

W U S T E N S T R O M

Editorial

Sie haben Mut!

Noch immer setzen Sie sich mit uns und damit mit dem Thema rund um die Sexualität auseinander. Herzlichen Glückwunsch.

Dass das nicht selbstverständlich ist, hören wir in der Beratung immer wieder in verschieden Facetten: Ein Mann, der mit seinem Freund zusammenlebt, erzählt mir, das er seinen Partner mit in die Gemeinde mit nimmt. Er will ihm Jesus lieb machen. Irgendwann verplappert der sich und es wird ruchbar, wer hier gleichgeschlechtlich empfindet. Jetzt kommt für mich die Frage, die ich mittlerweile schon mit sehr gemischten Gefühle stelle, wie denn die Gemeinde reagiert habe. Der Pastor habe ihn zu sich zitiert und ihm die paar Bibelstellen zum Thema Homosexualität vorgelesen. „Und“, frage ich ihn weiter, „was sagte er dann?“ Sendepause und Rückzug von Seiten des Pastors.

Und das, so hören wir, geschieht nicht nur beim Thema Homosexualität. Einfach nur Sendepause. Anderen „Sendern“ (Schule, Fernsehen, Internet, Gleichaltrigen...) überlassen wir offensichtlich und leichtfertig diese „Sendezeit“ zu einem äusserst lebensrelevanten Thema. Und wenn dann unter Christen endlich die Sendepause zu Ende ist, dann fliegen die Bibelzitate-Fetzen und fuchtelte der erhobene Zeigefinger unterstrichen mit moralinsaurer Miene.

Der Theologieprofessor Peter Wick schreibt in seinem Buch „Paulus“: „Paulus schreibt alle seine Briefe aufgrund von praktischen Fragen und Problemen der Gemeinden. Für diese Fragen setzt er seine grossen analytischen und logischen Fähigkeiten ein. Aus der

Praxis heraus schreibt er eine Theologie für die Praxis.“

Die grössten Fragen unserer Zeit sind: Homosexualität, Scheidung, Abtreibung (evtl. auch Pornographie). Es gibt z.B. keine Wahlen mehr wo Politiker, Pfarrer... nicht nach ihrer Einstellung zum Thema Homosexualität befragt werden. Wir geben uns meist wortkarg.

Wuestenstrom redet über Sexualität. Hier schreiben wir darüber und hoffen, Ihnen damit Argumente und Hilfe zur Seite zu stellen. Und wenn es „nur“ das ist, dass wir Ihnen Mut machen und einen „Wortschatz“ geben.

In dieser Ausgabe „senden“ wir im Artikel „Der unheimliche Partner“ den dritten und letzten Teil zum Thema Pornosucht in der Beratung. Dieser dreiteilige Artikel nimmt den praktischen Bezug, wie in der Beratung das Thema Pornosucht angegangen werden kann und wo Fallen lauern können. Dazu gehört unbedingt auch das Thema Co-Abhängigkeit, das Sie auf Seite 7 finden.

Und ganz speziell geht es am Schluss noch um das Thema Sexuaufklärung in unseren Schulen. Mit HarmoS greift der Staat immer früher nach unseren Kindern. Er will unsere Kinder auch sexualethisch immer früher prägen. Was setzen wir dem entgegen? Ein kurzer Abriss. Sie sehen, die Arbeit bleibt und wir sind auch im nächsten Jahr auf Ihre Unterstützung im Gebet und finanziell angewiesen.

Mit lieben Grüssen - Rolf & Ria Rietmann

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

politisches und pädagogisches Handeln

angeleitete Selbsthilfegruppe für Pornosüchtige

Inhalt:

Sexsucht

Der unheimliche Partner, Teil III

Seite 2 - 4

Frauen

Seminare 09

Seite 5 & 6

Sucht &

Co - Abhängigkeit

Seite 7

Sexualaufklärung

Was ist in der Schule los?

