Zeitschrift für Sexualität und Beziehung | Ausgabe 4-2022 | #91

WEISSES KREUZ

EINZELPREIS 3 EUR

Spannungsfelder

Zusammenhänge

Ausblicke

SEXUALITÄT UND GLAUBE

Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

SEXUALITÄT UND GLAUBE

Liebe Leserinnen und Leser,

im Hohelied Salomos rühmt die Bibel das Begehren zwischen den Geschlechtern ganz unbefangen und mit vielen sinnlichen Bildern. Liebe und Sexualität sind dem Menschen mit der Schöpfung gegeben und zur Gestaltung anvertraut. In der Geschichte des Glaubens haben jedoch die Gefährdungen in diesem Lebensbereich oft die Wahrnehmung dominiert. Sexualität wurde vor allem als Einfallstor des Bösen thematisiert – oder auch gar nicht. So ist das Verhältnis von Sexualität und Glaube zu einem guten Teil auch eine Konfliktgeschichte geworden.

Das Weiße Kreuz hilft Menschen, die Sexualität immer wieder als großartige Schöpfungsgabe zu entdecken und zugleich die damit verbundenen Herausforderungen anzunehmen und zu gestalten. Wie kann die Spannung zwischen der Verheißung erfüllter Sexualität und der Erfahrung von Grenzen, von Scheitern und Versagen angemessen aufgenommen werden? Wie kann der Glaube das Sexualleben konstruktiv leiten und die Sexualität im Glauben dankbar angenommen werden? Darum geht es in dieser Zeitschrift.

Der erfahrene Lebensberater und Coach Eberhard Ritz zeigt anhand praktischer Beispiele auf, wie Sexualität und Glaube miteinander in Spannung stehen können. Ausgehend von einem ganzheitlichen Verständnis der Sexualität, die den ganzen Menschen und seine Beziehungssphäre einschließt, entwirft er Perspektiven für eine veränderte Sicht.

Pastor Kai Mauritz, Fachberater und Referent des Weißen Kreuzes, geht den Zusammenhängen zwischen Spiritualität und Sexualität nach. Er skizziert, wie sich spirituelle Defizite im sexuellen Bereich geltend machen können, und plädiert für die Entwicklung einer lebendigen und vielseitigen Spiritualität, die der geglaubten Gottesbeziehung eine im Alltag lebbare Gestalt gibt. So kann die Sexualität von Bedürfnissen befreit werden, die sie nicht stillen kann, und zu der Erfüllung gelangen, die sie wirklich zu geben vermag.

Unser neuer Jugendreferent Gabriel Kießling entwirft ein detailgenaues und differenziertes Bild der „Jugend von heute", entkräftet einseitige oder vorschnelle Urteile und wirbt für einen Dialog zwischen den Generationen, der auch in Sachen Sexualität zu einer ehrlichen, offenen und wertschätzenden Sprache findet. In den Theologischen Notizen gehe ich der Frage nach, wie sich Sexualität und Selbstwertempfinden zueinander verhalten.

Bei Vorträgen und an unserem Messestand treffe ich immer wieder auf Menschen, die unsere Arbeit noch nicht kennen. Deshalb geben wir in diesem Heft außerdem Einblicke in die verschiedenen Bereiche unserer Arbeit und weisen Sie auf interessante Termine hin.

Vielen Dank, dass Sie unsere Zeitschrift lesen. Wir wünschen Ihnen eine gewinnbringende Lektüre!

Ihr

Martin Leupold,
Leiter Weißes Kreuz e. V.

IMPRESSUM

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

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 21 Euro)

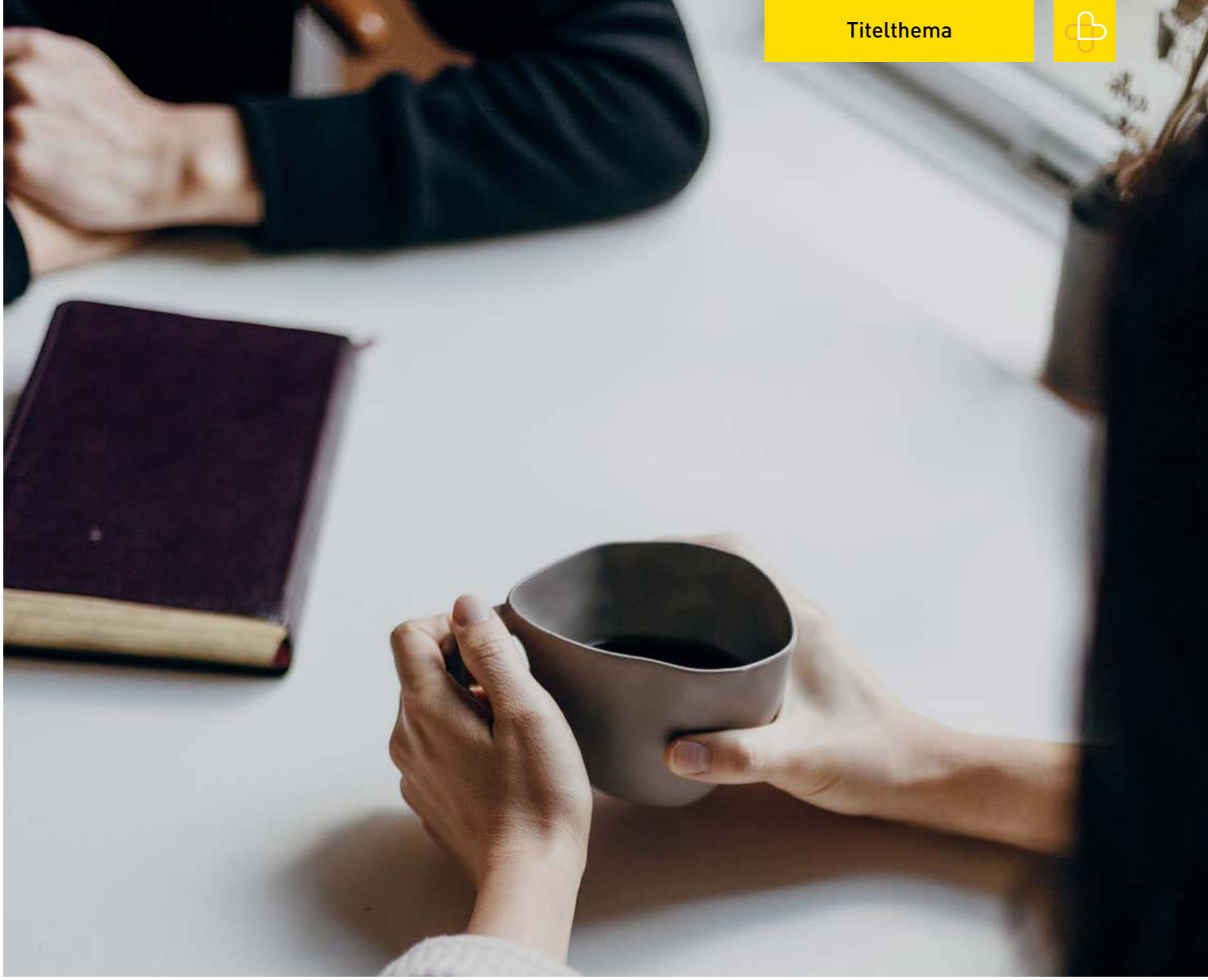
Konto:
Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
IBAN:
DE22 52060410 0000 001937
BIC: GENODEF1EK1

Schriftleitung:
Martin Leupold

Titelbild:
Florian Weichert / Unsplash.com; Arina Krasnikova / Pexels.com

Auflage: Dezember 2022
5.500 Exemplare

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/53323-1902-1013



Priscilla du Preez / Unsplash.com

SEXUALITÄT UND GLAUBE IM BERATUNGSALLTAG

Von Eberhard Ritz

Bevor ich näher auf meine Erfahrungen als Berater im Umgang mit dem Thema Sexualität eingehe, möchte ich drei Grundthesen weitergeben, die zu einer kreativen Beschäftigung mit dem Thema „Sexualität“ anregen mögen.

GRUNDTHESEN

1) Wir haben keine Sexualität, sondern wir sind ganz und gar von Kopf bis Fuß „sexuelle Wesen“.

Manchmal erlebe ich in der Beratung Menschen, die ihre Sexualität als ein bösartiges Geschwür empfinden, das ihrem Leben anhaftet und das sie möglichst bald loswerden müssen. Diesen Menschen sage ich gerne, dass das nicht möglich ist. Wir sind von Kopf bis Fuß sexuelle Wesen. Die Sexualität gehört zu unserer Identität, unabhängig davon, ob wir sie aktiv ausleben oder nicht. Sie ist gottgewollt und somit nicht als Feind zu betrachten. In der Beratung geht es daher darum, die mit der Sexualität verbundenen Empfindungen, Fantasien usw. nicht zu leugnen, sondern Ratsuchenden zu einer gelingenden und erfüllenden Sexualität und damit zu einem sich selbst und anderen nicht schädigenden Verhalten zu verhelfen.

2) Unsere Sexualität spielt sich im Spannungsfeld zwischen Lust und Last ab.

