



W U E S T E N S T R O M

Ein kurzer Überblick

Was wir tun...

Seit dem 1.1.2004 – nun schon über 4 Jahre – gibt es wuestenstrom Schweiz. Und mit dieser Ausgabe halten Sie unseren ersten eigenen Rundbrief in Ihren Händen. Wir freuen uns!

Wir werden immer wieder gefragt, was wir genau machen. Die einen verbinden uns ausschliesslich mit der Arbeit mit homosexuell empfindenden Männern. Gerne nutzen wir diese Gelegenheit, Ihnen einen Überblick über die Arbeitsfelder von wuestenstrom zu geben.

Zunächst eine wichtige Vorbemerkung: diese Angebote gelten in der Regel auch für Frauen! Lesen Sie auf Seite 8 mehr dazu.

Wuestenstrom bietet Beratung auf folgenden Gebieten an:

- Fragen rund um die Sexualität
- Fragen nach dem Mann- und Frausein (Identität)

Diese beiden Hauptgebiete gliedern sich wie folgt auf:

- Arbeit mit Menschen mit einem Identitätskonflikt (homo-, bi- und heterosexuell)
- Arbeit mit Sex- und Pornosüchtigen und deren Angehörigen
- Arbeit mit Menschen mit Missbrauchserfahrungen.

Was bieten wir an?

therapeutische Einzelberatung, angeleitete Selbsthilfegruppe (www.liberty4you.ch)
Vorträge, Seminare, Schulungen (für: Betroffene,

ne, Seelsorger, Berater, Gemeinden, Schulen...) Ausbildung Identität & Sexualität (für: Seelsorger, Berater, Therapeuten), Predigten, Workshops, Arbeit mit Angehörigen, politische Arbeit... Folgendes bieten wir derzeit nicht an: Eheberatung.

Ein konkretes Angebot an Tagesseminaren für Frauen finden Sie auf den Seiten 6 und 7. An dieser Stelle weisen wir ganz speziell auf das Seminar „Mein Partner ist Sex- und/oder Pornosüchtig“ hin, da es ganz wenige Angebote für Angehörige gibt. Bei entsprechender Nachfrage wird dieses Seminar öfters angeboten. Fragen Sie bei uns nach.

Wie wir mit Sex- und Pornosüchtigen arbeiten, können sie im mehrteiligen Fachartikel „Der unheimliche Partner“ ab Seite 2 nachlesen. Dieser Artikel ist aus der Perspektive „Aus der Praxis für die Praxis“ geschrieben.

Beim Lesen wünschen wir Ihnen viel Freude und hoffen, Sie auf mehr von uns neugierig gemacht zu haben.

Zur grossen Freude wurden wir Anfang Oktober Eltern von Tim. Nun bestreiten wir unser Auskommen durch die Beratungsarbeit. So würden wir uns freuen, wenn Sie unsere Arbeit auch durch Spenden finanziell unterstützen können.

Mit lieben Grüssen - Rolf & Ria Rietmann

therapeutische Beratung, Vorträge, Schulungen, Seminare, Workshops....

politisches und pädagogisches Handeln

angeleitete Selbsthilfe für Pornosüchtige

Inhalt:

Sexsucht

Der unheimliche Partner

Seite 2 - 4

Adoption

Lesben fordern

Adoption

Seite 5

Seminare

für Frauen

Seite 6 & 7

wuestenstromCH...

für Frauen

Seite 8

Postfach 181
CH-8330 Pfäffikon ZH

Tel.:0041 (0)43/497 70 04
(Di, 14:00 - 17:00 Uhr)

info@wuestenstrom.ch

www.wuestenstrom.ch
www.liberty4you.ch

Postcheckkonto: 85-389805-2

Wege aus der Pornosucht - Teil 1

Der unheimliche Partner

© beim Autor Rolf Rietmann

Menschen, die in meine Beratung kommen, meinen immer wieder, Pornographie gäbe es erst seit der Erfindung des Internets. In Wirklichkeit ist Pornographie uralte. Schon im antiken Griechenland gab es eindeutig pornographische Abbildungen auf Alltagsgegenständen wie Vasen oder Trinkgefäßen. Schon damals mussten sich die Menschen entscheiden, ob sie sich in diese Bilder vertiefen wollten oder nicht. Das Problem ist also nicht neu.

