WEISSES KREUZ

Zeitschrift für Sexualität und Beziehung

Ausgabe 1 | 2017 | #68

EINZELPREIS 3 EUR

Liebe im Alter

Senioren-Paare – Sex und Sinnlichkeit · Beziehungen im Alter pflegen · Biblische Perspektiven

Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e.V.

Liebe im Alter

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe richten wir das Augenmerk bewusst auf die Lust und Last des Alters. Liebe und Sexualität werden in unserer Kultur vor allem der Jugend zugeschrieben. Mag sein, dass das Feuer in diesem Alter besonders heiß brennt und später eher eine stille Glut bleibt. Und sicherlich erleben viele Paare, dass sich das Begehren verändert und die Sexualität in der Ehe oft mit Routine einhergeht.

Aber wenn man sich irgendwann gar nichts mehr zu sagen hat, Komplimente und Zärtlichkeiten gegen Null gehen, dann ist das nicht unbedingt nur Schicksal. Jede Beziehung lebt davon, dass sie gepflegt wird. So sehr die Liebe ein Geschenk bleibt, so wenig ist sie ein Selbstläufer. Paare, die immer wieder in ihre Liebe investieren, erhalten in der Regel auch viel zurück.

Das Älterwerden bringt Lasten und manche Leiden mit sich. Das wirkt sich auch auf die eheliche Gemeinschaft aus. Aber es gibt keinen Grund, Zärtlichkeit und Sexualität bei Älteren etwa unschicklich zu finden. Man kann und darf lernen, zunehmende körperliche Grenzen konstruktiv in das Miteinander hineinzunehmen. Sie ernst zu nehmen, ohne vor ihnen zu kapitulieren. Eine reife Liebe kann daran wachsen, diese neuen Herausforderungen entschlossen anzunehmen.

Dr. Wolfgang Vreemann skizziert ausführlich die körperlichen und geistigen Bedingungen, auf die die Liebe in späteren Jahrzehnten stößt, und gibt wertvolle Impulse, wie Paare damit umgehen und immer wieder ein ganzes Stück Erfüllung erleben können. Elfriede und Siegfried Eckstein zeigen die Bedeutung auf, die Beziehungen insgesamt im Älterwerden haben, und geben Tipps, wie man das gestalten kann. In meinem Artikel gehe ich einigen biblischen Spuren zu dem Thema nach und stoße dabei nebenbei auch auf den Begriff der Heiligung, dem ich mich in den Theologischen Notizen widme.

Sie werden die kleine Veränderung vielleicht bemerken: Der Platz für den Gebets- und Informationsbrief war häufig eng bemessen für das, was wir gern in eigener Sache weitergeben möchten. Von dieser Ausgabe an werden diese Informationen als gesonderter Freundesbrief dieser Zeitschrift beiliegen.

Danke, dass Sie unsere Zeitschrift lesen! Ich wünsche Ihnen gute Inspirationen für Ihr persönliches Leben und die, mit denen Sie verbunden sind.

Herzliche Grüße, Ihr

Martin Leupold, Leiter Weißes Kreuz e. V.

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal/Kassel

Tel. 05609/8399-0
Fax: 05609/8399-22

info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich.

Bezugspreis:
12 Euro jährlich
(Ausland 18 Euro)

Konto:
Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
IBAN:
DE22 52060410 0000 001937
BIC: GENODEF1EK1

Schriftleitung:
Martin Leupold

Titelbild: istock,
Aleksandar Nakic

Auflage: März 2017,
10.000 Exemplare

Fotos: iStock, Katar Zyna Bialasiewicz / Spiderplay

SENIOREN-PAARE

Sex und Sinnlichkeit

Dr. Wolfgang Vreemann

„Senioren“, wer ist das?

Vielleicht ging es Ihnen in der Kindheit genau so wie mir: Ein 50-Jähriger war für uns ein „alter Mann“ und eine 60-Jährige schon eine „sehr alte Frau“. Und als wir damals so 18 oder 19 wurden, da war es für uns unvorstellbar, dass diese „Alten“ noch irgendetwas mit Lust oder gar Sex zu tun hatten. Heute (mit 70 J.) sieht die Sache aus meiner Perspektive schon anders aus. „Wir“ (in der Altersgruppe zwischen 60 und 80 J.) fühlen uns meist relativ fit und innerlich jünger, als es unser Personalausweis behauptet. Wir stehen oft noch mitten im Leben und gehören aus unserer Sicht noch lange nicht zum alten Eisen. Und wie es bei uns mit Sexualität und Sinnlichkeit aussieht, damit wollen wir uns hier auseinandersetzen.

Sexualität im Alter

Die sexuelle Aktivität der Senioren ist von Fall zu Fall sehr unterschiedlich. Es gibt 50-Jährige, die aus verschiedenen Gründen ganz auf Sex verzichten und denen es auch nicht schwer fällt. Und es gibt Paare, die mit 80 noch ihre Freude am gemeinsamen Liebesspiel haben. Rein statistisch gesehen lassen die sexuellen Aktivitäten im Laufe der Jahre nach. Eine aktuelle Befragung von Senioren-Paaren zeigt, dass in der Altersgruppe zwischen 50 und 60 J. noch 89 % der Männer und 85,6 % der Frauen sexuell aktiv sind, bei den über 80-Jährigen fällt dann der Anteil auf 30,8 % bei den Männern und 25 % bei den Frauen. Wer in jungen Jahren sexuell aktiver war, bleibt es meist auch in späteren Jahren.

Immerhin – diese Zahlen liegen deutlich höher als viele es erwartet hätten. Und sie bedeuten auch, dass ausgelebte Sexualität im Alter nichts „Unnormales“, sondern etwas ganz Natürliches ist. Die Bibel gibt uns bei diesen Überlegungen Recht: Zacharias und Elisabeth haben auch im vorgerückten Alter noch Geschlechtsverkehr und erwarten dann ihren Sohn Johannes (Lukas 1); und im Alten Testament ist die 89-jährige Sarah selbst überrascht, dass sie als alte Frau noch sexuelle Sinnlichkeit erleben kann. Als ihr die Geburt ihres Sohnes vorausgesagt wird, meint sie ganz ungläubig: „Nachdem ich alt und verbraucht bin, sollte ich da noch Liebeslust haben?“ (1.Mo 18,12) Offensichtlich hat sie diese Lust erlebt, es hat bei ihr funktioniert, denn knapp ein Jahr später wurde Isaak geboren!

Ein Geschenk für die späten Jahre

Wir dürfen uns also als Senioren-Ehepaar durchaus über die Sexualität als wertvolles Geschenk Gottes freuen. Wir dürfen sie genießen, unser Zusammensein damit bereichern und einer alten Liebe immer wieder neuen Schwung verleihen. Andererseits besteht keinerlei Leistungsdruck. Ich muss meinem Partner/meiner Partnerin nicht mehr beweisen, wie gut ich im Bett bin, und die angebliche Potenz meiner Altersgenossen am Stammtisch kann ich getrost vergessen. Viel wichtiger ist, dass ich mit ihr bzw. mit ihm darüber spreche. Ich kann sie nach ihren Bedürfnissen und Vorlieben fragen und ich kann ihr sagen, was ich wünsche, was mir gefällt und auch, was mir vielleicht nicht mehr möglich ist.