Abhängig von dem Selbstbild, dem Gottesbild, der sexuellen Vorerfahrung und der gemeindlichen (theologischen) und gesell-

Cottonbro studio / Pexels.com

schaftlichen Prägung wird die Sexualität vieler Menschen, die zu mir kommen, entweder als Lust oder als Last erlebt. Paulus beschreibt in 1.Kor. 7,5 das menschliche Bedürfnis nach sexueller Betätigung als eine Kraft, die wir nicht unterdrücken, leugnen oder in letzter Konsequenz beherrschen können. Aus diesem Grund empfiehlt Paulus in 1.Kor. 7,1–6 die Einbettung der Sexualität in eine partnerschaftliche Beziehung, damit sie auf eine gute Art und Weise gelebt werden kann, die uns und Anderen keinen Schaden zufügt.

Aus meiner Sicht geht es also darum, die sexuelle Leidenschaft nicht zu zügeln, sondern für einen angemessenen Raum zu sorgen. Vergleichbar mit einem Strom, der sein Flussbett braucht, damit er gezielt von der Quelle bis ins Meer fließen kann. In der Beratung geht es darum, dass der Mensch sein Flussbett kennen lernt. Das kann ihm helfen, Sexualität nicht mehr als Last, sondern als Lust zu erleben.

3) Damit wir uns mit unserer Sexualität auseinandersetzen können, braucht es einen schamfreien Begegnungsraum, der durch Annahme, Verständnis, Barmherzigkeit und Vergebung geprägt ist.

Trotz gesellschaftlich geprägter Freizügigkeit erlebe ich, dass das Thema „Sexualität“ im vertraulichen Gespräch mit Menschen oft schambesetzt ist. Es ist ein Unterschied, ob ich hypothetisch über dieses Thema mit jemandem rede oder ob ich meine eigenen Themen bei einer Beratung auf den Tisch lege. Dieser Schritt fordert von meinen Klienten viel Mut, Kraft und das Überwinden von Ängsten. Damit ein hilfreiches Beratungsgespräch entstehen kann, sorge ich für ein Beratungsklima, in dem der/die Betroffene sich sicher, geborgen, angenommen, wertgeschätzt und verstanden fühlt und in dem ich ihm/ihr mit Barmherzigkeit begegne. Menschen, die mir ihre intimsten Probleme anvertrauen, müssen spüren: Hier darf ich sein! Hier darf ich sagen, was ich denke, fühle und tue, ohne verurteilt, bewertet, verdammt und beschämt zu werden.

ERFAHRUNGEN AUS DEM BERATUNGS-ALLTAG

4) Die Lösung für das Problem liegt häufig im Kontext.

Aus meiner Erfahrung liegt die Lösung für das vordergründige Problem des Klienten oft im Kontext seines Lebens verborgen. Menschen kommen mit dem Thema in die Beratung, das gerade obenauf liegt und am aktuellsten unter den Fingern brennt. Die erlebte Not löst einen starken Druck auf ihr Leben aus, so dass sie keine andere Möglichkeit mehr sehen, als sich professionelle Hilfe zu suchen. Für mich bedeutet dies, dass ich das Thema ernst nehme, es aber zunächst als ein Symptom sehe, hinter dem noch mehr verborgen sein kann.

Ich lade Ratsuchende ein, mit Gott und mir auf eine Entdeckungsreise in das eigene Leben zu gehen. Auf diesem spannenden Weg entdecken wir gemeinsam eventuelle Hintergründe, Beweggründe, Verletzungen und Motive, die zum heutigen Verhalten führen. Dabei ist es mir wichtig, meine Klienten immer wieder in die Beziehung zu Jesus zu führen, wenn sie dafür offen sind. Auf diese Weise erhalten sie von Gott Ermutigung, Trost, Zuspruch und Korrektur. Eben die Zutaten, die der Mensch braucht, um an Körper, Seele und Geist gesunden zu können.

Die folgenden drei stark verfremdeten Beispiele geben einen exemplarischen Einblick in meine Arbeit:

a) Pornografie

Pornografie taucht immer wieder als Thema in der Beratung auf. Die Gründe für die Kontaktaufnahme sind in vielen Fällen entweder das eigene Leiden des Menschen unter seiner Pornografie-Abhängigkeit oder das des Partners, der den Pornokonsum entdeckt hat und dem Partner mit entsprechenden Konsequenzen für die Beziehung droht.

Nehmen wir exemplarisch Herrn B. Er ist seit 15 Jahren verheiratet, hat zwei Kinder. Gute Schulbildung. Beruf: Krankenpfleger. Gemeindlich aktiv. Grund für die Kontaktaufnahme ist die Entdeckung des Pornokonsums durch seine Frau. Sie droht mit Trennung. Um seine Beziehung zu retten, hat er versprochen, sich Hilfe zu suchen. Gemeinsam kommen sie zu einem Erstgespräch und erläutern ihre Situation. Er ist ehrlich und offenbart, dass er schon seit vielen Jahren Probleme mit dem Thema hat. Sie versteht ihren Mann nicht. Sie fühlt sich durch seinen Pornokonsum abgewertet und hat das Gefühl, mit den Frauen, die er sich anschaut, in Konkurrenz zu stehen. Ihr Auftrag an mich: „Helfen Sie uns, unsere Ehe zu retten!“ Ich vereinbare Einzelgespräche mit ihm und je nach Bedarf auch Paargespräche.

Beratung finden

Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter **www.weisses-kreuz-hilft.de**

Im Verlauf der Einzelgespräche wird deutlich, dass der Klient a) seinen Pornokonsum gar nicht als so problematisch eingestuft hat und b) keinen Zugang zu seinen Gefühlen hat und seine Ehefrau emotional, aber auch auf sexuellem Gebiet allein lässt. Aufgewachsen in einer theologisch konservativen Lebensgemeinschaft hat er gelernt in zwei Welten zu leben. Der Alltag wurde bestimmt durch die Erfüllung der religiösen Pflichten, durch Kontrolle und Überprüfung der täglichen Lebensführung. Es ging darum für die Menschen in dieser Welt „Vorbild“ zu sein und „ein perfektes Leben“ zu führen.

Der Umgang mit Fehlern, Bedürfnissen und Gefühlen, die emotionale und empathische Kontaktaufnahme mit anderen Menschen wurde nicht gelernt. Elterliches und verwandtschaftliches Versagen in der Lebensgemeinschaft wurde unter den Teppich gekehrt. Es ging sehr schnell darum, das gute Erscheinungsbild wiederherzustellen. Auf diese Weise hat er gelernt, dass es gut ist, in zwei Welten zu leben. Die eine Welt, die er nur für sich hat. In der er der sein kann, der er wirklich ist, mit seinen Gefühlen, Empfindungen und Bedürfnissen. Wo ihn keiner kontrolliert und korrigiert und er sich sicher fühlen kann. Hier lebt er seine sexuellen Fantasien aus. Es ist seine private Welt.

Und es gibt die zweite Welt. Es ist die Welt, in der er perfekt sein muss, Erwartungen erfüllt, funktioniert und ein guter Christ ist. In dieser Welt steht er unter Beobachtung. Er hat gelernt, mit diesen zwei Welten zu leben, um zu überleben. Nun fühlt er sich auch von seiner Frau beobachtet und kontrolliert. Im weiteren Verlauf der Beratung durfte der Klient immer mehr verstehen, dass er diese zwei Welten bei Gott nicht braucht. Gott hat ihm gezeigt, dass er ihn mit seinen Bedürfnissen und Gefühlen usw. gewollt hat und dass er ihn liebt, trotz und auch gerade wegen seines Versagens.

Im Verlauf des Beratungsprozesses kommt es bei ihm zu einem korrigierten Selbst- und Gottesbild. Im Rahmen der Paargespräche fördere ich die Kommunikation des Paares in Form eines „Zwiegesprächs“. Durch den begleiteten Austausch entsteht bei beiden ein neues Erkennen, Verstehen und Annehmen des anderen. Im Anschluss haben wir dann noch darüber gesprochen, wie eine neue Intimität zwischen ihnen hergestellt werden kann. In einem begleiteten ca. 5-wöchigen Prozess lernen sie einen neuen körperlichen Zugang zueinander. Im Zuge dieser Beratung verringert sich der Pornokonsum des Klienten. Es gelingt ihm immer mehr, auf diese geheime Welt zu verzichten. Durch die erlebte gegenseitige Annahme ist eine neue Intimität zwischen beiden entstanden, die sich auch durch ein neu erwachtes sexuelles Interesse am Partner zeigt.

b) Fehlgeleitete sexuelle Energie

Ich erhalte eine Anfrage mit der Bitte um ein dringendes Gespräch. Einem 35-jährigen Mann wurde auf Grund von sexuellen Übergriffen am Arbeitsplatz gekündigt. Die Not ist groß. Der Mann ist sichtlich am Ende seiner Kräfte. Verzweifelt. Hoffnungslos. Er steckt voller Scham, zeigt depressive Züge und äußert Suizidgedanken.