In der Pornographie geht es um das isolierte Streben nach Rausch, nach einem Glücksgefühl. Die Kehrseite ist, dass Pornographie schnell zur Sucht wird, zu einer Kralle, die uns gefangen nimmt. Aus dem schillernden Glücksversprechen wird Zwang. Rasend schnell verstricken wir uns in die Mechanismen, die zur Sucht führen. In der Pornographie jagen wir dem „ultimativen Bild“ nach und kehren letztlich doch nur „verkatert“ aus dem Bilderrausch in die Wirklichkeit zurück. Wir jagen und wissen, dass wir nie finden werden. Die Sehnsucht bleibt, und die Sucht ruiniert uns. Der Alltag wird noch grauer und leerer. Die Pornographiesucht wird zum „unheimlichen Partner“, den wir so schnell nicht wieder los werden.

Männer sind anfälliger für Pornographiesucht, sie reagieren über die Augen. Frauen dagegen fliehen eher in eine Phantasiewelt „ewigromantischer Liebe“. Beide fliehen damit auf ihre Weise aus der Realität, aus dem „grauen Alltag“. Pornographiesucht oder Romantikwelle – beides sind Einladungen zur Flucht aus der Wirklichkeit.

Der folgende Artikel ist praxisorientiert, er will eine Hilfe für Berater und Ratsuchende sein; es geht um Pornographiesucht bei Männern.

Vor der Beratung

Wichtig ist die Haltung des Beraters. Er begegnet dem Ratsuchenden mit Achtung, respektvoll, nicht moralisierend, klar, konfrontierend,

ermutigend, ressourcenorientiert, d.h. er hat auch das Gesunde, Heile im Blick. Er ist motivierend, geduldig, ist Vorbild. Der Berater kennt zudem seine eigene Sexualität, achtet auf seine eigenen Bedürfnisse, geht gut und angemessen mit sich selbst um.

Die therapeutische Beratung: Zwei Haupt-Phasen

Auch wenn jeder Ratsuchende ein Individuum ist, ist es doch wichtig, eine allgemeine Orientierung vorzugeben. Die Genesung von Pornographiesucht erfolgt in zwei Haupt-Etappen: Zuerst die Entzugsphase, dann die Aufarbeitung der darunterliegenden Probleme.

Vor allem mittelstark bis stark Süchtige haben kaum oder gar keinen Zugang zu den tieferliegenden Problemen, vor denen sie in den Pornographiekonsum (bzw. ein Suchtmittelkonsum allgemein) geflüchtet sind. Sucht hat eine machtvolle Eigendynamik; oft überlagert sie die ursprünglichen Problemthemen im Leben des Betroffenen vollständig. Umso wichtiger ist es, in der zweiten Phase diese tieferliegenden Probleme aktiv anzugehen. Nur so kann eine Genesung dauerhaft sein.

Beginn der Beratung - Motivation

Es lohnt sich zu fragen, was dem Ratsuchenden vor dem Erstkontakt widerfuhr und warum er Hilfe sucht. Meist haben die Betroffenen schon mehrere Ausstiegsversuche hinter sich. Sie haben es

auf eigene Faust versucht – ohne nennenswerten Erfolg. Andere haben einem Freund von ihrem Problem erzählt und geben diesem Rechenschaft, brauchen aber mehr Unterstützung.

Die allermeisten nehmen Kontakt zu uns auf, weil sie bei der Suchtausübung erlappt wurden. Ehefrauen, Kinder, Mitarbeiter oder Chefs haben sie erwischt. Nicht wenige fühlen sich schamvoll erlappt und geloben Besserung. Als Zeichen ihres guten Willens gegenüber Ehefrauen oder Vorgesetzten rufen sie in der Beratungsstelle an oder schreiben eine Email. Rückblickend sind sich die meisten Betroffenen ihrer Sucht schon seit mehreren Jahren bewusst.