Wenn es uns gelingt, über unsere Gefühle und Empfindungen zu reden, dann haben wir mehr zur Vertiefung unserer Beziehung beigetragen als durch eine stürmische Nacht im Bett. Leidenschaftliche Liebe sieht anders aus als in jungen Jahren. Der Vollrausch der Hormone ist vorbei. Jetzt im Alter liegt die Betonung viel mehr auf Zärtlichkeit, Nähe und Vertrautheit. Wir müssen uns von dem Gedanken lösen, dass sich Liebe und Sinnlichkeit allein durch Geschlechtsverkehr ausdrücken lassen. Die liebevolle Massage, das Streicheln, die Zeit füreinander und das gegenseitige Berühren sind mindestens genau so wertvoll. Damit zeige ich meinem Gegenüber, dass meine Zuneigung unverändert oder sogar inniger geworden ist, trotz Altersflecken, faltiger Haut und Jahresringen. Solche körperlichen Begegnungen helfen jedem von uns beiden, die äußeren Alterserscheinungen ohne Abwertungen und ohne Scham anzunehmen. Denn diese Veränderungen gehören ja zu dem Menschen, den ich über viele Jahre lieben und schätzen gelernt habe.

Hindernisse

Erfüllte Sexualität gibt es demnach auch in der letzten Lebensphase und das Erstaunliche daran ist: die Zufriedenheit mit dem eigenen Sexualleben nimmt mit dem Alter zu und nicht ab (auch wenn sich bei vielen die Aktivität verringert)! Bei Paar-Untersuchungen an den Universitäten Rostock, Leipzig und Heidelberg äußerten sich 57 % der 63-Jährigen und sogar 70 % der 75-Jährigen zufrieden mit ihrer Sexualität. Den meisten älter werdenden Paaren scheint es also zu gelingen, ihre Ansprüche und Vorstellungen von sexueller Sinnlichkeit dem Alter und den auftretenden Krankheiten anzupassen. Denn rein medizinisch betrachtet drohen der Sexualität im Alter zahlreiche Gefahren:

- Beim Mann kann die bekannte Erektionsstörung auftreten, er verliert dadurch den Mut und auch die Lust.
- Bei der Frau gibt es möglicherweise durch Trockenheit der Scheide Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.
- Körperliche Beschwerden verschiedenster Art können das sexuelle Verlangen beeinträchtigen.
- Medikamente haben entsprechende Nebenwirkungen.
- Bestimmte Operationen „verstümmeln“ den Körper und untergraben das Selbstbewusstsein, der Betroffene schämt sich vor seinem Partner und vor sich selbst.
- Andere Operationen wie künstliche Gelenke schränken die körperlichen Bewegungsmöglichkeiten ein – Angst vor dem Auskugeln der neuen Hüfte lähmt buchstäblich im Bett, obwohl vieles möglich wäre. Doch immer noch sprechen zu wenige Ärzte mit Patienten über die Verhaltensregeln nach solchen Operationen.[1]
- Noch unangenehmer ist es, wenn eine Schließmuskelschwäche der Blase oder des Darms Betroffene in sehr peinliche Situationen bringt.

Auswirkungen

Umso erstaunlicher ist es deshalb, dass Senioren-Paare trotz solcher Hindernisse mit ihrem Sexualleben im Alter immer zufriedener werden. Wer sich in den reiferen Jahren sexuell betätigt, wird auf verschiedene Weise belohnt, wie zahlreiche Studien belegen:

- Angeblich produziert der Körper dann mehr Glückshormone, die uns helfen sollen bei der Entspanung und beim Abbau von Aggressionen.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Man (und frau) kann besser schlafen.
- Die kognitiven Fähigkeiten bleiben länger erhalten.
- Bei älteren Frauen sinkt das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen.[2]

Einen kleinen Wermutstropfen gibt es allerdings für den älteren Mann, wenn er die 60 erreicht hat: Forscher der Universität Michigan (USA) fanden heraus, dass ab 57 Jahren das Herzinfarkt-Risiko beim Geschlechtsverkehr steigt. Selbst bei nur einer heißen Nacht pro Woche ist die Infarkt-Gefahr doppelt so hoch wie bei dem enthaltsamen Altersgenossen. Ursache scheinen der immer noch vorhandene männliche Leistungsdruck und der Stress während der sexuellen Aktivität zu sein. Einige tragische Fälle dieser Art habe ich während meiner ärztlichen Tätigkeit selbst erlebt.

Aus dieser Beobachtung ergeben sich ein paar wichtige Konsequenzen: „Mann“ sollte sich für das Liebesspiel sehr viel Zeit nehmen, er sollte die Angst vor dem Versagen mit der Partnerin offen besprechen, um den Leistungsdruck zu reduzieren, und er sollte sich bei bereits vorhandenen Infarkt-Risiken ärztlich behandeln lassen und auf Hilfsmittel wie Viagra und Co. unbedingt verzichten.

[1] http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/skelett_und_weichteilkrankheiten/arthrose/article/529547/kuenstliches-hueftgelenk-sex-erlaubt-welcher-stellung.html
[2] Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems

Foto: Unsplash, Roman Kraft

Entwarnung gibt es erfreulicherweise für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich haben. Eine Studie der Universität Ulm zeigte 2015, dass solche Menschen trotz regelmäßigem Sex nicht häufiger von einem erneuten Herzinfarkt betroffen sind als Patienten, die völlig enthaltsam leben.

Was hält uns zusammen?

Bei dieser intensiven Beschäftigung mit dem Thema Sex und Sinnlichkeit sieht es so aus, als ob Sexualität auch im Alter noch das „Thema Nr. 1“ ist; und viele glauben daher, dass Sex die Grundlage einer stabilen Ehe sei. Dabei tritt die Bedeutung von Sex in einer Ehe schon recht früh in den Hintergrund: nach 25 Jahren Ehe sinkt die durchschnittliche Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs von anfangs dreimal pro Woche auf dreimal pro Monat und weniger.

Der Koitus ist offensichtlich nicht der Kitt der Ehe. Denn bei einer Umfrage unter mehreren hundert Ehepaaren (alle mindestens 25 Jahre verheiratet und zwischen 50 und 60 Jahre alt) gaben nur 4 % der Befragten an, dass Sex für sie eine wichtige Stütze der Partnerschaft sei. Dagegen meinten mehr als 33 %, dass die gegenseitige Annahme „in guten und in schlechten Tagen“ und eine positive gemeinsame Stressbewältigung ihre Ehe stabilisiert. Solche altmodischen Werte wie Akzeptanz, Wertschätzung und Zuneigung sind also wirklich bedeutsam. Oder sollte man gar den vieldeutigen Begriff „Liebe“ hier benutzen? Gewiss, die feurige und leidenschaftliche Liebe der ersten Jahre tritt meist nach mehr oder weniger kurzer Zeit in den Hintergrund. Und wenn wir als Senioren in der letzten Lebensphase angekommen sind, dürfte kaum mehr eine Spur von dieser ersten Liebe vorhanden sein.