Im Verlauf des Beratungsprozesses wird deutlich, dass dieser Klient zwar äußerlich gesehen erwachsen, aber innerlich noch ein Kind geblieben ist. Eine gesunde Loslösung aus der Elternbeziehung hat noch nicht stattgefunden. Er ist Single, hat kaum Freunde. Trotz seines Alters ist es ihm bisher nicht gelungen, eine gesunde Beziehung zum weiblichen Geschlecht aufzubauen. Sein Bedürfnis nach sexueller Betätigung konnte er also nur in seiner Fantasie, durch Selbstbefriedigung oder Herbeiführen sexueller Erregungszustände abbauen.

Im Verlauf der Beratung haben wir an seinem Selbstbild gearbeitet. Über die Arbeit mit dem Inneren Kind gelang es, ihn in seiner männlichen Identität zu stärken. Ein intensiver Austausch über die ungesunde Mutter-/Vater-Kind-Bindung und die Vorstellung Gottes von Ehe und Partnerschaft führten dazu, dass er sich von seiner ungesunden Elternbindung lösen konnte. Im Verlauf der Beratung entschied sich der Klient von zu Haus auszuziehen und einen persönlichen und beruflichen Neustart in einer fremden Umgebung zu wagen. Der Tapetenwechsel ermöglichte dem Klienten, neue Kontakte herzustellen. Der Wunsch nach einer partnerschaftlichen Beziehung tauchte auf. Der Klient überwand seine Ängste gegenüber dem weiblichen Geschlecht und es gelang ihm, eine zu ihm passende Partnerin zu finden.

c) Sex – immer und ständig

Ab und zu erlebe ich es, dass Menschen (Männer wie Frauen) zu mir kommen und berichten, dass sie ständig das Bedürfnis nach sexueller Betätigung haben. Sie erleben dies dann als eine Art inneren Zwang, der sie aber nur kurzfristig zufrieden sein lässt und im Nachgeschmack innere Leere zurücklässt. In der Aufarbeitung dieser Thematik habe ich immer wieder festgestellt, dass als Ursachen für dieses Erleben kindliche Mangelerfahrungen, aber auch traumatische Erfahrungen eine Rolle spielen können.

Im Hinblick auf die kindlichen Mangelerfahrungen kann es sein, dass die betreffende Person keine ausreichende emotionale Nähe, aber dafür sehr viel Ablehnung erfahren hat. Über das sexuelle Ausagieren versucht nun diese Person ihren Liebestank zu füllen. Für einen kurzen Augenblick gelingt es, aber danach setzt schnell die Ernüchterung ein. Der Tank wird nicht voll. An dieser Stelle ist es notwendig, dass sie Jesus erlauben, z.B. über die Arbeit mit dem Inneren Kind, ihren Mangel auszufüllen. Ich bin immer wieder darüber erstaunt, wie befreiend sich dies auf das sexuelle Erleben meiner Klienten auswirkt.

Raus aus der Pornofalle!

Unterstützung für Menschen, die mit ungewolltem Pornografiekonsum kämpfen, gibt es im Online-Workshop unter **www.rausausderpornofalle.de**.

ERF Der Sinnsender

Ein Angebot des Weißen Kreuzes in Kooperation mit ERF.

Eberhard Ritz ist Lebensberater beim Weißen Kreuz und Coach und lebt in Bünde.

Toa Heftiba / Unsplash.com; James PT / Unsplash.com; Curtis Adams / Pexels.com

CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT UND SEXUALITÄT

Von Kai Mauritz

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ Matthäus 22,37

DAS THEMA SEXUALITÄT IM CHRISTLICHEN KONTEXT

Nach mittlerweile 9jähriger Tätigkeit beim Weißen Kreuz und mehr als 20jähriger Arbeit als christlicher Berater von Christinnen und Christen verschiedenster Prägung nehme ich drei Zugänge zum Thema „Sexualität und christlicher Glaube“ wahr:

a) Sexualität als gute Gabe Gottes
Sexualität ist von Beginn an lustvoll gedacht und ist nicht begrenzt auf Fruchtbarkeit und Vermehrung oder anderweitig verzweckt. Sie dient der Feier der ganz besonderen Nähe zwischen Mann und Frau. Sexualität ist ein Gottesgeschenk, das Paaren tiefe Freude schenken soll. Dieser Aspekt von Sexualität setzt einen Kontrapunkt zu der teilweise gelebten, aber häufig auch nur unterstellten Sexualfeindlichkeit des Christentums.

b) Sexualität und Verfehlung
Erleben Menschen in christlichen Gemeinden, dass in Aussagen über Sexualität die möglichen Verfehlungen oder die Gefahren im Fokus stehen, färbt sich ihre Sicht auf die Thematik oftmals entsprechend ein. Dies verzerrt das Verständnis von Sexualität und wird durch diese Einseitigkeit biblischen Aussagen in keiner Weise gerecht.

Die Bibel benennt durchaus eine ganze Reihe von Beispielen zu sexuellen Verfehlungen und hat stets eine kritische Haltung dazu – allerdings ohne den Sünder als Person abzulehnen. Und auch in der Arbeit des Weißen Kreuzes begegnen uns diese Schattenseiten: Sexualisierte Gewalt an Kindern und Erwachsenen, Ehebruch, negative Folgen von Pornografiekonsum, Zwänge, Süchte, Egoismus.

Der Blick auf die Schattenseiten steht aber nicht im Zentrum biblischer Aussagen, sondern die Einladung Gottes, neue Wege einzuschlagen sowie Vertrauen zu wagen, dass er zum Gelingen der Sexualität beitragen möchte.

c) Die Suche nach christlicher Sexualberatung
Für viele Klienten unserer Beratungsstellen stehen die christlichen Werte im Blickpunkt auf Sexualität. Das drückt sich nicht nur in der Wahl der Methode zur Empfängnisregelung aus, sondern auch in vielen praktischen Fragen, z.B. was die Bibel erlaubt, vorgibt oder gar verbietet. Kommen Paare mit sexuellen Problemen in die Beratung, ist es ihnen wichtig, dass Lösungswege erarbeitet werden, die zu ihren christlichen Werten passen.

Werteorientierte Beratung bietet einen professionellen Raum, in dem alles offen angesprochen und jede Frage gestellt werden kann. „Nicht verurteilen, sondern verstehen!“, ist dabei das zentrale Motto. Durch die fachkompetente Begleitung werden Ursachen und biblisch orientierte Lösungsmöglichkeiten in den Blick genommen.

SPIRITUALITÄT

In meiner Beratungsarbeit beschäftigt mich (und manchmal bedrückt es mich ehrlich gesagt auch), dass Klientinnen und Klienten zu mir kommen, die oftmals eine lange Geschichte als Christen haben. Sie sind in Gemeinden beheimatet, ihr Glaube gibt ihnen auch einen gewissen Halt im Leben. Doch zugleich schöpfen sie kaum oder keine Kraft bzw. Hoffnung und Lösungsideen aus einer lebendigen christlichen Spiritualität. Gott ist für sie zwar immer und über-

all da, aber doch nicht nah und greifbar. Glaube und Alltag, vor allem aber Glaube und Krise stehen wie unverbunden nebeneinander.

So manche leiden unter dem Graben, der sich auftun kann zwischen dem ehrlich-authentischen Glauben (wollen) und der Lebenswirklichkeit – auch und manchmal besonders im Bereich der Sexualität.

Von außen kann man sich fragen: Wie kann es sein, dass jemand überzeugend in der Nachfolge Jesu steht UND gleichzeitig eine andere Person begehrt als den eigenen Ehepartner, bestehende Ehen zerstört, Kinderpornografie konsumiert oder in suchtartigem Konsum devianter sexueller Fantasien gebunden ist?

Natürlich spielen individuelle Gründe eine Rolle. Jeder hat eine eigene sexuelle Lerngeschichte. Und ja, wir leben in der Zeit nach dem Sündenfall, in der Abweichungen von Gottes guten Plänen eher die Regel sind.

Und doch frage ich mich, ob die Dissonanz zwischen dem, wie Christen leben wollen, und der Lebenspraxis noch andere Ursachen hat. Eine von ihnen – so meine Hypothese – könnte das Fehlen von gelebter christlicher Spiritualität sein. Spiritualität verstehe ich als Ausdrucksform des In-Beziehung-Seins mit dem dreieinigen Gott. Intimität, Emotionalität, Nähe, Verbundenheit, Vertrauen, Liebe und Treue sind das Fundament dieser Beziehung. Und dieses Fundament bleibt verlässlich bestehen – auch in Krisen oder angesichts von Schuld und Versagen.

SEXUALITÄT

Unabhängig davon, ob Ratsuchende Christen sind oder nicht, erlebe ich im Rahmen meiner Sexualberatung, dass Sexualität aufgeladen und überfrachtet sein kann mit Erwartungen, die kaum zu erfüllen sind. Sexualität soll alles sein:

- Identität stiften (Mannsein, Frausein)
- Beinahe grenzenlos Sehnsüchte erfüllen
- Glücksgefühle freisetzen
- Vermitteln, gewollt, geliebt und begehrt zu sein
- Lebendig machen
- Neues Leben entstehen lassen
- Unangenehme Gefühle und Erlebnisse kompensieren
- Mangel ausfüllen
- Machtempfinden stärken
- Trösten usw.