Für den Berater

Die meisten Ratsuchenden melden sich also nicht von sich aus, sondern kommen, weil jemand ihnen Druck macht. Sie passen sich diesem Druck an. Doch Anpassung – genau das ist ihre schon jahrelang geübte, ungesunde Alltagsstrategie.

Das Entscheidende in der Beratung ist, dass der Ratsuchende von der Fremdmotivierung zur Eigenmotivierung finden muss. Das ist entscheidend für den Beratungsverlauf. Der Ratsuchende muss für sich die Schädlichkeit

der Sucht und die Wichtigkeit der Aufarbeitung der darunter liegenden Probleme verstehen und Veränderung wollen. Mit anderen Worten: Er muss seine Passivität überwinden.

Bei jedem Menschen werden durch erotische Erregung, durch sexuelle Aktivität und Orgasmus bestimmte Eiweißstoffe im Gehirn freigesetzt. Diese Eiweißstoffe, vor allem Endorphine und Peptide, haben eine erregungssteigernde, euphorisierende und gleichzeitig schmerzbetäubende Wirkung. Opiate z. B. können die Wirkung von Endorphinen nur nachahmen. Diese euphorisierende und schmerzbetäubende Wirkung von Sex wird beim Sex Süchtigen nun zum Hauptzweck, weshalb er Sex einsetzt. Er braucht Sex, um schmerzhaft Gefühle nicht mehr fühlen zu müssen. Sex ist beim Süchtigen in erster Linie dazu da, um Gefühle der Wertlosigkeit, der inneren Leere, der Scham, um Frustrationen und Aggressionen zu betäuben, kurz: um das emotionale Leben zu regulieren.

Für den Betroffenen

Sie verspüren Druck und kommen deshalb in die Beratung. Gut! Aber für einen nachhaltigen Veränderungsprozess reicht das nicht. Es mag hart klingen, aber solange Sie den Veränderungsprozess suchen, weil eine andere Person es will, werden Sie keine dauerhaften Fortschritte machen. Besonders dann nicht, wenn Sie schon mehrere Jahre süchtig sind. Sie müssen es für sich selbst wollen. Sie müssen es sich selbst wert sein!

Wie sieht Eigenmotivation und selbstverantwortliches Handeln aus? Ganz einfach: Sie melden sich von sich aus in der Beratung, sobald Sie sich der Sucht bewusst werden. Übernehmen Sie von Anfang an die Verantwortung.

Ein Fragebogen kann helfen zu klären, ob jemand süchtig ist. Berater, Seelsorger, Therapeuten können Ihnen helfen herauszufinden, ob es sich bei Ihnen um Sucht handelt oder nicht. Suchen Sie gezielt einen Berater, der Erfahrung in der Beratung von Sex- und Pornographiesucht hat oder lassen Sie sich solche Adressen geben. Sie stehen mit Ihrer Problematik nicht allein!

Erstkontakt

Erstkontakte sehen sehr verschieden aus. Einige Ratsuchende wollen ihre sämtlichen Erfahrungen mit Pornographie erzählen. Andere schämen sich und benutzen „Chiffren“ statt klarer Worte wie Pornographie oder Sucht.

Doch gibt es auch immer wieder Grundmuster:

Eile und Druck

Erwischt und von einer Ehekrise erschreckt oder die Kündigungsdrohung im Nacken, neigen einige dazu, den Berater zur Eile anzutreiben. Den Druck, den der Ratsuchende verspürt, versucht er dann, an den Berater weiterzugeben. Im Anfang meiner Beratungsarbeit lies ich mich zur Eile treiben und machte z.B. Überstunden, damit ein Brief

mit den notwendigen Unterlagen noch am selben Abend zur Post gehen konnte. Doch dann meldete sich der Betroffene drei Monate lang nicht mehr. Ich kam mir ausgenutzt vor. Heute frage ich immer: „Wie lange sind Sie sich Ihrer Sucht schon bewusst?“ In der Regel sind es mehrere Jahre. Da kann die Lösung des Problems nicht an einem Tag kommen.