Also alles erkaltet und vergessen? Leider trifft das bei einigen Paaren auch zu; sie haben sich mit ihrer Situation abgefunden und leben wie eine Zweckgemeinschaft nebeneinander her, manche haben sich ganz auseinandergelebt und trennen sich im hohen Alter noch. Aber es muss nicht so sein, es gibt auch das erstrebenswerte Gegenteil: das total verliebte alte Paar, Hand in Hand im Park oder bei der Goldenen Hochzeit. Sie himmelt ihn an und er drückt einen langen, dicken Kuss auf ihre faltigen Lippen. Wie lässt sich diese Liebe, die echte tiefe Zuneigung, bis ins hohe Alter erhalten? Sexuelle Aktivität kann nicht der Grund sein, wie die erwähnten Untersuchungen gezeigt haben. Es ist eher umgekehrt: das sinnliche Erleben von erotischen Gefühlen ist nicht Ursache, sondern Folge der gegenseitigen Annahme und Wertschätzung. Und dafür gibt es ein recht einfaches Rezept: Zur Liebe gehört auch eine Willensentscheidung, gerade in schwierigeren Lebensphasen! Ich kann mich ganz bewusst entschließen: „Ich will meinen Partner lieben, so wie er ist.“ Und ich kann mir die rationalen Argumente dafür ins Bewusstsein rufen:

- Schließlich habe ich ihn ja bei unseren ersten Begegnungen heiß und innig geliebt.
- Wenn ich genau hinsehe, erkenne ich immer noch die alte Schönheit.
- Wie viele wertvolle und liebenswerte Eigenschaften hat er/sie!
- Wie viele schöne Erlebnisse verbinden uns miteinander!
- Wie unerschütterlich hat mein Partner in der schweren Zeit zu mir gestanden.
- Und dann – so vorhanden – unsere gemeinsamen Kinder und Enkel …

Diese Willensentscheidung muss ich täglich neu treffen. Dann kann eine ganz erstaunliche Wirkung eintreten: In meinem Herzen werden mehr und mehr warme Gefühle wach, ich sehe meinen Partner wieder mit anderen, neu verliebten Augen. Mit Gottes Hilfe kann das gelingen.

Erfülltes Leben

Es gibt noch weitere Erfahrungen, die zum Glück von Senioren-Paaren beitragen – als Grundlage, aber auch als Auswirkung einer tiefgründigen gegenseitigen Liebe. Eigentlich sind es ganz einfache, alltägliche Verhaltensweisen, die wir schon in der Jugend gelernt haben. Hier einige Beispiele:

- **Höflichkeit und Hilfsbereitschaft im Alltag**
  (wie bei einem Ehrengast) Sie begrüßt ihn morgens mit einem Kuss, sorgt für seine Medikamente, kocht ihm das Lieblingsgericht, … Er nimmt sie zärtlich in die Arme, hilft ihr in den Mantel, hält ihr die Tür auf, bereitet morgens das Frühstück …

Beratung finden

Sie suchen eine **Beratungsstelle** in Ihrer Nähe? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter

www.weisses-kreuz.de/bildungs-und-beratungs-angebote/beratersuche.

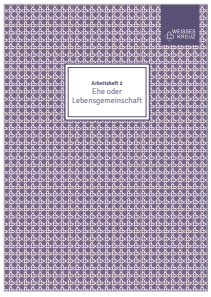
- **Aufmerksamkeiten und Komplimente**
  Ein Strauß Blumen zwischendurch. „Du siehst heute aber gut aus!“ Die neue Auto-Zeitschrift. „Wie sportlich du noch bist …!“ Der liebevolle Blick. „Mein Schatz, ich liebe Dich!“

- **gemeinsame Aufgaben und Interessen**
  Ganz wichtig: Pflegen von Beziehungen innerhalb der Familie. Wenn vorhanden, Beschäftigung mit den Enkeln, Kontakte zu den Kindern. Zusätzlich z.B. aktive Beteiligung an der Seniorenarbeit oder am Besuchsdienst der Gemeinde; Konzerte, Kulturveranstaltungen, Fahrradtouren, der eigene Garten usw. Die Reihe ließe sich beliebig fortsetzen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollte bei allen Gemeinsamkeiten jeder seinen Freiraum, seine Rückzugsmöglichkeit behalten.

Diese Überlegungen stehen zwar am Ende des Themas, sie sind aber die eigentliche Grundlage und Voraussetzung für eine erfüllte Sexualität im Alter. Denn die sinnlich-erotische Begegnung beginnt nicht erst abends auf der Bettkante, sondern fängt spätestens morgens im ganz normalen Ehe-Alltag an. Es kommt auf die Atmosphäre an, die wir mit unserem eigenen Verhalten prägen. Der Mensch ist eben ein „ganzheitliches Wesen“, eine Einheit aus Leib, Seele und Geist, in dem die Gefühle eine große Rolle spielen. Besonders wir Senioren müssen das beachten, wenn wir Sexualität und Sinnlichkeit als Bereicherung unserer Beziehung erleben wollen. Sie sind keine Bedingungen für Liebe und Glück. Auch ohne Sex und Erotik gibt es ein erfülltes, dankbares und zufriedenes Leben im Alter. Aber sie können ein großes Geschenk sein und bleiben.

Wolfgang Vreemann
ist Arzt für Innere Medizin
und hat vier Kinder.

Literaturtipp



Weißes Kreuz (Hg.):
Ehe oder Lebensgemeinschaft
(Arbeitsheft 2), Ahnatal 2015

Die Debatten um Ehe und Partnerschaft reißen nicht ab. Ob es um Scheidung geht oder um Sex vor der Ehe, um Porno oder Gender – meist steht dahinter ein Streit um das Grundkonzept von Liebe und Sexualität. Was ist eigentlich Ehe und warum ist sie unverzichtbar? Das Arbeitsheft geht dieser Frage biblisch, rechtlich, humanwissenschaftlich und seelsorglich nach. Die konzentrierte und umfassende Broschüre des Weißen Kreuzes ist nach wie vor aktuell und eignet sich auch als Arbeitshilfe für Haus- oder Gesprächskreis.

Fachkongress
des Weißen Kreuzes in Kassel

vom 3. bis 5. Mai 2018

in der Evang.-Freikirchlichen Gemeinde Kassel-Möncheberg, Mönchebergstr. 10, 34125 Kassel Ausführliche Prospekte stehen Mitte 2017 zur Verfügung.

Mehr erfahren

Sie würden sich gern näher über ein **Thema im Bereich Sexualität und Beziehungen informieren**? Stöbern Sie einfach in der **Mediathek** des Weißen Kreuzes unter

www.weisses-kreuz.de/mediathek

Foto links: photocase, Brilliant Eye, Foto rechts: photocase, 0711concept

Foto: pexels

Beziehung im Alter

WIE FREUNDSCHAFTLICHE BEZIEHUNGEN GEPFLEGT WERDEN

Elfriede und Siegfried Eckstein

„Wirklich gute Freunde sind Menschen, die uns genau kennen und trotzdem zu uns halten."