Bei genauerer Betrachtung dieser sicher noch unvollendeten Liste von Funktionen, die mit Sexualität verbunden werden, können wir entdecken: Die Mehrzahl dessen, was Menschen im Rahmen von Sexualität zu erleben suchen, ist seit Beginn der Schöpfung mit der Gottesbeziehung verbunden.

- Jahwe gibt seinen Menschen Namen und Identität, die sich auf dem Glaubensweg entwickelt und zur Entfaltung kommt. (Jesaja 34,1)
- Er ist der Adressat unserer Bitten, Gebete, Wünsche und Sehnsüchte, so dass David sagen konnte: „Wenn ich nur dich habe, frage ich nichts nach Himmel und Erde.“ Psalm 73,25
- Gott lässt Menschen Unternehmungen glücken („Zu allem, was Josef tat, gab Gott Glück!“ 1.Mose 39,23). Oder wie der Beter des Psalms von Herzen ausruft: „Gott nahe zu sein ist mein Glück!“ Psalm 73,28
- Gottes bedingungslose Liebe und Annahme gehören im Neuen Testament zur Kernbotschaft des Evangeliums. (Johannes 1,12 und Johannes 3,16)
- Dass der Glaube an Jesus Christus lebendig macht und die Gegenwart wie auch die Ewigkeit umfasst, gehört zum unverbrüchlichen Zeugnis der Schrift. (Johannes 10,28)
- Das Vertrauen in die Zusagen und die Versorgung Gottes füllt allen Mangel aus (Philemon 4,19), tröstet (Jesaja 66,13), stillt Ängste (Johannes 16,33) und verleiht Hoffnung auch in bedrängenden Situationen (Jeremia 29,11; Johannes 14,16-18).
- In den Evangelien wird den Jüngerinnen und Jüngern Jesu Vollmacht verheißen, die weit über das eigene menschliche Vermögen hinausgeht. (Johannes 14,12)

Diese ebenfalls unvollständige Auflistung enthält wesentliche Aspekte, die in der Bibel mit der Beziehung zwischen Gott und Mensch verbunden sind und christliche Spiritualität prägen. Spannend ist an dieser Stelle die Parallelität in der Wortwahl. In Hosea 2,21-22 heißt es: „…und du wirst den Herrn erkennen.“ Das gleiche hebräische Wort für das Erkennen des Herrn (hebr. Yada) wird auch in 1.Mose 4,1 für die intime Nähe zwischen Mann und Frau verwendet: „Adam erkannte seine Frau Eva. Und sie ward schwanger.“

SPIRITUALITÄT UND SEXUALITÄT

In der Theorie müssten Christinnen und Christen eigentlich grundsätzlich glücklich und zufrieden sein, weil alles, was sie brauchen, bei Gott zu finden ist.

Ganz so einfach ist es aber leider nicht. Einerseits mutet uns Gott zuweilen auch Lebensumstände zu, die wir nicht mit Glück und Freude verbinden. Andererseits ist der christliche Glaube seiner Spiritualität und damit seiner Intimität vielfach beraubt. Dann fehlt es an:

- Tief empfundener Nähe
- Geborgenheit
- Sich (im übertragenen Sinne) berühren lassen
- Sinn, Glück empfinden
- Identität
- Annahme
- Selbstwert

Die evangelische Psychologin und Theologin Christina Bachmann sieht den Zusammenhang von Religion und Sexualität im menschlichen Grundbedürfnis nach Transzendenz. Die Suche nach Transzendenz hat sich in der heutigen Gesellschaft, so ihre These, die sie empirisch durch die Auswertung behutsam geführter Tiefeninterviews untermauert, als Folge eines Subjektivierungs- und Privatisierungsprozesses von der Religion zunehmend auf die Sexualität verschoben. (Religion und Sexualität. Die Sehnsucht nach Transzendenz, Stuttgart Berlin Köln 1994

Sexualität und Religion sind Möglichkeiten menschlichen Erlebens und Verhaltens, die ganzheitlich geschehen. Der einzelne Mensch ist jeweils zugleich in leiblichem Verhalten, seelischem Erleben und geistigen Vorstellungen beteiligt. Zwar gibt es unterschiedliche Erlebnisbereiche, was den sozialen Kontext betrifft, aber es bestehen auch deutliche Verbindungslinien. „Wenn Sexualität nicht mehr religiös ausgelegt und wenn Religion nicht mehr libidinös erlebt werden kann, dann droht für beide Bereiche eine elementare Deformation.“ (Josuttis, M., Gottesliebe und Lebenslust, Gütersloh 1994, 20.)

Dann nährt sich der Glaube nicht an der „Lust am Herrn“ (Psalm 37,4), sondern wird zu einem Werkzeug, das dabei helfen soll, das Leben einigermaßen hinzubekommen. Ein derart um die Lebenskraft beraubter Glaube lässt viele Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte offen, die dann auf anderen Wegen nach Erfüllung suchen. Sexualität mit ihrer libidinösen Kraft bietet sich als Ersatz-Sehnsuchtserfüllerin quasi an. Sie kann zur Erfüllungsgehilfin werden, um sich als Mann bzw. Frau bestätigt zu fühlen, Sorgen für einen Moment zu vergessen, Träume auszuleben.

Nicht alles daran ist gleich falsch. Allerdings birgt die Suche nach den Glücksgefühlen auch immer die Gefahr, sich selbst zu verlieren, süchtig zu werden oder sich wie auch andere zu instrumentalisieren.

Führt dagegen das geistliche Leben in eine ganzheitliche Beziehung (körperlich, seelisch, geistig) zwischen dem dreieinigen Gott und seinem Menschen, wird Leben in Fülle möglich. Jesus berührt Menschen nicht nur, um sie zu heilen, sondern auch um sie leiblich spürbar Gottes Liebe und Annahme erfahren zu lassen (z.B. Markus 10,13-16). Ich habe schon mehrfach gehört, dass Christen beim Beten oder in Lobpreiszeiten Gottes Nähe und Zuwendung körperlich empfunden haben. Gottes Worte können zudem die Seele trösten und ermutigen. Durch Verkündigung, Bibellesen, Gespräche und Gebet können wir auf völlig neue Gedanken kommen, die uns inspirieren und Orientierung geben.

Doch was können wir tun, um diese lebendige Spiritualität (wieder) zu entdecken? – Es ist auf jeden Fall sinnvoll, die altbekannten Werkzeuge der eigenen geistlichen Sozialisation zu ergänzen durch neue Zugänge zum geistlichen Leben.

Mich haben z.B. einige Ideen inspiriert, die unter dem Stichwort „Glaube am Montag“ zu finden sind. Christinnen und Christen haben Übungen, Tipps und Erfahrungsberichte zusammengestellt, die das Ziel haben, die Beziehung zu Gott im Alltag lebendig werden zu lassen. Hier ein paar Beispiele aus der Vielzahl von Möglichkeiten:

- Sich mit Jesus auf einer abgeschiedenen Bank verabreden und sich konkret vorstellen nebeneinander zu sitzen. Und dann alles, was aus dem Herzen kommt, aussprechen.
- Jedes Mal, wenn eine Ampel vor uns grün wird, beten: „Jesus, ich danke dir, dass du mit mir auf dem Weg bist!“
- Einen Gebetsspaziergang machen und dabei immer und immer wieder einen Vers, der uns etwas bedeutet, aussprechen. So kann dieses Wort Gottes vom Kopf ins Herz rutschen.
- Sich in einen abgedunkelten Raum setzen. Dabei mal laut und mal leise mit Psalm 23 beten: „Und ob ich schon wanderte im finsteren Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir!“
- Das Einüben von hörendem Gebet
- Einen Gebetspartner suchen

Jeder Mensch ist anders und braucht auch anderes, um sich in einer Beziehung – auch in der Beziehung zu Gott – nahe zu fühlen. Es braucht ein wenig Abenteuerlust und auch den Mut, mal etwas Neues auszuprobieren. Zu glauben ist viel mehr als für wahr zu halten, dass es Gott gibt. Der Glaube möchte in eine tiefe Begegnung, in die Partnerschaft schlechthin führen.

SPIRITUALITÄT, DIE VON HERZEN KOMMT

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ Matthäus 22,37

Gemüt = Verstand, Vernunft, Gesinnung, Willen, Verlangen, Streben (Wort- und Sachregister Lutherbibel 1984)

Das Gemüt, der Verstand, der Wille und die Vernunft sind bedeutende Anteile in der Gottesbeziehung. Gottes Willen zu suchen und den Willen Gottes im Maß der eigenen Möglichkeiten auch zu tun, ist unverzichtbar für den Bund, den Gott mit seinen Menschen geschlossen hat. Aber das ist nur eine Facette. Das Herz mit seinen Emotionen, Sehnsüchten und Bedürfnissen sowie die Seele, der die Identität und Persönlichkeit innewohnen, gehören ebenfalls dazu.

Ein Mensch, dessen Herz in Gott geborgen ist, und dessen Seele sich von den Worten Gottes und seiner Zuwendung nährt, ist gut versorgt. Für ihn ist Sexualität eine gute Gabe Gottes. Sie muss nicht mehr funktionalisiert oder instrumentalisiert werden, indem sie dafür herhalten muss, die Identität zu stabilisieren, zu trösten, sich des Geliebt-Seins zu vergewissern oder Frust abzubauen. Dies kann im Bereich der Spiritualität gelebt und erlebt werden. Gott ist der, der den Mangel stillt.