Manchmal gebe ich bewusst einen Termin erst in einigen Wochen. Ist jemand wirklich motiviert, lässt er sich durch die Wartezeit nicht abschrecken. So kann ich meine Zeit denen widmen, die wirklich nachhaltig Veränderung suchen.

Selbstmitleid

Ein Beispiel: Beim Erstgespräch bemerkt ein Ratsuchender mit Vorwurf in der Stimme: „Sie wirken so cool und distanziert. Es ist, als ob Sie mir vorwerfen wollten, warum ich nicht früher gekommen sei.“ Ich: „Was würden Sie sich von mir wünschen?“ Er: „Dass Sie verständnisvoller sind.“ Ich: „Verständnis wofür? Für Ihren Ehebruch oder für den Pornokonsum und den daraus resultierenden Krach mit Ihrer Ehefrau? Ehrlich gesagt, ich kann Ihre Frau verstehen.“ Die Konfrontation mit der Realität kann dem Ratsuchenden helfen, aus seiner Haltung des Selbstmitleids herauszufinden.

Anspruchshaltung

Einige Betroffene wirken arrogant und unzugänglich und legen ausserordentlich grossen Wert darauf zu erfahren, über welche Qualifikationen der Berater verfügt. Die Frage danach ist sinnvoll, doch manchmal geht es dem Ratsuchenden unbewusst darum, einen Grund zu haben, um sich nicht öffnen zu müssen. Oft ist es Ausdruck von Unsicherheit und Angst, die der Ratsuchende überspielt. Wenn es dem Berater gelingt, eine Atmosphäre des Vertrauens aufzubauen, löst sich das meist nach dem zweiten Gespräch.

Opferhaltung

Opferhaltung kann so aussehen: „bin

michel 32 jahre und ich bin sex sms süchtig ich habe schon mehr als tausend euro in einem monat ausgegeben weil ich auf den scheiss reingefallen bin“.

Das ist alles, was ich von „michel“ sozusagen vor die Füsse gekippt bekomme. Ein Anliegen formuliert er nicht. Ich komme mir vor wie eine Müllhalde. Doch vermute ich, dass „michel“ unter einer suchtbedingten seelischen Verwahrlosung leidet und damit verbundene erhebliche zwischenmenschliche Defizite hat. Ich antworte ihm im Sinn einer paradoxen Intervention (eine Methode, die das innere System des Ratsuchenden „stört“, um ihn dadurch zu neuem Verhalten anzuregen). Ich schreibe: „Hallo Michel! Ich habe so Mitleid mit dir, du armes Opfer... Es tut mir so unendlich leid, dass dich diese hinterlistige sms-Technik so gemein in die Sucht locken konnte. Und ich bin zutiefst mit dir zusammen erschüttert, dass du dadurch so sprachlos geworden und nicht mehr fähig bist, einen Wunsch oder ein Anliegen zu formulieren – und nur noch dein Leid beklagen kannst...“

In der Selbsthilfegruppe meinte ein Betroffener in der Opferhaltung: „Da bin ich in die Pornographie reingerutscht.“ Ein anderer Teilnehmer kommentierte treffend: „Wenn ich an einem Bach spazieren gehe, rutsche ich höchstens dann hinein, wenn ich zu knapp am Ufer entlanglaufe.“

Für den Berater

Es gehört zur Suchtstruktur, dass Süchtige immer wieder versuchen, ihren Druck an den Berater abzuwälzen. Sie vermitteln, sie seien hilflos und total handlungsunfähig. Geschick mobilisieren sie andere, damit sie selbst letztlich weiterhin süchtig bleiben können. Das zu verstehen, ist wichtig.

Ich gebe dem Ratsuchenden keine „Streichleinheiten“ für eine Opferhaltung. Damit würde ich nur die in der Regel seit vielen



Jahren eingeübte Haltung der Hilfslosigkeit und Passivität verstärken. Bleiben Sie als Berater hier besonders aufmerksam.

Für den Süchtigen

Lob gibt es für Offenheit und das aktive Angehen von Problemen. Sie sind niemals Opfer Ihres eigenen Lebens. Jede Entscheidung in die Sucht hinein haben ausschliesslich Sie selbst getroffen. Keiner hat für Sie die Porno-DVD gekauft. Keiner wählt sich für Sie in die Pornographieseiten des Internets ein. Keiner begeht für Sie Ehebruch.

