu gehen?

Max: Am Anfang unserer Ehe nahmen wir uns vor, dass wir uns bei auftretenden Nöten jeder einen Seelsorger suchen wollen. Ich merkte dann in den letzten Jahren, wie sich Bereiche in unserer Ehe immer wieder schwierig gestalteten. Ich war verletzt oder beleidigt und versuchte dies im Gebet zu klären und meinen eigenen Anteil (Sünde) in Konflikten zu sehen und zu beichten – aber dies half nicht für alle Bereiche unserer Ehe.

Was hat letztlich den Anstoß gegeben, selbst in die Seelsorge zu gehen?

Max: Ich merkte, dass ich immer mehr in einer Sackgasse war. Meiner Frau ging es kräftemäßig und stimmungsmäßig immer schlechter. Ich verstand nicht, was mit ihr los war, und wurde selbst immer verzweifelter. Trotzdem war es dann meine Frau, die letztlich die Initiative ergriff und eine Anlaufstelle herausuchte.

Welche wichtigen Erfahrungen hast du am Anfang im Seelsorgeprozess gemacht?

Max: Sehr wichtig war für mich zunächst, dass ich lernte, meine Schuld in Konflikten zu erkennen und klar zu benennen. Dieser Prozess war schon vor dem Besuch bei einem Seelsorger durch den Kontakt zu einem Bekannten angestoßen worden. In der Seelsorge bekam ich dann das „Handwerkszeug und Wissen“, um viele Dinge in unserer Beziehung besser einordnen zu können.

Was waren das für Erkenntnisse bzw. Handwerkszeug?

Max: Erstens wurde deutlich, dass meine Frau sich in den ersten Phasen eines Burnout-Syndroms befand und dadurch ihre Gereiztheit und ihr schneller Energieabbau verständlicher wurden. Ebenso wichtig oder fast noch wichtiger war es, dass ich – oder besser wir, denn meine Frau wusste das auch nicht von sich – begriffen, dass sie eine „hochsensible Person“ ist.



wir auch immer wieder für die Situation beteten. Das ließ mich spüren, dass Gott hier handelt und es nicht nur um Methoden geht.

Was hat dir der Seelsorgeprozess letztlich gebracht?

Max: Ich habe besser oder tiefergehend gelernt, die Andersartigkeit meiner Frau zu verstehen und anzunehmen. Auch war es für mich sehr wichtig, dass ich lernte, mit meiner Wut konstruktiver umzugehen – also sie mir erst selbst einzugestehen, dann sie für mich allein im Gespräch mit Gott zu verarbeiten – und dazu brauche ich eben meine Zeit (manchmal einen Nachmittag, manchmal leider auch 1–3 Tage). Erst dann macht es Sinn, dass ich meine Frau anspreche. Dieses Vorgehen hilft mir jetzt auch im Umgang mit meinen Kindern, wenn es dort zu Konflikten kommt.

Hat sich deine Beziehung zu deiner Frau in den letzten Monaten verändert?

Max: Ja, ich verstehe sie jetzt viel besser und tiefer und sie mich auch – sie lässt mir jetzt mehr Freiräume, wenn ich es brauche, weil sie besser verstanden hat, dass ich die manchmal brauche und dies nichts mit

Dies erklärte dann für sie und mich, warum sie mehr Ruhe braucht als ich und mehr Zeiten, um wieder aufzutanken. Ich konnte das lange nicht einordnen, gerade weil sie auf der anderen Seite – sobald es ihr besser ging – wieder schnell viele Dinge, Besuche bei Freunden etc. anregte.

Was veränderte der Seelsorgeprozess bei dir?

Max: Was mich angeht, wurde mir schnell deutlich, wo ich „Baustellen“ in meiner Persönlichkeit und in meiner „Kommunikation“ gegenüber meiner Frau habe – auch, dass mein Familienhintergrund und wie wir mit Konflikten umgingen, ganz anders war, als es meine Frau kannte.

Was war dir besonders wertvoll im Seelsorgeprozess?

Max: Dass der Seelsorgeprozess sich immer wieder auf biblische Aussagen gründete und

mangelnder Liebe ihr gegenüber zu tun hat. Dies zu merken, tut mir auch gut.

Ist bei euch nun immer „heile Welt“?

Max: Nein, es gibt auch Tage oder mal Wochen, wo wir wieder in alte unguete Muster rutschen, gerade in Stresszeiten. Aber ich schaue dann manchmal in meine Notizen aus dem Seelsorgeprozess und entdecke meine Fehler oder Falltüren besser. Unsere Konfliktabstürze dauern auch nicht mehr so lange wie früher. Dies ist ein ganz wichtiger Punkt für mich.