Ich komme zurück zu meiner Hypothese vom Anfang:

Kann es sein, dass Sexualität u.a. deshalb in manchen Biografien und Paargeschichten verknüpft ist mit Enttäuschung, Schuld, Ängsten, Scham und Druck, weil von ihr Dinge erwartet werden, die sich letztlich vor allem in der Bindung an Gott erfüllen können?

Kann es sein, dass Sexualität dermaßen funktionalisiert wird, u.a. weil die Sehnsucht nach Wert, Sinn und tiefer Emotionalität nicht in der christlichen Spiritualität gesucht wird?

Ich halte diese Hypothese nicht für abwegig. Gleichzeitig kann und darf im Umkehrschluss nicht gesagt werden: Wer ein authentisches geistliches Leben führt, habe keine (sexuellen) Probleme mehr. Zu vielschichtig sind die Faktoren, die gelingende Sexualität beeinflussen. Physische, psychische, biografische und partnerschaftliche Aspekte spielen ebenfalls eine wichtige Rolle.

Doch: Sexualität als Seelentröster führt in die Gefangenschaft und nicht in die Freiheit. Glaube ohne gelebte Spiritualität lässt zentrale Bedürfnisse offen.

Für die Eigenreflektion über Sexualität und das Leben, aber auch für Seelsorge und Beratung halte ich es zunehmend für wichtig zu fragen: Wird von der Sexualität mehr erwartet als sie leisten kann und soll? Wird in der Spiritualität all das gesucht, was sie zu geben vermag?

Christliche Sexualberatung kann der Sexualität Wege in eine neue Freiheit aufzeigen, indem sie Menschen den Ballast von Funktionen aufzeigt. So können Menschen entscheiden, diese BalLASTEN bewusst abzulegen. Dann kann Sexualität sein, wozu sie auch bestimmt ist: Die Feier der tiefen Verbundenheit miteinander und eine Danksagung an den Schöpfer – in allen gegebenen Grenzen: körperlich, partnerschaftlich, ethisch.

Und christliche Sexualberatung kann zu einer Exkursion werden. Dann führt sie zu der Quelle gelebter Spiritualität, die den Durst nach Leben stillt: „Wer kommt, der nehme vom Wasser des Lebens umsonst.“ Offenbarung 21,6

Pastor Kai Mauritz ist Traumafachberater (DeGPT) und Sexualberater (DGfS). Er ist Präventionsbeauftragter der Lippischen Landeskirche und Fachreferent beim Weißen Kreuz.

Daniel J. Schwarz / Unsplash.com

DER GENERATIONEN-GRABEN

Wie Erwachsene zu Brückenbauern werden

Von Gabriel Kießling

„Gut, dass du diese Arbeit machst.“ (Mit Betonung auf DU), „Ich könnte das nicht.“, „Die Jugend von heute braucht das.“ „Die jungen Leute lassen sich doch nichts sagen.“

Ich sitze im Innenhof unseres Wohnprojektes und sehe meinen Kindern beim Matschen im Sand zu. Knapp drei Monate arbeite ich jetzt als Jugendreferent des Weißen Kreuzes und bei klassischen Spielplatzgesprächen tausche ich mich natürlich auch über den beruflichen Alltag aus. Nach der verwirrten Frage: „Und was machst du genau?“ und meinen offenherzigen Erklärungen dazu, läuten die gerade genannten Sätze meist das Ende des Gespräches ein.

Ich verstehe die teils schambehaftete Sprachlosigkeit und Unsicherheit zum „Thema Nr. 1“. Mit Jugendlichen über Sexualität, Ethik, Bibel und Pornos zu reden erscheint Manchem als olympische Disziplin, die lieber „den Profis“ überlassen bleibt.

Was mich nachdenklich stimmt, ist die dahinterliegende Wahrnehmung der jungen Menschen, die im Jahr 2022 von Kindern zu Erwachsenen reifen. Die Erwachsenenwelt scheint die „Generation Z“ verloren zu haben. Soziale Medien, das Smartphone, Unzuverlässigkeit, Sprunghaftigkeit, widersprüchliche moralische Überzeugungen bis hin zum zunehmenden „Sittenverfall“ werden als Übeltäter ins Feld geführt. Es scheint einen großen, unüberwindbaren Graben zwischen Jugendlichen und Gesellschaft zu geben, den nur wenige mutige Pädagogen und Pädagoginnen, aufopferungsvolle Ehrenamtliche, liebevolle Eltern und profitorientierte Unternehmen zu überqueren wagen.

Im Folgenden werde ich diese Generation Z vorstellen: Wer ist sie? Was bewegt sie im Blick auf Sexualität? Daraus folgen drei praktische Anstöße für alle Brückenbauer: Welcher Weg führt zu den Herzen der Generation Z?

STECKBRIEF GEN Z

Generation Z, GenZ, Millennials oder „Digital Natives 2.0“ wird die Alterskohorte genannt, die zwischen 1995 und 2009 geboren wurde. Sie und ihre Vorgänger (Generation Y: geboren zwischen 1980 und 1994) und Generation X: geboren zwischen 1965 und 1979) beschreiben typische Wertecluster und Einstellungen zum Verhältnis von Arbeit und Leben. Sexualität und wie sie tendenziell mehrheitlich gelebt und bewertet wird, lässt sich daraus gut folgern.

Die Gen Z wird charakterisiert durch[1]:

- Immer online: Sie sind mit Social Media und allen technischen Neuerungen selbstverständlich aufgewachsen.
- Selbstbestimmtes Leben statt starren Vorgaben
- Wahlfreiheit zu haben ist Motivation und Überforderung zugleich.
- Einschränkungen der Wahlfreiheit sind Bevormundung und Erleichterung zugleich.
- Wahr ist, was sich wahr anfühlt: Was sich schlecht anfühlt, kann nicht echt/wahr sein.

[1] Vgl. Institut für Generationenforschung: www.generation-thinking.de

- Ich bin, was ich fühle: Meine Gefühle definieren meine Identität.
- Extrem hohe „Flexibilität“: Entscheidungen sind nur ein Zwischenstand, bis etwas Besseres kommt.

Nehmen wir das unvoreingenommen in den Blick, erscheinen die aktuellen Phänomene rund um Beziehung und Sexualität fast schon selbstverständlich:

- Dating: Partnerfindung und Schlussmachen finden (auch) online statt.
- Ehe und Kinder sind kein selbstverständlicher Wert und stellen keine Vorgaben dar.
- Beziehungen halten solange, wie sie sich gut anfühlen – dann werden sie hinterfragt und evtl. beendet. Der nächste Partner ist meist schnell gefunden.
- Glorifizierung des Lust-Aspektes der Sexualität (Siegeszug der Pornografie, viele Sexualpartner, …)

Wenn diese Phänomene (auch zurecht) kritisiert und (auch zu scharf) bekämpft werden, ohne dahinterzublicken, geschieht eine fatale Verwechslung: Das Symptom (z.B. das Lust-Prinzip) wird zur Krankheit erklärt, während die dahinterliegende Not (z.B. die Suche nach Glück) unbehandelt bleibt. Schauen wir hinter die äußere Fassade: Was bewegt junge Menschen im Innersten? Welche Fragen bringen die Generation Z zu oben beschriebenen Reaktionen und inneren Antworten?

WAS BEWEGT DIE GEN Z?

Eine Umfrage unter 2.200 Teenagern in den USA deckt drei wesentliche Fragen auf, die im Kern auf die Sinnsuche junger Menschen heute hinweisen:

1. Wer bin ich? (Identität)
2. Wohin gehöre ich? (Heimat, Zugehörigkeit)
3. Was kann ich bewirken? (Selbstwirksamkeit)

Jede dieser Fragen wird von Jugendlichen auch im Rahmen ihrer Sexualität beantwortet:

1. Sexualität bestärkt und verunsichert Identität (z.B.: „Bin ich begehrt? bin ich gewollt?“).
2. Sexualität schafft Bindungen.
3. Sexualität ist gestaltbar („Ich kann Begehren auslösen.“ bis hin zu „Ich kann Kinder zeugen.“).

Auf der Suche nach Informationen dazu blicken Jugendliche (meist in der Reihenfolge) von ihren Eltern auf ihre Freunde, ihre Klassenkameraden, in ihre Gemeinde, zu Influencern, Filmen, Werbeplakaten, … kurz: In ein Umfeld, das wir Erwachsenen geprägt und (wissend oder unwissend) gefördert haben. Das kann durch aktive Unterstützung wie auch durch passive Unterlassung geschehen sein.

Der Siegeszug der Pornografie im Netz wurde erst durch den massenhaften Konsum derselben schon vor der Generation Z möglich. Das Schweigen am Abendbrottisch auf die Frage „Wie kommt das Baby in Mamas Bauch?“ führt dazu, dass Kinder lernen: Über Sexualität spricht man nicht. **Dieses Informationsvakuum suchen Kinder und Jugendliche zu füllen und werden v.a. im Netz oder in ihren Peer-Groups fündig.**

Die jungen Menschen der Generation Z haben Fragen. Ihr Leben ist ihnen nicht egal. Sie sind auf der Suche nach Orten, an denen sie Antworten finden. An für sie attraktiven Orten finden sie Menschen, die sie an ihren Erfahrungen ehrlich und freilassend teilhaben lassen. An denen sie eigene Wahlfreiheit zusammen mit einem bereits gelebten Orientierungsangebot vorfinden. Online wird immer gesucht. Offline-Orte können dann aber als Vergleichspunkt fungieren.