M. V. EBNER-ESCHENBACH

Das gilt in den verschiedensten Lebensphasen. Selten noch gibt es freundschaftliche Beziehungen vom Sandkasten bis zum Lebensende. Unsere Gesellschaft ist mobiler geworden. Nach einem Umzug in eine neue Straße, eine andere Stadt, sind gute neue Kontakte und Beziehungen wichtig. Sie helfen, im veränderten Umfeld heimisch zu werden. Aber auch ohne Umzug entstehen bleibende Beziehungen nicht von allein.

Doch wie gelingt es sich einzugliedern, ohne das eigene Profil zu verlieren? Natürlich hat dies auch immer mit Lebenserfahrungen und Lebensführungen zu tun. Gerade für ältere, betagte und allein lebende Menschen kann das eine besondere Herausforderung sein. Zunächst einige grundsätzliche Gedanken vorab – ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

Was hilft freundschaftliche Beziehungen zu finden, zu erhalten, anzunehmen?

- eine grundsätzliche Annahme und Offenheit andern gegenüber
- Small Talk – auf der Straße, über den Gartenzaun, in der Straßenbahn, etc. Gelegenheiten nicht ungenutzt verstreichen lassen
- ein offenes „Haus" auch für spontane Gäste
- Einladungen zum Frühstück oder Kaffeetrinken
- auch mal um Hilfe bitten (ein Pfund Salz ausleihen; bitten, etwas Schweres zu tragen helfen; Nachfragen: Welcher Handwerker ist zu empfehlen etc.)
- Engagement in Vereinen, Gemeinden und bei Projekten
- einen wachen offenen Blick für Menschen und Situationen entwickeln und darum beten

Eigene Erfahrungen:

Vor einem bevorstehenden Umzug unserer Familie sagte unser damals 6-jähriger Sohn: „...dann müssen wir uns auch einen neuen Bäcker suchen!"

Wir – Elfriede & Siegfried Eckstein, seit 2008/2010 im Ruhestand – hatten mehrmals schon einen neuen Bäcker gesucht und auch gefunden. Darüber hinaus halfen Nachbarschaft und gemeindliche Kontakte, uns heimisch zu fühlen. Im genannten Umfeld versuchen wir geplante und spontane Begegnungen zu schaffen. So treffen wir uns mal mit Menschen, die in unserer Altersphase sind, aber auch in Generationen übergreifenden Gruppen. Geburtstage eignen sich, Menschen innerhalb und außerhalb der Familie und der christl. Gemeinde in Kontakt zu bringen. Unser Ziel ist es, dass wir uns Zeit nehmen, unsere Gäste näher kennen zu lernen, um gegenseitige Anteilnahme zu ermöglichen.

Aktivitäten in verschiedenen Projekten brachten immer wieder neue, auch langfristige Beziehungen. Ein persönlicher Kontakt auf Augenhöhe ist durch nichts zu ersetzen. Doch ermöglichen die vielfältigen technischen Möglichkeiten (Telefon, SMS, Mail etc.) hilfreiche und ergänzende Ebenen der Kommunikation.

Wir möchten uns immer wieder erinnern lassen an Menschen, denen ein Anruf, eine Begegnung oder eine betende Begleitung wohl tut. Bei aller Offenheit achten wir behutsam auf den Spagat zwischen Nähe und Distanz und sind uns als Ehepaar dabei eine wertvolle Ergänzung.

Unser Fazit:

- Freundschaftliche Beziehungen schützen vor Vereinsamung.
- Freundschaftliche Beziehungen beleben den Alltag.
- Freundschaftliche Beziehungen fordern uns positiv heraus.
- Freundschaftliche Beziehungen brauchen Pflege.

Foto: photocase, suze

Folgende Fragen haben wir an zwei Personen (Witwe/ Witwer) gerichtet!

FRAGE: Auf welche Weise pflegen Sie Ihre freundschaftlichen Beziehungen und wie gestalten Sie diese (zufällige oder geplante Treffen, Besuche, Gespräche über Alltägliches und über lebenswichtige und geistliche Zusammenhänge etc.)?

Frau E. Meine freundschaftlichen Beziehungen sind geplante und oft auch zufällige Treffen. Wir unterhalten uns über Alltägliches, über unsere Familien und auch über geistliche Fragen.

Herr F. Ich lade mir Gäste ein, meistens zum Nachmittagskaffee. Oft werde ich eingeladen, gelegentlich zum Mittagessen. Die Bandbreite der Gespräche richtet sich nach Gast oder Gastgeber. Oft sind es geistliche Zusammenhänge, weil Gesprächspartner vorwiegend Christen sind. Der frühe Tod meiner Frau spielt immer eine Rolle und Erinnerungen werden ausgetauscht.

FRAGE: Wie sah das noch zu Lebzeiten Ihres Ehepartners aus – wie lange ist es her?

Frau E. Mein Mann starb vor 23 Jahren, war aber lange Zeit kränklich, sodass meist nur die Familie beisammen war.

Herr F. Meine Frau starb am 27.02.2015. Wir pflegten rege Beziehungen zu Hobbymalerinnen in unserer Stadt und zu Gliedern unserer Gemeinde.

FRAGE: Hat sich im Blick auf freundschaftliche Beziehungen nach dem Tod Ihres Ehepartners etwas verändert? Wenn ja, was?

Frau E. Nach dem Tod meines Mannes haben sich zwei ältere Frauen aus unserer Gemeinde sehr um mich gekümmert. Wir waren befreundet, bis Beide verstorben waren.

Herr F. Ja. Beziehungen mit Gliedern unserer Gemeinde wurden weniger. Das waren mitunter auch bittere Erfahrungen, vor allem mit denjenigen, bei denen ich es am wenigsten erwartet hätte. Meine Frau war durch ihre Bekanntheit und charmantes Wesen wahrscheinlich sehr beliebt und wir waren als Paar und Gesprächspartner sehr gefragt. Nach dem Tod meiner Frau kamen viele neue Kontakte hinzu. Einige frühere Kontakte blieben erhalten.

FRAGE: Welche Erfahrungen haben Sie mit generationsübergreifenden freundschaftlichen Beziehungen gemacht?

Frau E. Sehr gute. Ich bin seit über 10 Jahren mit einer jüngeren Familie freundschaftlich verbunden. Wir telefonieren öfter, beten füreinander und treffen uns hin und wieder.

Herr F. Die Jugendarbeit im CVJM hat mich gelehrt, wie man mit jungen Menschen in Kontakt bleibt. Meine Erfahrungen generationsübergreifend sind sehr positiv. Kontakte zu anderen Generationen werden von mir gepflegt.

FRAGE: Gibt es seit dem Tag X neue und andere freundschaftliche Beziehungen und welche Ebenen werden tangiert?

Frau E. Ja, auch mit alleinstehenden Frauen und Männern, die jünger sind, habe ich guten, meist telefonischen Kontakt. Jedes Jahr im Advent treffen wir uns zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Herr F. Neue Kontakte entstehen immer wieder dadurch, dass ich Menschen anspreche, bei denen ich das Gefühl habe, dass sie einen Rat benötigen. Es sind insbesondere Menschen, die mit beruflichen, psychischen o.ä. Problemen zu tun haben. Auch durch meine derzeitige Tätigkeit entstehen neue Kontakte.

FRAGE: Änderte sich der Bezug zur christlichen Gemeinde bzw. zu Gemeindegliedern? Wenn ja, wie?