Abklärung

Am Beginn der Beratung sollte ein Suchtinventar gemacht werden. Suchtinventar bedeutet, dass der Süchtige eine genaue Liste aller konsumierten Pornographie, bezogen auf Tage, Wochen und Monate (wieviel, wovon, in welchem Zeitraum) erstellt. Nicht jeder, der meint, er sei süchtig, ist es auch, und nicht jeder, der meint, er sei nicht süchtig, ist es nicht. Ein 16-jähriger Mann meldete sich bei mir telefonisch, er sei süchtig. Auf die Frage, wie sich das äußere, antwortete er: „Ich befriedige mich zwei Mal monatlich selbst.“

Im Fragebogen zum Erstgespräch lasse ich mir darum detailliert schildern, wie oft und seit wann jemand Sucht ausübt. Ich habe gelernt, alles abzufragen und am Schluss immer noch die Frage anzuhängen: „Konsumieren Sie sonst noch in irgendeiner anderen Form Pornographie?“

Ich frage auch nach der Suizidalität in den letzten 6 Monaten, nach Depressionen und entsprechenden Medikamenten, nach erfahrem Missbrauch, drohender Kündigung oder Schulden, Strafverfahren im Zusammenhang mit der Sucht und ob sich der

Ratsuchende sexuell zu Jugendlichen unter 16 Jahren hingezogen fühlt.

Für den Berater

Reden Sie nicht vorschnell von Sucht. Klären Sie gründlich ab.

Einerseits ist es wichtig, die Ressourcen des Betroffenen kennenzulernen. Ich muss aber zugleich auch von möglichen Bedrohungen für den Ratsuchenden wissen. Droht z.B. eine Kündigung, Scheidung oder ein Strafverfahren, muss ich das in die Beratung mit einbeziehen. Die Existenzbedrohung ist dann das aktuell wichtigere Problem. Ich frage, ob der Ratsuchende sich von Kinderpornographie angezogen fühlt. Einigen Betroffenen ist nicht klar, dass auch Formen von Voyeurismus und Exhibitionismus strafbar sind. Fast immer frage ich nach selbstschädigenden bzw. selbst- und andere verletzenden Sexualpraktiken (sich die Luft abschnüren, masochistische oder sadistische Praktiken).

Für den Süchtigen

Bisher haben Sie, bewusst oder unbewusst, beschönigt, verniedlicht, ausgeblendet, abgewertet, verheimlicht und verdrängt. Genau das sind einige zentrale Bestandteile der Sucht. Jetzt geht es um eine ehrliche Bilanz. Das ist ein erster, wichtiger Schritt zur Genesung. Was ausgesprochen ist, hört auf zu gären und im Geheimen zu belasten. Vor Zeugen ehrlich zu sein, lässt Sie aus der jahrelangen Heimlichkeit und Isolation herauskommen. Sucht macht einsam und ist gleichzeitig oft genug Ausdruck von Einsamkeit.

Der Vorteil eines umfassenden Suchtinventars besteht für Sie darin, dass Sie Ihre Fortschritte messen können. Besonders für Männer ist das motivierend.

Carnes Patrick

Wenn Sex zur Sucht wird

Kösel, München, 1992 (nur noch antiquarisch erhältlich)

Roth Kornelius

Sexsucht

Chr. Links Verlag, Berlin, 2007
(2. durchgesehene Auflage)

Pfeifer Samuel

Internetsucht

Seminarheft Klinik Sonnenhalde, Riehen BS

Institut für Jugend und Gesellschaft

Bulletin Nr. 14

zu beziehen über: www.dijg.de

Fortsetzung im nächsten Rundbrief



„Die Geschichte lehrt, dass ein reiches Gewebe von Familien Quelle gesellschaftlichen Fortschritts ist und folgerichtig sein Verschwinden zu deren Verfall führt. Unsere Epoche wird von familienfeindlichen Ideologien beherrscht.“

Prof. Dr. Gérard-François Dumont,
aus: Nur Gesellschaften von
Familien haben Zukunft