Das ist keine leichte Aufgabe, zumal Beifahrer der Pubertät wie Gleichgültigkeit, häufig wechselnde Emotionen und Abgrenzungstaktiken gegenüber Erwachsenen das Brückenbauen erschweren. Erfolge sind nicht vorprogrammiert und selten sofort sichtbar. Eine neue Fähigkeit Jugendlicher erschwert die Kommunikation enorm. Ich nenne sie: konsistente Inkonsistenz.

KONSISTENTE INKONSISTENZ

Eine beeindruckende kognitive Fähigkeit der Generation Z ist die scheinbare Inkonsistenz ihrer Werte. Ein 15-Jähriger ist in der Lage, völlig verschiedene Positionen, die als völlig widersprüchlich (inkonsistent) gelten, gleichzeitig und symbiotisch (konsistent) als wahr und echt zu vertreten. Dies nur am Aussehen (High-Heels mit Nieten) und Musikgeschmack (HipHop und Klassik) festzumachen, greift zu kurz. Vielmehr gilt das auch für religiöse, ethische Werte – auch in Bezug auf Sexualität. Beispielhaft sind im Folgenden Sätze, die ich in der Jugendarbeit selbst zum Thema Sexualität gehört habe, gegenübergestellt. Dabei bedienen sich Jugendliche anscheinend zweier Techniken: Sie glorifizieren und vereinfachen gleichzeitig:

	vereinfachen	**glorifizieren**
Was ist guter Sex?	„Guter Sex heißt viel Sex mit vielen unterschiedlichen Partnern.“ „Vielleicht ist der/die Nächste noch besser/ macht mich glücklicher.“	„Ohne Sex kein Glück.“ „Sex ist das größte Glück.“ „Zum Glücklichsein brauche ich guten Sex.“
Wie wichtig ist Sex?	„Sex ist wie Autofahren – macht Spaß – keine große Sache.“	„Deine Sexualität bestimmt deine Identität.“
Beziehung und Sexualität	„Bis zur Ehe zu warten macht keinen Sinn.“ „Wenn ich mich an niemanden binde, kann ich nicht verletzt werden.“ „Vielleicht finde ich ja nie jemanden – dann müsste ich ja immer auf Sex verzichten.“	„Von Beziehung erhoffe ich mir v.a. bedingungslose Treue.“
Was beeinflusst meine Sicht auf Sex?	„Nicht was andere sagen, sondern was sich für mich echt anfühlt, ist wichtig.“ „Fragen stellen zeigt deine Unreife: Man traut sich nicht zu fragen/zuzugeben, dass man etwas nicht kennt, nicht weiß, was es ist.“	„Ohne Erfahrung (Sex, Porno, ...) kannst du nicht mitreden und wirst nicht ernst genommen. Sex macht dich zum Experten...“ „Sich gut mit Sex auskennen ist total wichtig, man muss sich ständig auf dem Laufenden halten.“

Von außen betrachtet muss es Jugendliche mit diesen sich teils widersprechenden Sätzen innerlich zerreißen. Innerlich sind Jugendliche ständig in Bewegung zwischen ihnen. Aber diese Eigenschaft „befreit“ den Jugendlichen subjektiv von (kulturellen, gemeindlichen, familiären) Wertegrenzen, ohne die Gemeinschaft selbst zu verlassen.

Doch wie können Erwachsene mit der GenZ in Kontakt kommen bzw. bleiben? – Basis der Kommunikation mit Jugendlichen sind nicht allgemeingültige Glaubenssätze, sondern die persönliche Verbundenheit mit ihnen. **Beziehungen haben immer Vorfahrt vor Werten.**

WAS BRAUCHEN JUGENDLICHE?

Wie groß uns der Graben zu Jugendlichen auch erscheint: Es ist unsere Aufgabe als Erwachsene Brücken zu bauen. „Ihr seid die Zukunft – eine andere haben wir nicht.“, sagte mein Jugendeiter am Ende einer Freizeit. Das stimmt: Jugendliche sind die Erwachsenen der Zukunft. Aber wir sind die Erwachsenen von heute! An unserem Vorbild lernen sie. **Jugendliche brauchen keine Widerstandskampagne gegen ihre Werte. Sie brauchen Freisetzung und Begleitung für ihre Identität, ihre Zugehörigkeit und ihre Selbstwirksamkeit.** Drei Anstöße für alle Brückenbauer:

> „Jugendliche brauchen Präsenz, keine Perfektion.“

SEI „REAL“

Wir Menschen haben ein feines Gespür für Scheinheiligkeit und Fassaden. Jugendliche auch! Nicht umsonst sind Youtuber und Influencer gefragt wie nie, wenn es um Fragen der Sexualität und Partnerschaft geht. Dennoch geben Jugendliche mehrheitlich an, dass in der eigenen Familie ihre wichtigsten Ansprechpersonen sind. Jugendliche sind dabei v.a. auf der Suche nach vertrauenswürdigen Menschen, von deren Erfahrungen sie lernen können. Perfektion und glatte Antworten sind hier nicht gefragt, sondern Transparenz und Ehrlichkeit – auch und vor allem im Offenlegen von selbst erlebten Problemen und Hindernissen. Das meint „real sein“. Die Geschichte des Vaters mit Pornografie und Masturbation hinterlässt mehr Spuren als der Appell, die Finger von Pornos zu lassen. Lässt die Mutter ihre Tochter an den guten und schlechten Entscheidungen in ihren jungen Beziehungen teilhaben, ist das prägender, als dem Freund der Tochter ein Übernachtungsverbot im eigenen Haus auszusprechen.

SEI EMPATHISCH

Der amerikanische Unternehmensberater Simon Sinek schreibt: „Empathie bedeutet: Ich sorge mich um ein menschliches Wesen und nicht nur um seinen Output.“ Bloße Apelle wie „Kein Sex vor der Ehe!“ oder „Benutzt ein Kondom und werdet nicht schwanger!“ verpuffen im weiten Raum der Stimmen, die auf Jugendliche einprasseln. Fragen wie „Du bist schwanger? Wie geht es dir damit? Was brauchst du?“ oder „Ich sehe, du hast die 5. Freundin diesen Monat. Geht es dir gut? Wonach suchst du?“ richten sich dagegen an den Menschen. Empathie führt zu Präsenz. Ich bin ganz da und weder im Gestern („Was hast du getan?“) noch im Morgen („Wozu führen deine Handlungen?“). **Jugendliche brauchen Präsenz, keine Perfektion.** Sie verbinden sich am schnellsten mit Menschen, die Fehler machen. Denn je häufiger Jugendliche merken: Ich hab danebengehauen und darf wieder aufstehen – desto größer wird ihr Selbstvertrauen. Und Orte der Selbst-Stärkung ziehen an.

SEI ERWACHSEN

Es wird immer einen Unterschied zwischen den Generationen geben. Als Erwachsene haben wir rund um Sexualität nicht nur einen Wissens- sondern auch einen Erfahrungsvorsprung im Vergleich zur kommenden Generation. Den zu verneinen wäre töricht. Die Frage ist also, wie wir in der Begegnung mit Jugendlichen mit diesem Vorsprung umgehen. Wissen ist Macht. Wer etwas über Sexualität weiß, kann dieses Wissen nutzen, um Andere zu prägen. Das ist Aufgabe und Verantwortung Erwachsener zugleich. Dieser Aufgabe aus dem Weg zu gehen, ist mehr kindlich als erwachsen.

Jugendliche suchen nach Wissen – ob mit oder ohne uns. Daher mache ich unbedingt Mut: Überqueren wir als Eltern, Pädagogen, Leitende in der Jugendarbeit, … diesen gefühlten Graben zur nachfolgenden Generation. Es ist unsere Verantwortung.

Gabriel Kießling ist Sozial- und Religionspädagoge und seit April 2022 Fach- und Jugendreferent beim Weißen Kreuz e.V.

Mehr erfahren

Sie würden sich gern näher über ein Thema im Bereich Sexualität und Beziehungen informieren?

Wählen Sie das Thema, das Sie interessiert, unter **www.weisses-kreuz.de/themenuebersicht**

Wir freuen uns über Ihr Feedback per E-Mail auf **www.weisses-kreuz.de/kontakt**

DAS WEISSE KREUZ – IN INTIMEN FRAGEN MIT MENSCHEN UNTERWEGS

DEUTSCHLANDWEIT EIN OFFENES OHR – DAS BERATUNGSNETZWERK

In ca. zweihundert Orten in ganz Deutschland gibt es Beratungsstellen, die mit uns verbunden sind. Überall dort sind qualifizierte Beraterinnen und Berater für Menschen da, die in Lebenskrisen oder Partnerschaftskonflikten stehen oder Begleitung in einer Frage suchen, die sie besonders herausfordert oder belastet. Unter anderem können das Probleme mit dem eigenen Pornografiekonsum oder erlebte Verletzungen durch sexualisierte Gewalt sein. Die meisten dieser Berater sind in eigener Verantwortung freiberuflich tätig. Als Christinnen und Christen tragen sie unsere Werte und Anliegen mit und sind mit uns durch eine Kooperationsvereinbarung verbunden. In der Beratungssuche auf unserer Webseite **(www.weisses-kreuz.de/beratersuche)** findet man unter Eingabe der eigenen Postleitzahl schnell die nächstgelegene Beratungsstelle.