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 3

Der unheimliche Partner

© beim Autor Rolf Rietmann

Das „Alles oder Nichts-Gesetz“ überwinden

Rückfälle gehören zum Suchtalltag. Darum ist das Suchttagebuch ein wichtiges Hilfsmittel, um auch kleine Fortschritte wahrzunehmen und positiv hervorzuheben. Als ich mit meiner Arbeit mit Sexsüchtigen anfang, war ich an dieser Stelle sehr überrascht. Ich hatte angenommen, dass sich die Betroffenen über jeden kleinen Fortschritt freuen. Doch war meist das Gegenteil der Fall. Obwohl sie messbare, deutliche Fortschritte machten, waren sie frustriert. Sie waren in die Falle „ganz oder gar nicht“ getappt. Die kleinen Schritte der Veränderung wollten sie nicht wahrnehmen. Sie waren der Auffassung: Wenn es nicht gleich hundertprozentig klappt, dann ist es nichts. Die kleinen Schritte zählten für sie nicht.

Für den Berater

Achten Sie auf solche Abwertungen. Loben und ermutigen Sie.

Für den Betroffenen

Ein nachhaltiger Suchtausstieg ist ein Prozess, der Jahre dauern kann. Sucht ist keine harmlose Sache. Auch wenn der Ausstieg nicht sofort gelingt, ist und bleibt jeder kleine Fortschritt ein Fortschritt.

In Beziehungen investieren

Sucht hat sehr viel mit Einsamkeit zu tun. Süchtige ziehen sich mit der Zeit mehr und mehr aus ihren Beziehungen zurück. Mitunter sagen sie Treffen ab, um ihre Sucht auszuüben. Einsamkeit verstärkt die Sucht und Sucht wiederum verstärkt die Einsamkeit: ein Teufelskreislauf. Die Geschichte eines Mannes ist mir besonders gut in Erinnerung. Er war als Kind sexuell missbraucht worden und hatte sich danach (schon ab sieben Jahren) angewöhnt, sich selbst zu befriedigen. In seiner Familie empfand er sich als das „schwarze Schaf“, als isoliert. Sätze wie „keiner mag mich“, „ich bin

überflüssig“, „die würden mich überhaupt nicht vermissen“, waren es, die sein Leben bestimmten. Einziger „Tröster“ wurde für ihn die Selbstbefriedigung. Dieser Trost war immer abrufbar. Unangenehme Gefühle konnte er so durch gute Gefühle ersetzen. Relativ schnell reichte die Phantasie allein nicht mehr aus. Jetzt sorgte Pornographie für den nötigen Kick. Der Suchtkreislauf begann früh in seinem Leben. Isolation und Einsamkeit waren der Anfang und später der Motor seiner Sucht.

Für den Berater

Arbeiten sie mit dem Ratsuchenden an seinem Beziehungsnetz und -verhalten. Fördern Sie Freundschaften und entspanntes Beisammensein.

Für den Betroffenen

Für Sie sind gesunde Beziehungen sehr wichtig. Allein schaffen Sie den Ausstieg aus der Sucht nicht. Der Vorteil von Suchtgruppen besteht auch darin, dass Freundschaften entstehen können. Einige haben angefangen, miteinander Sport zu treiben. So können Sie echte Männerfreundschaften entdecken.

Mit Aggressionen umgehen

Über die Sucht haben viele Betroffene gelernt, ihre Wut in Schach zu halten. Wer also mit Süchtigen arbeitet, wird kurze Zeit nach dem Entzug auch mit dem Thema Wut und Zorn konfrontiert werden. Pornographiesucht macht die Gefühle gleichgültig. Das ist wie eine Dauerbetäubung mit Schmerz- oder Schlafmitteln. Es gibt keine Gefühlsspitzen mehr, weder Trauer noch Zorn noch Begeisterung. Fragt man einen

Betroffenen, wie es ihm geht, lautet die Antwort meist: gut. Solche „Gleichförmigkeit“ kann von einer Depression abgelöst werden.

Für den Betroffenen

Das Entdecken der Wut kann zunächst für Sie bedrohlich sein. Sprechen Sie das un-

bedingt an.