Weitere Schwächung der Familie Lesben fordern die Adoption

Was während der Abstimmung vor drei Jahren noch klar bestritten wurde, wird jetzt zum Anspruch. „Die Zeit ist reif, um auf unsere Forderung zurückzukommen.“, sagte Brigitte Rööfli, die Co-Präsidentin der Lesben-Organisation Schweiz (LOS), der NZZ am Sonntag vom 27.01.08. Die Lesben in der Schweiz fordern die Adoption. Das war schon immer ihr Ziel, wurde damals aus abstimmungstaktischen Gründen aber fallen gelassen.

Rückblende: Die EVP/EdU ergriff das Referendum und es kam 2005 zu einer Abstimmung über das Partnerschaftsgesetz. Die beiden Parteien argumentierten damals, dass es eben nicht nur um die Verpartnerung ginge, sondern auch um die Adoption, letztlich um massive Eingriffe in unsere Gesellschaft, um die Aushöhlung der Familien. Die Schwulen und Lesben setzen dagegen, dass es beim Partnerschaftsgesetz gar nicht um die Adoption ginge. Die Gegner sollen doch bitteschön aufhören, mit der Adoption zu argumentieren. Formal mögen sie recht gehabt haben. Inhaltlich gehören die Fragen, wie sich jetzt zeigt, aber klar zusammen.

Der Leiter von Pink Cross, Moël Volken, sagte damals: „Es bestehe keine Nachfrage und werde in den nächsten Jahren nicht bestehen.“

Jetzt nimmt die LOS ein Gerichtsurteil des europäischen Gerichts für Menschenrechte auf und will damit auch in der Schweiz ein Adoptionsrecht einklagen. Die SP und FDP lassen sich nun für diese Forderungen einspannen.

Der Präsident des Berliner Verfassungsgerichts, Prof. Helge Sodan, hob in einem Rechtsgutachten hervor, dass die Zulassung der Stiefkindadoption problematisch sei: „Jedes Kind hat ein Recht auf Vater und Mutter.“ In dieses Recht greife eine Stiefkindadoption ein, da dann die Beziehungen des Kindes zu seinem leiblichen Elternteil erlösche. Eine derartige Adoption dürfe es nur geben, wenn sie für das Kindeswohl unbedingt erforderlich sei.

Prof. Gerhard Amendt, Soziologe, schreibt in: Kultur, Kindeswohl und homo-

sexuelle Fortpflanzung: „Wer sich dem Diskurs über das Kindeswohl entzieht, läuft Gefahr, sich vom ethischen Diskurs über die Generationenbeziehungen insgesamt auszuschliessen. Wer es trotzdem tut, muss auch die Folgen seiner Verweigerung gegenwärtigen. Nur lässt sich daraus nicht ableiten, dass derjenige, der seinen Lifestyle bzw. seinen *Willen nicht bekommt*, wegen seines Geschlechts diskriminiert wird und ihm oder ihr Unrecht geschieht. Auch für homosexuelle Männer und Frauen gibt es kein natürliches Recht auf ein Kind, auf Adoption, Insemination, Leihmutterschaft etc.“

Den ganzen Artikel von Prof. Gerhard Amendt und weitere Texte finden Sie unter: www.dijg.de, dann „Homosexualität“, dann „Gesellschaft“ anklicken.

Den ganzen Artikel zum Zitat von Prof. Dr. Gérard-François Dumont können Sie nachlesen unter: www.familie-ist-zukunft.de/alte_seiten/NurGesellschaften-vonFamilienhabenZukunft.htm

Seminare

für Frauen

Mein Partner ist Sex- und/oder Pornosüchtig

Datum: 12.04.08

Immer grösser wird die Zahl der Sex- und Pornografiesüchtigen. Immer grösser wird auch das Beratungsangebot für die Betroffenen - in der Regel für die Männer. Doch wo ist ein Platz für die Frauen, die durch die Sucht des Partners betroffen sind? Gehören Sie zu denen? Dann will dieses Seminar Sie ansprechen. Es soll dem Thema Sucht und dem Leben mit einem Süchtigen Raum geben. Vor allem soll es ein Ort sein, an dem Sie spüren dürfen, wo Sie gerade stehen und wie es Ihnen geht. Trauer, Enttäuschung, Freude, Mut, Schmerz... alles darf Platz haben und Sie dürfen erfahren, es gibt noch mehr Frauen in dieser Situation. Bei Bedarf kann sich daraus eine Gruppe entwickeln, die sich regelmässig trifft.