Hier ein Rückblick auf einen Beratungsweg, den uns ein Ehepaar freundlicherweise zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt hat:

„Als wir als Ehepaar letztens einen tollen gemeinsamen Abend und Sex hatten, mussten wir über unsere große und positive sexuelle Veränderung nachdenken! Hiermit möchten wir uns von ganzem Herzen bei Ihnen bedanken! Danke für die Zeit, die Sie sich für uns genommen haben! Danke für die vielen Tipps und Ratschläge! Es ist fast unglaublich, wie Gott so viele Blockaden ausgeräumt hat! … Wenn jetzt mal beim Sex andere Gedanken kommen, kann ich viel lockerer damit umgehen! Früher habe ich mich ja sofort dafür verdammt! Dann hab ich mich schlecht gefühlt und kam gar nicht klar dass ich so komisch war … Jetzt kann ich viel gelassener dabei bleiben …!

Auch hat es mich früher ja so gestresst, dass ich nicht „heiß“ wurde. Jetzt weiß ich einfach, dass ich nicht wie mein Mann von 0 auf 100 komme, sondern einfach etwas Zeit brauche. Mich einfach loszulassen, fallenzulassen und den Moment genießen, dann ist es ja sehr schön und schon bin ich ja auch heiß …

Wenn ich an früher denke, wie ich schon panische Angst vor dem Sex hatte, Angst wieder zu versagen, Angst meinen Mann wieder zu enttäuschen, dann kann ich nur sagen: Gott war sehr gnädig mit uns und hat mir geholfen! Ich kann jetzt von Herzen sagen: Sex ist so was Geniales! Gott hat sich da was Tolles ausgedacht!

Wir haben in den letzten Monaten eine Intimität kennengelernt, von der wir vorher noch keine Ahnung hatten, dass es diese so in der Form gibt. Wir hatten nur den Satz gehört: Sex wird mit den Jahren immer schöner … Wir lachen manchmal über uns selbst, wie wir uns das früher so gar nicht vorstellen konnten. Und wenn der Satz stimmen sollte, dann sind wir sehr gespannt, was da noch alles auf uns zukommen wird. ;-)

Ich denke, ich belasse es mal an dieser Stelle von uns zu schreiben! Auf jeden Fall möchten wir, dass Sie eins wissen: Wir sind Ihnen von ganzem Herzen dankbar! Durch Ihre Hilfe wurde unsere Intimität komplett umgekrempelt! Wir lieben uns von Herzen und ich kann von Herzen sagen: Sexualität ist ein großartiges Geschenk von Gott! Vielen Dank! Danke, dass Sie uns auf diesem Weg begleitet haben!!!

Der Herr segne Sie in ihrer Arbeit!“

Fotos: Marina Kloess

HEISSE THEMEN SCHWARZ AUF WEISS – DIE SCHRIFTENARBEIT

In unserer **Zeitschrift WEISSES KREUZ** werden vier Mal im Jahr aktuelle Themen diskutiert und Informationen aus unserer Arbeit weitergegeben. Dabei stellen wir uns auch herausfordernden Fragen, zum Beispiel zu den Hintergründen von Pädophilie (Nr. 67, IV/2016), zur Zwangsprostitution in Deutschland (Nr. 69, II/2017) oder zum Thema Transidentität (Nr. 75, IV/2018). Alle Hefte stehen weiterhin in unserer Mediathek zur Verfügung **(www.weisses-kreuz.de/mediathek).**

Nr. 88, I/2022 – Gewalt in Partnerschaften
Es ist nicht so selten, dass das enge Miteinander in der Ehe zu Reibereien führt, die auch in Gewalt umschlagen können. Auch verbale und psychische Gewalt kann schwerwiegende Folgen haben. Das Heft zeigt Ursachen von Gewalt auf und bietet Perspektiven zur Veränderung.

Nr. 87, IV/2021 – Jenseits der Lebensmitte
In den Medien scheint Liebe oft etwas für junge Menschen zu sein. Aber Liebe und Sexualität verschwinden nicht mit zunehmendem Lebensalter. Sie verändern sich, stellen vor neue Herausforderungen und bieten neue Chancen.

Nr. 84, I/2021 – Mit Grenzen leben und lieben
Krankheit und Alter können der Intimität Grenzen setzen. Zugleich bleiben Spielräume, die Paare entdecken können. Ein Urologe, eine Frauenärztin und ein Professor für Sexualmedizin bieten eine hohe fachliche Expertise für Themen, die sehr persönlich und mitunter auch bedrängend sind.

In den **Denkangeboten** widmet sich ein Autor ausführlich einem Lebensbereich oder einer Lebensfrage, zeigt seelsorglich Perspektiven des Umgangs auf und setzt sich kritisch mit unterschiedlichen Lösungsansätzen auseinander.

Denkangebot Nr. 6 – Astrid Eichler: Singles
Viele Menschen leben allein. Die Gründe sind dabei so verschieden wie die Formen, damit umzugehen. Das Denkangebot spricht die Lebenssituation vieler Singles ehrlich an und macht Mut, sie zuversichtlich zu gestalten.

Denkangebot Nr. 8 – Martin Leupold: Gemeinschaft braucht Respekt
Sexuelle Belästigung gibt es nicht nur in der Arbeitswelt (#MeToo), sondern auch in christlichen Gemeinden. Das Denkangebot macht Mut, sich dieser bitteren Realität zu stellen und bietet umfassende Hilfen für Organisationen.

Denkangebot Nr. 9 – Kai Mauritz: Scheidung
In der Regel starten Paare mit dem Wunsch und der Hoffnung, dass ihre Liebe Bestand hat. Umso wichtiger ist es, mit dem Scheitern umzugehen, es zu verstehen und neue Wege ins Leben zu finden.

In unseren **Arbeitsheften** befassen sich mehrere Autoren mit einem komplexen Themenbereich unter verschiedenen Perspektiven und für unterschiedliche Aufgabenstellungen. Die Hefte sind so angelegt, dass man damit allein oder in Gruppen weiterarbeiten kann.

Arbeitsheft Nr. 1 – Pornografie
Die umfassende Broschüre reicht von Zahlen und Fakten über psychologische, pädagogische und theologische Betrachtungen bis zu praktischen Hilfen für Betroffene. Sie wird von uns zum Einzelpreis von 8 EUR angeboten.

Arbeitsheft Nr. 2 – Ehe oder Lebensgemeinschaft
Ehe ist eine umkämpfte Institution. Andere Formen des Lebens und Liebens haben sich etabliert. Das Heft skizziert aus theologischer, psychologischer und rechtlicher Sicht, was die Ehe ausmacht und worin ihr unvergleichlicher Wert liegt.

Arbeitsheft Nr. 3 – Was uns zusammenhält – Bindung verstehen
Beziehungen werden maßgeblich vom Bindungsstil geprägt, der in den ersten Lebensjahren erlernt wird. Das Heft führt in die Bindungstheorie ein, zeigt Konsequenzen für Beratung, Pädagogik und Gemeindearbeit auf und entwickelt Hilfen für Menschen in verschiedenen Situationen.

Alle Publikationen können in unserer Mediathek bestellt und zum großen Teil dort auch heruntergeladen werden: **www.weisses-kreuz.de/mediathek/**

DER HERZSCHLAG DES WEISSEN KREUZES

Motivation und Grundlage unserer Arbeit ist der Glaube an Jesus Christus. Wir verstehen unsere Arbeit als einen Dienst an allen Menschen, die sich nach gelingender Liebe und Sexualität sehnen oder andere auf diesem Weg unterstützen, unabhängig von ihrer Weltanschauung oder Religion. Wir sind überzeugt, dass dazu eine gute fachliche Expertise notwendig und hilfreich ist. Was uns bewegt und wofür wir stehen, finden Sie auf unserer Webseite **(www.weisses-kreuz.de/wofuer-wir-stehen).**

VON UNSERER KOMPETENZ PROFITIEREN – VORTRAGS- UND SEMINARANGEBOTE (ONLINE ODER VOR ORT)

Die Fachreferenten des Weißen Kreuzes kommen gern zu Ihnen in die Gemeinde, Schule oder Organisation. Oder wir sehen uns zu einem Online-Seminar. Angebote des Weißen Kreuzes finden Sie auf unserer Webseite **(www.weisses-kreuz.de/laden-sie-uns-ein).**
Hier ein Einblick in unsere Themen:

Dr. med. Ute Buth, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Sexualberaterin (DGfS)

- Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance©, Multiplikatorentrainings, Lehrkräfteschulungen
- Ehevorbereitung
- Sexualität in der Ehe: Wie sie gelingt – Wenn sie nicht gelingt/nicht vollzogene Sexualität – Empfängnisregelung
- Unerfüllter Kinderwunsch – Reproduktionsmedizin, Schwangerschaft – Pränataldiagnostik – Geburt – belastende Geburtserfahrungen
- Frau sein, weibliche Identität
- Sexualisierte Gewalt: Prävention

Pastor Kai Mauritz, Fachberater für Psychotraumatologie (DeGPT), Sexualberater (DGfS)

- Beziehungen in Ehe und Familie
- Sexualität incl. Probleme und Störungen
- Traumata: Ursachen – Folgen – Begleitung
- Männliche Identität
- Geschlechtliche Diversität
- Sexualisierte Gewalt: Prävention – Aufarbeitung

Gabriel Kießling, Sozial- und Religionspädagoge

- Jugend und Sexualität
- Sexualethik leben
- Partnerschaft aufbauen
- Pornografie und Internet-Sexsucht
- Männliche Identität

Martin Leupold, Evang. Theologe und Seelsorger, Leiter Weißes Kreuz e. V.