Vielen Dank für deine Offenheit.



Dr. Matthias Burhenne

arbeitet im „Forum Wiedenest e.V.“ (ehemals Missionshaus Bibelschule Wiedenest) als Seelsorgereferent und ist in den Bereichen Seelsorge/Beratung, Gemeindeberatung und Männerarbeit tätig.

ICL Institut für Christliche
Lebens- und Eheberatung

**Persönlichkeitsentwicklung
und Sozialkompetenz**

Schulung Beratende Seelsorge

Männerinitiative

Schulung für Männerarbeit und persönliches Coaching

www.icl-institut.org



ISL Christliches Institut für angewandte
Seelsorge und Lebensberatung

**Weiterbildung zum Beratenden Seelsorger und
Christlich – individualpsychologischen Lebensberater**

15. – 16.03.2013

Liebe, was ist das?

Liebe ist ein Wort und hat viele Gesichter. Liebe ist nicht in erster
Linie ein Gefühl; sondern besteht aus vielen Teilaspekten.
Ein Seminar nicht nur für Seelsorger.

Ein Seminar nicht nur für Seelsorger.

Reinhold Ruthe

Ev. – freikl. Gemeinde Unna-Königsborn



Infos und Anmeldung: Auf dem Felde 28
58809 Neuenrade Tel: 02394/ 24 23 -20

E-Mail: info@cisl-institut.de – www.institut-cisl.de

:Menschen dienen.

:Fachlich beraten.

:Persönlich wachsen.

TEAM.F

Akademie

*Ihre Ausbildung zum
Coach für Ehevorbereitung.*

- Sehen Sie es als lohnenswert an, sich liebende Menschen zu ermutigen, den Schritt in eine Ehe zu wagen?
- Finden Sie es spannend, junge Paare bei einer der wichtigsten Lebensentscheidungen zu begleiten?
- Sind Sie in Ihrer Arbeit mit den Fragestellungen junger Paare konfrontiert und möchten dabei fachkompetent Orientierung geben?

Erwerben Sie die **fachliche Qualifikation** als Coach für Ehevorbereitung. 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 023 51. 8 16 86 · info@team-f-akademie.de

www.team-f-akademie.de

NÄHER DRAN.

DIE DRAN GEHT DEN NÄCHSTEN SCHRITT.
JETZT NEU. SEI DABEI!

DRAN NEXT

ERSTE
AUSGABE
GESCHENKT!*



- NEXT**, weil wir Lust auf Nähe haben. Wir wollen gestochen-scharfe Makros auf unser Leben, unseren Glauben, unsere Beziehungen.
- NEXT**, weil wir heute schon wissen wollen, was Morgen braucht. Jeder mutige Plan braucht eine Richtung.
- NEXT**, weil wir in Spannung leben – mit Hoffnung auf das Neue hin, von dem Jesus sagt „Es ist nah!“.

Wir sind bereit für den nächsten Schritt. Gehst du mit?
WIR SCHENKEN DIR DIE ERSTE AUSGABE VON DRAN NEXT.

TELEFON: D 02302 930 93 910
WWW.DRAN-NEXT.DE



Tipps für eine lebendige Ehe

Zeit zu zweit

Verbringen Sie regelmäßig Qualitätszeit zu zweit.

Sie gibt Ihnen die Gelegenheit, einander besser kennen zu lernen und fördert einen intensiven Austausch miteinander. Manchen Paaren hilft ein sogenannter „Eheabend“ pro Woche als fester, regelmäßiger Termin, den sie auch im Kalender eintragen. Kommen dann andere Anfragen, haben sie an diesem

Tag schon einen Termin. Andere Paare können für sich den Eheabend schlechter umsetzen, weil er nicht gut zu ihrer beruflichen oder privaten Lebenssituation passt. Wann finden Sie sonst Qualitätszeit zu zweit? Gehen Sie ab und zu zusammen frühstücken? Fahren Sie mal ein Wochenende gemeinsam weg? Treffen Sie sich nach der Arbeit irgendwo im Café? Kochen Sie gemeinsam? Wann könnte Ihre besondere Qualitätszeit sein und wo wären Orte, an denen Sie sich gut treffen könnten? Überlegen Sie sich, wie Sie diese ansprechend gestalten können. Übrigens muss das nicht immer außer Haus sein. Doch der Raum sollte so ansprechend sein, dass nicht alles ringsum schreit: „Räum mich auf!“

Was trägt Ihre Ehe?