Mein Frausein fruchtbar leben

Termine: 07.06.2008

Anmeldeschluss: 24.05.2008

In diesem Seminar werden wir von der biologisch angelegten Fruchtbarkeit der Frau ausgehen und einzelne Gedanken auf unser Frausein übertragen.

Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie wir unser ganz persönliches Frausein fruchtbar leben können ob mit oder ohne Kinder.

Wie finden wir uns wieder, was leben wir schon und wo suchen wir noch? Wir wollen uns von den Entdeckungen, was auch noch in uns steckt, auf kreative Art überraschen lassen.

Mein Frausein bewegen

Termin: 20.09.2008

Anmeldeschluss: 06.09.2008

Es ist nicht so einfach, sich selber als Frau zu finden, sehr viele Werte werden durch die Gesellschaft vorgegeben. Wer aber bin ich und wo will ich eigentlich hin?

Wir wollen eine Momentaufnahme machen und uns gestalterisch damit auseinandersetzen und diese Gestaltung in Bewegung bringen. Dieses Seminar ist eine Gelegenheit, sich selber als Frau besser kennen zu lernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen.

Voraussetzung ist die Freude daran, ohne Leistungsdruck zu gestalten, neugierig auszuprobieren und Lust etwas Neues zu entdecken.

Mein Partner empfindet homosexuell

Termin: Sa, 18.10.2008
Anmeldeschluss: 04.10.2008

Ein Seminar für Frauen, deren Partner homosexuell empfindet und die bewusst etwas für sich tun möchten. Es soll ein Raum sein, in dem über die Fragen, die Sie zu dem Thema bewegen offen gesprochen werden kann. In erster Linie soll es ein Ort sein, einander zu begegnen, zu spüren, ich bin nicht allein und ich werde verstanden. Es wäre schön, wenn manche persönliche Frage eine Antwort findet, in manches Verhalten Verstehen und Klarheit kommt.

Ein Tag mit Maske

Termin: 08.11.2008
Anmeldeschluss: 25.10.2008

In diesem Seminar werden wir eine ganz einfache Maske basteln und ausprobieren, wie es sich ganz bewusst hinter/mit der Maske lebt. Wir werden in Gruppen und einzeln arbeiten, einander Feedback geben und so die Chance für eine besondere Erfahrung haben.

Frauen, die teilnehmen, brauchen Freude, sich darauf einzulassen, sich spielerisch dem Thema zu nähern und auszuprobieren. Im Wissen, dass wir uns einfach selber besser kennen lernen... auch hinter der Maske.
Neugierig?

Für alle Seminare gilt:

Leitung: Ria Rietmann

Zeit: 09:00-16:30 Uhr

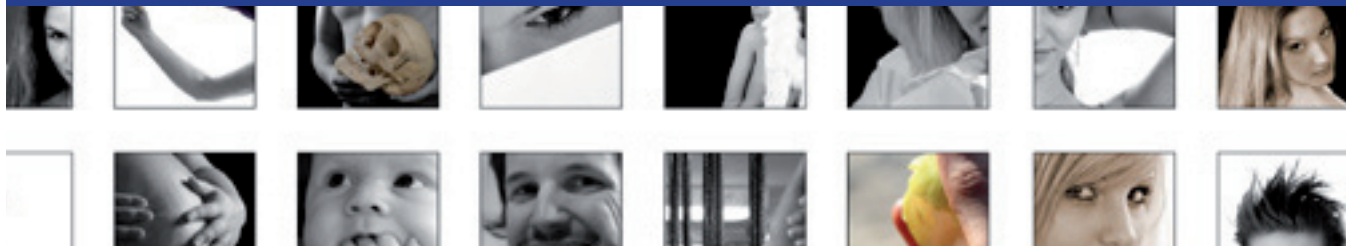
Ort: Pfäffikon ZH

Kosten: CHF 90.- (+ Mittagessen)

Anmeldung: spätestens 14 vor Seminartag

Teilnehmerinnen: mind. 5, max. 10 Frauen

Ausserdem gelten die Regularien, wie sie im Internet veröffentlicht sind oder bei uns angefordert werden können.