- Christl. Sexualethik im pluralistischen Kontext
- Pornografie und Internet-Sexsucht
- Geschlechtliche Diversität und Gendertheorien
- Sexualität und Gemeinde: Gewaltprävention – Sexualethik im Leitungshandeln – Sexualität als Thema in der Gemeinde

WIE SIE UNSERE ARBEIT UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Das tun Sie schon! Sie lesen diese Zeitschrift. Vielleicht geben Sie sie anschließend weiter. Oder Sie bestellen gleich mehrere Werbeexemplare. Oder Sie richten für jemand anderen ein Geschenkabo ein. Übrigens: Falls Sie unsere Zeitschrift lieber am Bildschirm lesen, können Sie auch unseren Infobrief per E-Mail bestellen. Er erscheint zeitgleich mit unserer Zeitschrift und enthält einen Download-Link für die komplette aktuelle Ausgabe. Einfach anstelle der Zeitschrift anfordern unter **info@weisses-kreuz.de.**

Wenn Sie mehr Nachrichten aus unserer Arbeit und aktuelle Tipps zu unseren Themen bekommen möchten, können Sie auch unseren elektronischen Newsletter abonnieren. Aus Datenschutzgründen tun Sie dies bitte selbst unter **www.weisses-kreuz.de/newsletter/**. Einfach Ihre E-Mail-Adresse eingeben. Die Abbestellung ist jederzeit durch einen einfachen Link möglich.

Qualifizierte Information und Beratung erfordern viel Hintergrundarbeit und wissenschaftliche Recherche. Mit unserer Expertise wirken wir auch in verschiedenen Gremien mit, die in unserer Gesellschaft christliche Werte stärken. Einnahmen aus Vortragsdiensten oder Publikationen decken nur einen kleinen Teil des Aufwands, der hinter unserer Arbeit steht. Deshalb freuen wir uns, wenn Sie uns auch finanziell unterstützen. Am schnellsten geht es online unter **www.weisses-kreuz.de/online-spenden**.

Aber natürlich können Sie auch einfach überweisen. Auf unser Konto bei der

Evangelischen Bank
IBAN: DE22 52060410 0000 001937
BIC: GENODEF1EK1

Besonders freuen wir uns, wenn uns Menschen vor Ort dauerhaft verbunden sind, auf unsere Arbeit hinweisen und unsere Referenten in die Gemeinde einladen. Wer das Weiße Kreuz über längere Zeit mittragen und mitgestalten will, kann auch Mitglied im Weißes Kreuz e.V. werden. Nehmen Sie dazu einfach Kontakt mit Geschäftsführer Martin Leupold auf: **m.leupold@weisses-kreuz.de**.

Herzliche Einladung zu unserer Fach- und Freundestagung

WEISSES KREUZ

WEISSES KREUZ FOCUS

Fachimpulse – Begegnung - Inspiration

am 28. und 29. April 2023
in der EFG Möncheberg, Kassel

Thema: **„Vision und Wirklichkeit – Sexuelle Lernprozesse in Beratung und Pädagogik“**

Beginn Freitag, 14:30
Fachvorträge:
Dr. Ute Buth: Sexuelles Lernen – Auswirkungen auf Beratungsprozesse
Dr. Pascal Heberlein: Die Lebenswelt beim Lehren berücksichtigen
Prof. Dr. Tobias Künkler: (Jugend-)Sexualität im gesellschaftlichen Wandel
Gabriel Kießling: Was Jugendliche suchen und Erwachsene fürchten

Freitagabend: Begegnung und Austausch

Ende Samstag, 12:45
anschl. um 13:30 Mitgliederversammlung des Weißes Kreuz e.V.

Infos und Anmeldung unter
www.weisses-kreuz.de/fachkongress

Glaube an Liebe.

WEISSES KREUZ

IN SEXUALFRAGEN GUT BERATEN

Weiterbildung für Beratung und therapeutisches Handeln

18.-22. März 2024

Themenschwerpunkte:
· Grundlagen der Sexualberatung
· Umgang mit ethischen Fragen
· Konkrete Herausforderungen

Veranstaltungsort:
Dr. Berthold-Breidenbach-Haus Weltersbach, 42799 Leichlingen

Infos und Anmeldung:
www.weisses-kreuz.de/termine
info@weisses-kreuz.de

Veranstalter: Weißes Kreuz e. V.
Weißes Kreuz-Str. 3, 34292 Ahnatal/Kassel
www.weisses-kreuz.de

Glaube an Liebe.

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

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Theologische Notizen

Sexualität und Selbstwertempfinden

Verdeckt oder offen gibt es weithin einen Wettbewerb zwischen Männern, wer Frauen am erfolgreichsten zu einem sexuellen Abenteuer überreden kann. Es werden zum Teil irritierende Tricks ausgetauscht, wie das am besten gelingt. Auch die Grenze zur Gewalt kann da schon einmal überschritten werden. Frauen werden lediglich als Objekte der Begierde wahrgenommen. Wobei der verräterische Begriff „Beuteschema“ von beiden Geschlechtern verwendet werden kann.

Aber ich will mich dazu gar nicht in erster Linie urteilend äußern. Ich will versuchen, die Gründe zu verstehen. Offensichtlich wird hier in der Sexualität eine Aufwertung der eigenen Person gesucht, auch im Vergleich mit anderen. Ein Bedürfnis, das woanders seinen Ursprung hat, soll mit den Mitteln der Sexualität gestillt werden.

Gelingen oder Versagen im Bereich der Sexualität kann auch auf ganz andere Weise mit dem Selbstwertgefühl verknüpft sein. In der Seelsorge erlebe ich öfter, dass Christen sich minderwertig fühlen, weil sie ihre sexuellen Regungen als unerlaubt empfinden oder sexuell in einer Weise aktiv sind, die sie in ihrem Gewissen belastet. Auch hier scheint die Sexualität eine Funktion für das Selbstwertgefühl zu haben, nur eben eine negative.

Gern mache ich Menschen Mut, sich in ihrem Sexualleben an den Absichten des Schöpfers zu orientieren. Wenn Gott der Erfinder der Liebe ist, wird unser Lieben ein Stück Erfüllung finden, wenn es im Sinne dieses Erfinders gelebt wird. Für uns wie auch für unseren Partner. Aber wenn das nicht gelingt, schmälert das in keiner Weise unseren Wert als Mensch. Und Gottes Liebe zu uns schon gar nicht.

Der Apostel Paulus schreibt: „So halten wir nun dafür, dass der Mensch gerecht wird ohne des Gesetzes Werke, allein durch den Glauben.“ (Römer 3,28) Das gilt auch für die „Werke“ auf dem Gebiet der Sexualität. Was uns gelingt, macht unser Leben reicher. Aber es macht uns vor Gott nicht besser. Umgekehrt wird Gottes Liebe zu uns nicht durch das gemindert, was nicht „im Sinne des Erfinders“ ist. Es mag uns bedrücken und unser Miteinander erschweren. Deshalb dürfen wir uns nach Veränderungen ausstrecken, soweit sie möglich sind. Aber dass Gott uns willkommen heißt, entscheidet sich daran nicht.

Wir müssen Gott nichts beweisen, auch auf dem Gebiet des Sexuellen nicht. Jesus macht bereits in der Bergpredigt klar, dass wir daran wohl krachend scheitern würden (vgl. Matthäus 5,28). Vielleicht fällt es nicht leicht, diese Gnade anzunehmen, der wir so gar nichts hinzufügen können. Vielleicht ist es sogar kränkend, alles IHM zu verdanken. Aber es bewahrt uns vor der Verzweiflung, in die wir unweigerlich geraten, wenn wir unser Heil von unserer eigenen Gerechtigkeit abhängig machen (vgl. Römer 10,3). Und es ermöglicht uns einen respektvollen Umgang mit dem Versagen anderer.

Gottes Wege suchen und seinem Bild näherkommen – das ist gut für uns und alle, die mit uns unterwegs sind. Aber dass wir uns annehmen können, sollte nicht in unseren Leistungen begründet sein. Zu leicht würde es dann durch unsere Fehlleistungen zerstört. Wir dürfen uns annehmen, weil Christus uns angenommen hat, und so auch Frieden finden über dem, was uns zur bleibenden Herausforderung wird.

Martin Leupold