Frau E. Das ganze Gemeindeleben hat sich mit der Zeit geändert. Wir Älteren kennen die meisten Besucher nicht, die zum Gottesdienst kommen, doch freuen wir uns über neue Gottesdienstbesucher. Die Hauptsache aber ist, dass Gott und Jesus der Mittelpunkt geblieben ist. Die Teilnahme an einer Gemeindefreizeit brachte neue generationsübergreifende Begegnungen und schöne Erfahrungen im Umgang miteinander.

Herr F. Nein. Ich besuche weiterhin Gottesdienste, Gesprächskreis und singe in der Kantorei mit. Auch besuche ich viele Konzerte mit klassischer Musik. Oft lade ich einen Gast dazu ein. Den Eintritt übernehme ich dann.

FRAGE: Welches Lebensgefühl ist heute bei Ihnen maßgebend und woraus schöpfen Sie heute Kraft?

Frau E. Kraft schöpfe ich aus der Bibel und aus meinem Glauben an Gott und Jesus Christus. Kraft gibt mir auch meine Familie und die christliche Gemeinde. Mit 88 Jahren danke ich Gott meinem Herrn für jeden Tag, den er mir noch schenkt.

Herr F. Die Trauer ist voll vorhanden. Die Wunde in der Seele verheilt nur langsam. Narben bleiben und schmerzen immer wieder. Kraft geben mir das tägliche Gebet und das Bibellesen. Ich erlebe ein wunderbares Getragen-Sein von Gott. Es gibt einen Gebetskreis, der ständig auch für mich betet.

Elfriede und Siegfried Eckstein sind verheiratet, haben vier erwachsene Kinder, Schwiegerkinder, sieben Enkelkinder und diverse eigene Umzugserfahrungen.

LIEBE IM ALTER

Foto links: istock, jodie777 / Foto rechts: istock, Rauluminate

Biblische Perspektiven

Martin Leupold

Hartnäckig hält sich das Vorurteil, Sex bei Senioren sei irgendwie nicht schicklich. Obwohl es sich inzwischen herumgesprochen haben müsste, dass sexuelle Bedürfnisse nicht einfach mit dem Erreichen des Pensionsalters verschwinden. Der Volksmund behauptet sogar augenzwinkernd: „Je oller, je doller“, was aber auch nicht wirklich wohlwollend klingt und selten wirklich zutrifft. Gerade unter Christen findet sich manche Unsicherheit, ob eindeutig sexuelle Handlungen im vorgerückten Alter Gott wohlgefällig sind. Zärtlichkeit und gehauchte Küsse sind sicher in Ordnung, wie es sie auch zwischen Eltern und Kindern oder Geschwistern gibt. Aber wie steht es um das, was der besonderen Gemeinschaft der Ehe vorbehalten ist: zärtliche Berührungen der Geschlechtsorgane, die charakteristische Erregung, die damit verbunden ist, der Orgasmus? Und, wo das möglich ist, der Geschlechtsverkehr?

Was die Bibel uns erzählt

In seinem Artikel hat Dr. Wolfgang Vreemann schon an die späte Liebe zwischen Sarah und Abraham (1. Mose 18), Zacharias und Elisabeth (Lk 1,7b) erinnert. Sicher, Thema der Texte ist nicht der Intimverkehr zwischen den Partnern. Es geht stets um die Zeugung eines Nachkommens, der für Gottes Pläne unverzichtbar ist. Es geht um die Kraft Gottes, die das Unmögliche möglich machen und weit jenseits des gebärfähigen Alters noch ein Kind schenken kann. Aber eben damit wird natürlich vorausgesetzt, dass diese Partner auch im Alter noch miteinander intim waren. Als ungewöhnlich wird wahrgenommen, dass Sarah und Elisabeth noch ein Kind bekommen, aber nicht, dass sie offensichtlich Sex hatten. Wenn das als unschicklich gegolten hätte, würde die Bibel das sicher thematisieren.

Eine in diesem Zusammenhang besonders spannende Begebenheit wird uns in 1. Könige 1,1–4 erzählt. Dem alt gewordenen König David wird eine schöne Jungfrau beigesellt, die „ihn umsorge und in seinen Armen schlafe und unsern Herrn, den König, wärme.“ Das klingt zunächst nach reinem Pflegedienst. Aber wenn eine Frau in den Armen eines Mannes schläft, dann ist das damals wie heute ein eindeutiges Setting. Erst recht für einen altorientalischen Monarchen wie David, der viele Frauen haben konnte. Nun heißt es zwar, David „erkannte sie nicht“. Er hatte also in diesem Fall mit ihr keinen Sex. Aber anscheinend wäre das nicht als ungewöhnlich erschienen. Der Gedanke, Sex sei ausschließlich etwas für die Jugend, entstammt einer späteren Zeit. In der ganzen Bibel findet sich kein Anhaltspunkt dafür. Woher kommt dann das Empfinden, Sex im Alter passe nicht so recht zu einem geistlichen Lebensstil?

Was menschlich ist

Zunächst ist das oft geringere Interesse an aktivem Sex anthropologisch begründet. Die Hormonproduktion verändert sich, was ein Nachlassen des Begehrens zur Folge hat. Die Elastizität des Körpers lässt nach. Kleine und größere Leiden stellen sich ein. Operationen können genitalen Geschlechtsverkehr ganz unmöglich machen. Wie auf manches andere muss man im Alter auch auf Formen der Geschlechtlichkeit verzichten, die einmal dazugehörten. Diese Grenzen gilt es anzunehmen, gerade auch am Partner.

Aber diese Fakten allein setzen noch keine Norm. Wenn der Apostel Paulus Ehepaaren rät, einander sexuelle Bedürfnisse zu erfüllen (1. Kor 7,3–5), setzt er keine Altersgrenze. Die Grenze, die es immer zu beachten gilt, ist vielmehr die Achtung vor der Freiheit und Integrität des anderen, denn die bestimmt die ganze Bibel. Auch

wenn die gesellschaftliche Ordnung in biblischer Zeit unbestritten patriarchalisch ist, finden wir gerade in der Bibel eine Fülle von Texten, die die Männer zum respektvollen Umgang mit Frauen aufrufen. Und sie erzählt beispielhaft von Männern, die das tun (vgl. 1. Sam 1,1-8). Der Rat des Paulus begründet keinen Anspruch, der ohne Rücksicht eingefordert werden kann. Andererseits sollen Bedürfnisse des Partners nach Zärtlichkeit und Sexualität nicht einfach ignoriert werden. Beides würde die Ehe gefährden und läuft deshalb Gottes Willen zuwider.

Was zusammen gehört

Es würde zu kurz greifen, wenn wir die Ehe isoliert unter sexuellen Aspekten betrachten. Eine Ehe lebt je länger, je mehr von der Vertrautheit, die im gemeinsamen Zuhause wächst. Sie lebt von der Sorge für die gemeinsame Existenz und – wenn sie denn vorhanden sind – für Kinder. Sie wird inspiriert von gemeinsamen Erlebnissen, auch vom gemeinsamen Engagement, z. B. in der Gemeinde. Sexualität ist eingebunden in diese ganzheitliche Beziehung. Gesunde sexuelle Bedürfnisse erwachsen aus der Freude aneinander im gemeinsamen Leben, Reden und Tun. Sie brauchen körperliche Nähe, aber auch Vertrauen und ein inneres Zugewandt-Sein. Wenn nicht mehr in die Beziehung investiert wird, kann die eheliche Sexualität erlahmen – insbesondere, wenn auch die Kommunikation verarmt oder sogar verwahrlost. Und es ist mitunter erschütternd, wie lieblos auch christliche Partner miteinander umgehen.