Ist Ihre Ehe in die Jahre gekommen? Haben Sie Kinder, die bald eigene Wege gehen? Die Zeit des unmittelbaren Elternseins endet. Was bleibt Ihnen nun? Wie steht es um Ihre Zweisamkeit? Halten Sie die Paarbeziehung nach Möglichkeit in allem Elternsein lebendig! Interessieren Sie sich füreinander und verabreden Sie Zeiten, zu denen Sie nur über sich reden und lassen Sie die Kinder – auch inhaltlich – außen vor. Überlegen Sie sich, was Ihre Ehe wirklich trägt. Was haben Sie für gemeinsame Interessen, Wertvorstellungen, Freunde, Hobbys? Liegt Ihre Paarebene brach, entscheiden Sie sich bewusst für einen Neuanfang. Werben Sie wieder umeinander!

Berufung

Es fördert Eheleute in ihrem Miteinander sehr, wenn sie auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Was ist Ihre Berufung als Ehepaar? Gibt es etwas, wofür Ihr gemeinsames Herz brennt? Beten Sie um Ihre Berufung? Lassen Sie sich von Gott zeigen, was er für Sie auf dem Herzen hat. Gott hat verheißen, dass er „gute Werke vorbereitet hat, dass wir darin wandeln sollen“ (Eph. 4,10). Fragen Sie ihn danach und ergreifen Sie diese Initiativen vom Himmel. Es kann die Ehe auch ermutigen zurückzuschauen: Welche Frucht haben wir im letzten Jahr gemeinsam erbracht? Wie können wir uns – vielleicht auch im gemeinsamen Gebet – auf das ausrichten, „was da vorne ist“?

Happy (?) Birthday

Es ist ein Zeichen der Wertschätzung dem anderen gegenüber, wenn dieser Festtag auch für den Partner etwas besonders ist. Klar kann es mal vorkommen, dass man in einem Jahr zu viel zu tun hatte, um sich groß über Geschenke oder Wünsche des anderen Gedanken zu machen. Ist dies allerdings mit zuverlässiger Regelmäßigkeit immer wieder der Fall, spricht dies eine deutliche Sprache. Halten Sie die Ohren übers Jahr offen, wovon Ihr Gegenüber begeistert ist und was ihm/ihr wirklich Freude machen würde? Überraschen Sie Ihren Ehepartner vielleicht einmal mit einem Geburtstagsfrühstück im Café oder einer Bonbonspur, die zu einem Überraschungsgeschenk führt ... und machen Sie deutlich, was das bekannte Kinderlied so treffend ausdrückt: „Wie schön, dass Du geboren bist, ich hätte Dich sonst sehr vermisst!“

Geistliche Gemeinschaft

„Wo zwei oder drei versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“, hat Jesus verheißen. Auf der geistlichen Gemeinschaft in der Ehe liegt viel Segen. Beten Sie gemeinsam? Lesen Sie Bücher miteinander oder hören Sie gemeinsam Predigten und tauschen Sie sich darüber aus?

Back to the roots oder Kultivieren vs. Reanimieren

In der Freundschafts- und Verlobungszeit spielt die körperliche Ebene einer Beziehung oft eine große Rolle. Alles ist so spannend, man entdeckt den anderen unter Achtung wichtiger Grenzen, könnte stundenlang kuscheln. Ist das Paar dann verheiratet, denken viele: „Nun haben wir freie Bahn, unsere Sexualität zu leben“ – und vergessen den Rest bzw. halten andere Arten der körperlichen Begegnung nicht mehr für notwendig. Meist ist dies auch gar keine bewusste Entscheidung. Es fällt einfach so weg. Doch wenn es gelingt, diese Aspekte beizubehalten und zu kultivieren, liegt darin eine große Chance. Die Beziehung wird variantenreicher, tragfähiger und es gibt auch dann noch eine körperliche Ebene, wenn Sexualität aus irgendeinem Grund gerade nicht gelebt werden kann. Zeigen Sie das „Ich mag Dich“ auch durch kleine körperliche Aufmerksamkeiten, die nicht ziel führend auf Sex hinauslaufen. Reanimation: Wenn Sie diesen Teil Ihrer gemeinsamen Geschichte haben brach liegen lassen, überlegen Sie einmal, wie Sie ihn wieder „beleben“ können. Womöglich bereichert dies auch das Vorspiel auf neue Art und Weise.