Beratungen, Seminare, Vorträge... wuestenstromCH - für Frauen!

Seit der Gründung von wuestenstrom gibt es auch ein wachsendes Angebot speziell für Frauen. Das besteht aus folgenden Möglichkeiten:

Einzelberatung, Seminare, Vorträge, Workshops, Schulungen... Fragen Sie nach.

Schon länger liegt es mir auf dem Herzen zu sehen, wie Frauen in ihrem Frausein wachsen, sich selber finden, um auf ihrem Weg fruchtbar durchs Leben zu gehen. Manchmal kommen wir damit nicht mehr alleine zurecht und brauchen Hilfe von aussen. Schon einige Jahre habe ich nun das Vorrecht Frauen einzeln, in Seminaren oder Gruppen begleiten zu dürfen.

Ich habe noch Kapazität für Einzelberatungen.

Identitätsfragen stellen sich in verschiedenen Lebensabschnitten immer wieder neu. Manche Frau gibt sich z.B. selber auf, um es allen anderen Recht zu machen. Andere lernten nie „Nein“ sagen, plagt Minderwertigkeit, wiederum andere Frauen müssen immer stark sein, durften nicht fühlen... Die Frage nach dem „Wer bin ich“ hat viele Gesichter.

In letzter Zeit kommen mehr Fragen aus dem Bereich der Homosexualität. In der Begleitung dieser Frauen bewegt mich deren Not, die Leidenschaft und auch ihre Sehnsucht...

Ausbau der Seminararbeit.

Die Seminare für Frauen von homosexuell empfindenden Partnern, bzw. sexsüchtigen Partnern sollen dazu dienen, auszutauschen, zu

spüren, ich bin nicht alleine in meiner Situation, es gibt andere Frauen mit den gleichen Erfahrungen. Ziel ist es, einander zu ermutigen, Gemeinschaft zu haben, zu sehen, wie andere damit umgehen. Oft dreht sich in solchen Partnerschaften viel um den Mann, darum sollen die Begegnungstage bewusst den Frauen Platz bieten.

In der Einzelberatung und in allen Seminaren spielt neben dem Gespräch unsere Kreativität eine wichtige Rolle. Auf einer anderen Ebene, z.B. im Gestalten, Bewegen, Tönen neue Erfahrungen machen, spüren, dass ich eine Aufgabe lösen kann, kreativ bin und genau das auch in meinem Alltag umsetzen. So soll die kreative Erfahrung vor allem Freude machen, ohne irgendeinen Anspruch an die Qualität. Denn in jeder von uns steckt Potential und manchmal ist es einfacher, dieses spielerisch zu entdecken. Hintergrund für dieses Arbeiten ist, neben der wuestenstrom-Weiterbildung, meine Ausbildung in Kunst – und Ausdruckstherapie, in der ich derzeit bin.

Ich freue mich sehr darauf, auch in diesem Jahr wieder mit Frauen arbeiten zu können und sie ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten.

Ria Rietmann

Vorschau (Juni 08):

Der unheimliche Partner - Teil II

Mobbing durch die Schwulenbewegung...

Ein Kongress in Graz 07, das Christival in Kassel 08... zwei Anlässe, eine Taktik. Volker Beck, der Vater des Lebenspartnerschaftsgesetzes und Grünen Politiker, nennt wuestenstrom und Scientology in einem Satz... wuestenstrom erlebt massive Diskriminierung durch die Schwulenbewegung.

Mein Frausein finden

Inmitten von Vorzeigefrauen aus der Werbung wie: Hausfrau, Power-Mutter, Karrierefrau, Beautyqueen ... Mut haben, mein eigenes Frausein zu finden.