Die Ganzheitlichkeit der Liebesbeziehung ist gerade im Alter wichtig, wenn die körperlichen Reize nachlassen. Nur aus der Liebe zu dem ganzen Menschen kann weiterhin auch eine Lust am Leib entstehen, die sich immer wieder neu an dem freut, was den Partner und eben nur diesen Partner so unverwechselbar ausmacht. Der Verfall des Körpers kann ja auch ästhetisch eine Hürde sein. Die körperliche Vereinigung junger, attraktiver Menschen kann auch unter künstlerischen Aspekten als schön erscheinen. Sex unter Alten ist es dagegen wohl nur für die Beteiligten selbst. Aber ist das etwa ein Manko? Wem außer den Partnern muss es denn gefallen? Die sich so tolerant gebende westliche Kultur gesteht Sex nur den Schönen zu, der lebendige Gott gönnt ihn allen, auch den alt Gewordenen. Es ist die Herausforderung, aber auch die Kunst und das Vorrecht des Alters, innerhalb enger werdender Spielräume die verbliebenen Möglichkeiten und Chancen auszunutzen und auszukosten.

Manchmal sind es gar nicht die langjährigen Partner selbst, die ihre gelebte Sexualität unangemessen finden. Es sind eher die Jüngeren in ihrem Umfeld. Wo das Verständnis für die Lust im Alter fehlt, muss deshalb nicht unbedingt darüber gesprochen werden. Das Reden über Sex gehört ja immer zu den intimsten Dingen, die eine Atmosphäre des Vertrauens und der Wertschätzung brauchen. Wo dieser Respekt fehlt, darf man einfach genießen und schweigen.

Was zu unterscheiden ist

Vielleicht ist das Unbehagen gegenüber der Sexualität im Alter auch ein Nachhall jener Tradition, die die Sexualität insgesamt nicht recht in ein geistliches Lebenskonzept integrieren konnte. Für die Bibel ist sie selbstverständlicher Bestandteil des Menschseins. Sie ist mit der Fortpflanzung verbunden, aber sie ist nicht nur Mittel zu diesem Zweck. Sie verliert nicht ihr Recht, wenn sich die Frage nach eigenen Kindern erledigt hat. Sie ist vielmehr eine starke Kraft, die die Partner lebenslang verbinden kann. Nirgends in der Bibel wird das anders gesehen.

Allerdings finden wir im Alten Testament noch eine andere Perspektive, die vom Kampf um die Gott angemessenen Formen des Gottesdienstes geprägt ist. Israel stand in einer beständigen Auseinandersetzung mit den Kulten benachbarter Völker, die immer wieder über die Grenzen drangen. In diesen Religionen wurden die Kräfte der Natur in Gestalt von Gottheiten verehrt, insbesondere wenn mit ihnen Erfahrungen der Ohnmacht verbunden waren. So suchte man diese Erfahrungen zu bewältigen, die Mächte zu beschwören und gnädig zu stimmen. Das galt auch für die Sexualität als einer der stärksten Kräfte, denen sich der Mensch ausgeliefert fühlen kann. Deshalb gab es Riten, in die sexuelle Symbole oder sogar Handlungen eingebunden waren.

Für Israel dagegen steht hinter allen Kräften immer Gott allein. Nur er soll angebetet werden (2. Mose 20,3; 5. Mose 6,4). Der Raum der Anbetung wird deshalb gezielt gegen das übrige Leben abgegrenzt. Nicht, weil das übrige Leben Gott etwa nicht unterstehen würde. Sondern weil es die Beziehung zu Gott nicht unmissverständlich abbilden kann. Mit dem Gottesdienst vermischt würde es einen Irrtum in den Glauben hineintragen.

Ein Beispiel ist, dass die weibliche Menstruation (3. Mose 15,19) wie auch der unwillkürliche Samenerguss des Mannes nach dem alttestamentlichen Ritualgesetz als unrein galten (3. Mose 15,32). Unrein in diesem Sinne ist nicht dasselbe wie sündig. Denn dieser Zustand wird ja nicht willentlich gesucht. Sünde wäre erst gewesen, wenn man das Gebot übertritt und in diesem Zustand am Gottesdienst teilnimmt.

Die Gründe für solche Bestimmungen können wir heute oft nicht mehr nachvollziehen. Vermutlich haben sie auch mit den Kulten der Nachbarvölker zu tun. Im Kern soll Israel mit diesen Geboten aber wohl verstehen und bezeugen, dass die Sexualität in sich nichts Göttliches birgt. Sie ist ganz und gar ein Phänomen dieser Schöpfung. Dass man mit ihr dennoch Gott ehren kann, zeigt die Hochschätzung der Ehe, die sogar als Gleichnis der Gemeinschaft Gottes mit seinem Volk dienen kann (Hosea 2,21).

Was in Christus geheiligt ist

Im Neuen Testament gelten diese Heiligkeitsvorschriften nicht mehr. Die Trennung zwischen Heiligem und Profanem (Weltlichem) wird durch die Menschwerdung

Foto: photocase, wronge57

Christi überwunden: Das Wort ward Fleisch (Joh 1,14). Es gibt keine Trennung in einen weltlichen und einen geistlichen Bereich in der persönlichen Lebensführung. Wer zu Christus gehört, ist ganz rein. Kein Lebensbereich ist davon ausgeschlossen (Joh 13,10; Tit 1,15). Deshalb kann und soll das ganze Leben ein Gottesdienst sein (Röm 12,1). So kann Paulus mehrfach die Christen als Heilige anreden (vgl. Eph 1,1). Nicht, weil sie sündlos oder ständig mit religiösen Gedanken beschäftigt wären, sondern weil sie Gottes Kinder sind. Heilig ist, was Gott gehört. Auch die sexuelle Sphäre ist davon nicht ausgenommen. Als begnadigter Sünder findet der Mensch zurück in den Einklang seiner Lebensäußerungen mit dem Willen Gottes, und damit zu einer Sexualität im Sinne des Erfinders.

Dies geschieht nicht so, dass es dem Menschen einfach zufällt. Wohl schenkt Gott durch seinen Geist die Möglichkeit, Gottes Willen zuzustimmen und auch zu tun (Phil 2,13). Aber weil der Mensch die Freiheit zur eigenen Entscheidung und Lebensgestaltung hat, muss er diesen Einklang im Lebensvollzug immer neu suchen und ergreifen. Dieses Streben bezeichnet die Bibel mit dem Begriff der Heiligung. Mehr dazu in den Theologischen Notizen auf der Rückseite dieser Zeitschrift. Im Blick auf die Sexualität bedeutet Heiligung nicht, sexuelle Bedürfnisse zu minimieren. Das Neue Testament kennt zwar auch einen Verzicht auf Ehe und sexuelle Aktivität. Aber nicht, weil das ethisch besser oder heiliger wäre, sondern weil dieser Verzicht konkrete Freiräume für den Einsatz in der Sache Jesu schaffen kann. Und: Zu einem solchen Weg gehören eine individuelle Berufung und Begabung (1. Kor 7).