Geschenke

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft, sagt der Volksmund. Und tatsächlich geben kleine Aufmerksamkeiten dem Anderen das Gefühl: „An mich hat jemand gedacht!“ In der Ehe müssen das gar nicht die teuren Schmuckgeschenke sein. Denken Sie auch mal an Geschenke, die keinen unmittelbaren materiellen Wert haben. Mag Ihr Gegenüber gern Fußmassagen? Oder einen Spaziergang Arm in Arm im Herbstlaub? Eine liebevoll zubereitete Tasse Tee? Verschenken Sie auch Zeit zu zweit! Vielleicht können Sie ihren Ehepartner mal mit einem Termin überraschen, den dieser schon längst innerlich abgehakt hatte (Weil mein Mann eh nie mit mir ins Museum geht, ... Weil meine Frau sowieso keine Konzerte mag ...)?

Kompliment gefällig?

Wer hört nicht gern ein Lob? Oft geht es runter wie Öl. Doch mit dem Verteilen solcher Komplimente, Danksagungen und anderen Aufmerksamkeiten gehen die meisten Mitbürger eher sparsam um. Doch wenn Ihr Partner keine Gedanken lesen kann, kommt Ihre Dankbarkeit nicht an. Sprechen Sie das Lob ruhig, aber authentisch aus. Überlegen Sie das Lob bewusster, wofür Sie dankbar sind. Nehmen Sie die Begabungen und den Einsatz Ihres Partners nicht für selbstverständlich.

Freiheit

Legen Sie den anderen nicht in Ketten. Jeder braucht auch seinen individuellen Raum – Zeiten, in denen man mal allein sein kann, etwas tun kann, was den eigenen Interessen entspricht. Ermöglichen Sie Ihrem Partner solche Zeiten und er Ihnen?

Schauspielerei um des Partners willen?

Manche Frauen geben sich ihren Männern „ihm zuliebe“ hin, andere Männer tun bestimmte Dinge, „weil sie es sich nun mal so wünscht.“ Das ist an sich völlig in Ordnung. Schwierig ist, wenn man dem anderen zeigt, dass das einem letztlich nichts bringt und man es nur dem anderen zuliebe tut. Manchmal passiert das unbedacht, manchmal versteckt sichtbar („Er soll schon wissen, dass ich mich für ihn bemühe ...“) oder sogar als Vorwurf – und macht alles kaputt. Kein Mensch möchte „aus Mitleid oder herablassender Gnade“ geliebt werden und aus dieser Haltung Zärtlichkeit empfangen. Natürlich darf man im Sexleben Dinge um des anderen Willen tun, es sollte aber kein reines „Opfer“, sondern für beide auch in irgendeiner Form angenehm sein.

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

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Tipps und Veranstaltungen 2013

SEMINARREIHE „SEELSORGE-INTENSIV-KOLLEG“ IN BIELEFELD

Ziel des Seelsorge-Intensiv-Kollegs ist es, **Interessierte und Laienseelsorger** auf seelsorgerliche Dienste vorzubereiten. Diese Seminarreihe soll Sie selbst in Ihrer Persönlichkeits- und Glaubensentwicklung fördern und Sie befähigen, andere Menschen besser zu begleiten.

28.01.2013 Hilfen für ein gesundes Selbstbewusstsein (R. Trauernicht)

25.02.2013 Mensch unter Feuer (R. Trauernicht)

18.03.2013 Kinder stark machen (U. Horn)

22.04.2013 Was Teenager bewegt und Eltern wissen sollten (U. Horn)

Uhrzeit: jeweils 19:30 Uhr

Ort: Landeskirchliche Gemeinschaft
Jöllennecker Straße 193
33613 Bielefeld

Dauer: 4 Schulungsabende bis April 2013
Kursgebühr: 10 € pro Abend
(5 € für Nichtverdienende)

Anmeldung:
arbeitskreis.bielefeld@weisses-kreuz.de

Informationen: www.weisses-kreuz.de

„The better way“ – Der Weißes-Kreuz-Jugendabend in Bielefeld

„Zarte Versuchung – harte Landung“

Termin: 22.02.2013, 19.30 Uhr

Ort: Immanuel-Gemeinde,
Scheckenheide 2A,
Bielefeld-Stieghorst

Predigt: Nikolaus Franke

SEMINARE UND REGIONALTREFFEN DES WEISSEN KREUZES 2013

Regionaltreffen in Neuendettelsau

Termin: Montag, 18.02.2013,
10.00 – 16.30 Uhr

Ort: Dialog-Hotel,
Wilhelm-Löher-Str. 22,
91564 Neuendettelsau

Thema: **Homosexualität verstehen lernen**

Im Seminar werden Theorien zur Entstehung sexueller Identität und Orientierung vorgestellt und diskutiert. Ziel dieses Seminars ist,

homosexuelle Menschen besser verstehen zu können, praktische Hilfen zu vermitteln, wie Ratsuchende begleitet werden können und wie wir uns als Eltern, Bekannte und Gemeinde verhalten können.