Freilich: Auch der Verlust des geliebten Partners führt in diesen Verzicht hinein. Und niemand muss sich dafür schämen, wenn dies auch im Blick auf die sexuelle Sphäre zur Herausforderung wird. Denn grundsätzlich ist eine Sexualität, die im Rahmen der Ordnungen Gottes gelebt wird, legitimer und wichtiger Bestandteil eines geheiligten Lebens. Natürlich können Partner gemeinsam entscheiden, dieses Thema für sich irgendwann ausklingen zu lassen. Nichts muss sein, aber das, worauf sich die Ehepartner in Freiheit einlassen können und wollen, das darf dann auch sein.

Sexuelle Bedürfnisse sind im Alter so natürlich wie in der Jugend. Sie sind weder unschicklich noch ungeistlich oder gar sündig. Im Gegenteil: Ein aus inneren Zwängen oder Ängsten geborener Verzicht kann zur illegitimen Befriedigung legitimer Bedürfnisse verleiten. Wie in allen Dingen des Lebens gilt: Gut ist, was im Einklang mit sich, dem anderen und Gott genossen werden kann. „Alles ist euer, ihr aber seid Christi.“ (1. Kor 3,22f)

Also sicher nicht „je oller, je doller.“ Gern aber „je älter, je reifer.“ Das kann sehr verschieden aussehen, aber es kann – trotz mancher Beschwernisse und Einschränkungen – ein ganzes Stück beglückend sein und bleiben.

Martin Leupold
ist Geschäftsführer und Theologischer Leiter des Weißen Kreuzes und hat mit seiner Frau Cornelia zwei erwachsene Kinder.

Kompetenz buchen

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz. Einfach einen Termin anfragen:

unter www.weisses-kreuz.de/bildungs-und-beratungsangebote/laden-sie-uns-ein

Seminarwochenende
für Seelsorger und Gemeindemitarbeiter

in Altensteig vom 17. bis 19. März 2017

Freitag

19.30 Uhr **Öffentlicher Vortrag:** Sexuelle Orientierung und Vielfalt verstehen (Pfr. Kai Mauritz)

19.30 Uhr **Jugendabend:** Klick, Bang, Love! – Liebe und Sex in Zeiten des Internets (Eva-Maria & Lukas Golla)

Samstag

vormittags **Beratertreffen**

14.30 Uhr – 21.30 Uhr
Seminar zum Thema Sexualethik
(Pfr. Kai Mauritz, Martin Leupold)
- Sexuelle Vielfalt verstehen
- Einführung in die (biblische) Sexualethik
- Pornografie und sexuelle Sucht

Sonntag

9.30 Uhr **Gottesdienst & parallel Jugendgottesdienst**

13.30 Uhr **Freundestreffen BW**

Veranstalter: www.jms-altensteig.de,
Bahnhofstr. 43-47, 72213 Altensteig
(Anmeldung nur für das Seminar am Samstag nötig)

Mitgliederversammlung
des Weißen Kreuzes e. V.

am Samstag, 6. Mai 2017 in der Evangelischen Gemeinschaft Kassel (L 4), Leuschnerstraße 72b, 34134 Kassel

10.30 Uhr **Öffentlicher Vortrag:**
„Gender – Entwicklungen verstehen und sachgemäß agieren“
(Prof. Dr. Christoph Raedel, Gießen)

13.30 Uhr **Mitgliederversammlung**

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

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Theologische Notizen

Was meinen wir mit „Heiligung“?

Es gibt biblische Begriffe, die regelmäßig ein ganzes Feuerwerk verschiedenster Assoziationen entzünden. „Heiligung“ ist so ein Begriff. Die Bibel sagt, dass ohne sie niemand den Herrn sehen wird (Hebr 12,14). Das klingt ernst! Heiligung zeigt sich u. a. in einem klaren Nein zu einem ungeordneten Sexualleben (1. Thess 4,3), steht aber auch im Gegensatz zu anderen Sünden (1. Thess. 4,6). Einerseits kann es heißen, dass das Blut Jesu heiligt (Hebr 9,13.14), andererseits werden die Gläubigen aufgefordert, ihre Herzen zu heiligen (Jak 4,8). So ranken sich gerade um diesen Begriff manche Unsicherheiten.

Zunächst steckt darin das Wort „Heil“. Gemeint ist ein Leben, das ganz im Frieden und aus der Fülle Gottes lebt. In Vollendung wird es uns erst in Gottes Ewigkeit zuteil. Durch den Glauben an Jesus Christus wird es aber jetzt schon geschenkt und kann bruchstückhaft auch schon erfahren werden. Im Unterschied zu volkstümlichen Vorstellungen vom „Himmel“ definiert sich dieses Heil nicht an unseren Wünschen und Sehnsüchten. Das Heil hat, wer Gott nahe ist. Wer das nicht will, wird es nicht bekommen. Heiligung ist Antwort auf das Gnadengeschenk dieses Heils.

In „Heiligung“ steckt aber auch „heilig“. Heilig ist zunächst nur Gott. Für die Bibel geht von dieser Heiligkeit Gottes sogar eine Bedrohung aus. Denn der Mensch ist Sünder, unannehmbar für den heiligen Gott. Aber Gott will Gemeinschaft mit den Menschen haben. Im Alten Testament gibt es dafür vom Alltäglichen abgesonderte heilige Räume und Zeiten, in denen man Gott begegnen kann. Der Gottesdienst wird von eigens dafür bestimmten Priestern vollzogen. Alles, was der Begegnung mit Gott dient, muss geheiligt, d. h. in definierter Weise für Gott bestimmt werden. Es darf keinen Makel aufweisen. Denn Gott gebührt nur das Vollkommene.

Was im Alten Testament nur für ausgewählte Orte, Gegenstände und Menschen gilt, wird im Neuen Testament auf das ganze Leben ausgedehnt. Das Blut Christi heiligt die, die durch sein stellvertretendes Opfer mit Gott versöhnt sind, mit ihrem ganzen Leben. Nun sind sie Gottes heiliger Tempel (1. Kor 3,16.17). Gott heiligt Menschen, indem er sie als sein Eigentum annimmt.

Aber Menschen sind nicht nur Gegenstände, die benutzt werden. Sie entscheiden und handeln selbst. Deshalb lassen sie sich in ihrem konkreten Lebensvollzug davon leiten, dass sie Gott gehören. In diesem Sinne ist Heiligung ein aktives Tun. Es geht dabei nicht darum, durch eigenes Streben möglichst perfekt zu sein. Es geht um einen Prozess, in dem unser Erleben und Verhalten durch Gottes Geist „heil“ wird, d. h in Einklang mit Gottes Willen kommt. Als Früchte des Geistes wachsen Verhaltensweisen in uns, an denen Gott Gefallen hat (Gal 5,22). Auch wenn dies nur bruchstückhaft gelingt, das Ziel bleibt immer im Blick (Phil 3,12)

Das Größte aber ist, dass wir Gott nicht nur das Gute und Vollkommene bringen dürfen, wie im altisraelitischen Gottesdienst. Heiligung heißt, das ganze Leben Gott zum Geschenk zu machen. In Christus nimmt er uns auch mit unseren Unvollkommenheiten, Schwächen und Sünden an. Deshalb heißt Heiligung auch, im Bekenntnis der Schuld immer wieder zur Vergebung zu finden.