Veranstalter: Weißes Kreuz e.V.,
Weißes-Kreuz-Str. 3,
34292 Ahnatal und
TS-Institut, Lange Länge 26,
1564 Neuendettelsau

Referent: Rolf Trauernicht

Preis: 55 € incl. Mittagessen

Anmeldung: sonja.kittler@stiftung-ts.de

Ehevorbereitungsseminar in Bad Liebenzell

Termin: 01.03. – 03.03.2013

Ort: Monbachtal e.V., Im Monbachtal,
75378 Bad Liebenzell

Thema: **Mit großen Schritten auf die Hochzeit zugehen – eine schöne Lebensphase**
Wie können die Vorbereitung darauf und die Zeit danach gelingen?

Themen wie „Gemeinsam im Glauben wachsen“, „Denkanstöße für eine gelungene Beziehung“, „Sexualität vor und in der Ehe“ werden ergänzt durch praktische Tipps zur Vorbereitung der Hochzeit.

Referent: Rolf Trauernicht

Details für Kosten, Anmeldung usw.:

Telefon: 07052 926-1510,

E-Mail: info@monbachtal.de;

Internet: www.monbachtal.de

Regionaltreffen in Bochum

Termin: Donnerstag, 18.04.2013,
10.00 – 14.30 Uhr

Ort: Hattinger Str. 764 – Alte Timmer
Schule, 44879 Bochum

Das Seminar soll helfen, angesichts vielfältiger Verirrungen die Schönheit und die Kraft einer „geheiligten“ Sexualität zurückzugewinnen. Die Referenten verdeutlichen die intuitive Ahnung für den tiefen Sinn und das Wesen der Sexualität, wo man unwillkürlich zustimmt: „Ja, so muss es gemeint sein und so kann es trotz mancher Verletzungen und Lebensumstände anders werden.“ Die Berater erhalten Ideen, wie dieses sensible Thema in der Beratung begleitet werden kann.

Programm:

10.00 – 11.00 Uhr: Kennenlernen, Fragen an das Weiße Kreuz

11.00 – 12.00 Uhr: Vorstellung von praktischen Hilfen für den Beratungsprozess (R. Trauernicht)

12.00 – 12.30 Uhr: Mittagspause mit Verpflegung

13.00 – 14.30 Uhr: Vortrag mit Austausch: Mensch unter Feuer – Sexualität mit Leib und Seele

Referenten: Rolf Trauernicht, Dr. Ute Buth

Kosten: 10 € für Verpflegung

Anmeldung: u.kargoll@weisses-kreuz.de

Regionaltreffen in Neunkhausen

Termin: Mittwoch, 22.05.2013,
14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Beratungsstelle Heike Strunk,
Ahornweg 19, 57520 Neunkhausen

Programm:

14.00 – 15.00 Uhr: Kennenlernen, Fragen an das Weiße Kreuz

Kennenlernen von Pfr. Kai Mauritz, neuer Referent und Beratungsstellenbegleiter im Weißen Kreuz

15.00 – 16.00 Uhr: Vorstellung von praktischen Hilfen für den Beratungsprozess

16.15 – 18.00 Uhr: Vortrag mit Austausch

Mensch unter Feuer

Neben den Ausführungen über die Schönheit der Sexualität, wie Gott sie gedacht hat, erhalten die Berater Ideen, wie dieses sensible Thema in der Beratung begleitet werden kann.

Referent: Rolf Trauernicht

Anmeldung: Heike Strunk@rz-online.de
oder telefonisch unter 02661/ 9498420

Anmeldeschluss: 20.05.2013

Langfristige Terminankündigungen:

07.09.2013 Regionaltreffen Sachsen

16.09.2013 Regionaltreffen Aidlingen

02.11.2013 Familienstellen in Ahnatal

09.11.2013 Männertag in Ahnatal

Detaillierte Seminarinformationen in den kommenden Zeitschriftenausgaben, unter www.weisses-kreuz.de sowie beim Weißen Kreuz e.V., Ahnatal erhältlich.