Martin Leupold

Gebets- und Informationsbrief April bis Juni 2017

Liebe Freunde und Mitglieder des Weißen Kreuzes,

was mich immer wieder am Weißen Kreuz fasziniert, ist die entschlossene Verbindung von geistlicher Klarheit und fachlicher Sorgfalt. Wissenschaftliche Erkenntnisse können biblische Orientierungen nicht ersetzen. Aber sie helfen uns, unser Erleben und Verhalten besser zu verstehen und von daher zu einem gelingenden Handeln zu kommen.

Unterwegs in Sachen Liebe
Ich bin gern zu Vorträgen und Seminaren unterwegs. Besonders freue ich mich, wenn ich das Interesse junger Leute erlebe, z. B. auf dem Christival, in Gemeinden und SMD-Gruppen oder, wie erst kürzlich, bei Konfirmanden einer Evangelischen Kirchengemeinde. Gern können Sie unsere Fachreferenten Dr. Ute Buth, Pastor Kai Mauritz und mich weiter anfragen! Ab Sommer wird auch Nikolaus Franke wieder zur Verfügung stehen.

Was obenauf liegt
Zurzeit liegt uns das Thema Sexualaufklärung besonders am Herzen. Heranwachsende werden immer stärker von Lebensphilosophien geprägt, die zu christlichen Werten im klaren Widerspruch stehen. Gern wollen wir Eltern und pädagogisch Verantwortliche weiter darin unterstützen, in dieser Situation für ihre Kinder und Jugendlichen da zu sein.

Liebe braucht Verbündete
Die Arbeit des Weißen Kreuzes wird fast vollständig von Ihren Spenden getragen. Sie machen Vorträge und Seminare zu brennenden Fragen möglich. Sie finanzieren Veröffentlichungen mit und sorgen für qualifizierte Beratung. Dafür danke ich allen, die unsere Arbeit unterstützen, sehr herzlich!

Gleichzeitig zeigt die Erfahrung der letzten beiden Jahre: Wenn wir uns in dem bisherigen Maß und darüber hinaus zu aktuellen Themen zu Wort melden wollen, benötigen wir die entsprechenden Finanzen. Manches haben wir in den letzten Jahren durch Reserven möglich gemacht. Uns ist es wichtig, weiter am Ball zu bleiben und persönlich ein Ohr für Sie zu haben. Deshalb sprechen wir offen auch über unseren Finanzbedarf. Nicht, um jemanden zu bedrängen, sondern als ein Gebot der Wahrhaftigkeit. So können Sie für sich prüfen, ob und wie Sie unsere Bildungs- und Beratungsarbeit rund um Sexualität und Beziehungen unterstützen können.

Wir haben schon darauf hingewiesen, dass der Jahrespreis für die vier Ausgaben dieser Zeitschrift ab sofort auf 12 EUR angehoben wird. Mitglieder und Förderer des Weißen Kreuzes erhalten die Zeitschrift weiterhin ohne kostenpflichtiges Abonnement.

Vielen Dank für Ihre Verbundenheit und herzliche Grüße,
Ihr

Martin Leupold

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)
WEISSES KREUZ E. V.

IBAN
DE22 5206 0410 0000 0019 37

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)
GENODEF1EK1

Betrag: Euro, Cent

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

ggf. Stichwort

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN
DE

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE

Beleg/Quittung für den Kontoinhaber

IBAN des Kontoinhabers

Empfänger:
Weißes Kreuz e. V.

IBAN des Empfängers
DE22 5206 0410 0000 0019 37

Betrag
EUR

Auftraggeber/Einzahler

Verwendungszweck:
Abzugsfähige Spende
Bestätigung zur Vorlage beim Finanzamt

(Datum)

Bei Bareinzahlung Empfangsbestätigung des annehmenden Kreditinstituts.

Termine

Fett gedruckte Termine sind öffentlich zugänglich. Wenn Sie Interesse haben, fragen Sie gern bei uns nach. Manche Veranstaltungen werden auch ausführlicher ausgewiesen unter **www.weisses-kreuz.de/bildungs-und-beratungsangebote/termine.**

April

KM	1.4.	Beratertreffen München
alle	3.4.	Vorstandssitzung Ahnatal
KM	6.4.	Seminar in Lemgo
ML	7.4.	Vorbereitungstreffen Gnadauer Kongress
KM	10.4.	Netzwerktreffen „Scheidung überwinden" Braunschweig
UB	26.4.	Kita Remscheid Sexualaufklärung
ML	29.4.	Vorträge in Kamen
KM	**28.-30.4.**	**Eheseminar in Stuttgart**

Mai

KM, UB	3.5.	Unterricht in Wiedenest
UB	4./9.5.	Sexualkundeunterricht Bochum
alle	6.5.	Mitgliederversammlung Kassel
UB	**13.5.**	**Tagesseminar Sexualaufklärung Sinsheim-Hoffenheim**
KM	**16.5.**	**Vortrag „Sexualität in der Ehe" Iserlohn**
ML	**20.5.**	**Seminar zum Jugendtreffen Dynamis**
ML, LG, EG	**24.-28.5.**	**Kirchentag und Workshop Berlin**

Juni

ML	31.5.-3.6.	APS-Kongress Würzburg
KM	1.6.	Beratertreffen Bochum
ML	9.-11.6.	Gemeindefreizeit Wilnsdorf
ML	**21.6.**	**Vortrag in Bünde**
UB	21.6.	Mädchenabend Lemgo
KM	22.6.-6.7.	Seniorenfortbildung Borkum
UB	30.6.-2.7.	Wochenendseminar Sexualität in der Ehe Wuppertal (Team.F)

Abkürzungen
UB: Ute Buth
KM: Kai Mauritz
ML: Martin Leupold
LG: Lukas Golla
EG: Eva-Maria Golla

Wir bitten um Verständnis, dass nach Redaktionsschluss vereinbarte Termine hier nicht aufgeführt sind.

Wir danken für...

- Gottes großes Geschenk der Liebe, das Menschen auch im Alter Freude am Miteinander und Zusammenhalt schenkt.
- alle medizinischen Möglichkeiten, die Lasten des Alterns zu lindern und ein Stück Lebensqualität zu erhalten.
- alle Menschen, die sich beruflich oder ehrenamtlich um Altgewordene mühen.

Wir ermutigen zur Fürbitte...

- für alle, die durch den Verlust ihres Ehepartners Einsamkeit erleben.
- für Ehen, die in die Krise geraten oder schon vom Scheitern bedroht sind, dass sie Hilfe und gute Begleitung erfahren.
- für alle Seelsorger und Beratenden, dass sie nicht unter den Lasten zusammenbrechen, die sie immer wieder tragen helfen, sondern selbst stets genügend Entlastung bekommen.