Zweite Phase: Arbeit an den Ursachen

Hinter jeder Sucht verbirgt sich ein nichtsexuelles Thema bzw. ein (Lebens-)Problem. Nach der Entzugsphase gilt es, dieses jeweils zugrunde liegende Thema herauszuarbeiten und es einer konstruktiven, aktiven Lösung zuzuführen. Im Folgenden möchte ich einige häufig vorkommende Themenfelder anführen:

Isolation und Einsamkeit

Pornographie vermittelt dem Betroffenen eine Form von Pseudo-Intimität. Sie „tröstet“ über die Einsamkeit hinweg. Damit entsteht ein fataler Kreislauf: Die Sucht fördert die Isolation und Isolation begünstigt die Sucht. Nicht selten ziehen sich Männer aus Freundschaften zurück, damit sie mehr Zeit für die Pornographie haben.

Für den Berater

Das Arbeiten am Beziehungsnetz ist zentral. Fordern Sie zur aktiven Beziehungsgestaltung heraus. Lassen Sie sich nicht auf das Argument des Zeitmangels ein. Der Süchtige hat sich für die Sucht auch immer genug Zeit gestohlen. Diese Zeit nun in konstruktive, lebensfördernde Aktionen zu investieren, kann durch innere Barrieren behindert werden. Solche Barrieren können Sätze sein wie: „Sucht ist spannend, Beziehungen sind langweilig.“ Erarbeiten Sie mit dem Süchtigen seine inneren Barrieren und beziehen Sie das in die Arbeit mit ein.

Für den Betroffenen

Hier geht es um mehr als um Beziehungsgestaltung. Sie haben viel Zeit, Geld und Kraft in die Sucht investiert. Beobachten Sie, welche innere Botschaft in Ihnen entsteht, wenn Sie diese Zeit, Geld und Kraft in konstruktive Aktivitäten investieren. Vielleicht entdecken Sie innere Widerstände, Argumente wie: „Ich habe keine Zeit dafür. Das bringt

Die Sucht fördert die Isolation und Isolation begünstigt die Sucht.

doch nichts. Was hat das mit meiner Sucht zu tun, die will ich doch nur loswerden?“ Vielleicht entdecken Sie Ängste vor nahen Beziehungen, weil Sie schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben. Sprechen Sie Ihre inneren Barrieren unbedingt an.

Angst vor Nähe

Es ist nicht so, dass Männer in die Pornographie flüchten, weil sie von ihren Frauen zu wenig Sex bekämen. Ich beobachte das Gegenteil. Männer, die sich auf Pornographie einlassen, finden, dass ein Werben um die Frau zu diffizil oder zu aufwendig ist. Warum das ganze „Drumherum“, wenn ich nur Sex möchte? Eine Beziehung ist diesen Männern zu anstrengend. Sie haben Sex abgekoppelt von der eigenen Person und von ihrem Gegenüber.

Andere haben Angst vor den Nähewünschen einer Frau. Sie fühlen sich überfordert und fürchten zu versagen. Der Gedanke an Intimität löst bei ihnen zuallererst die Angst aus, abgewiesen zu werden. Und da das für sie eine tiefe Kränkung wäre, lassen sie sich erst gar nicht auf eine Beziehung ein.

Für sexuell missbrauchte Männer scheint Pornographie die „ideale“ Form von Sex zu sein. Über das pornographische Geschehen haben sie eine absolute Kontrolle. Pornographie und Selbstbefriedigung sind „sicherer“ als wirklicher Sex mit einer Frau, denn da müssen sie sich auf ein Gegenüber einlassen. Die Kehrseite ist, dass ihre Sehnsucht nach echter Nähe ungestillt bleibt.

Für den Berater

Wie instrumentalisiert und/oder gestaltet der Betroffene die Beziehung zu seiner Frau, seine eigene Sexualität? Welchen Theorien folgt er, wenn er sexuell ausagiert? Z.B.: Ein Mann

muss Sex haben, er kann sich nicht enthalten? Oder die Samenstau-Legende: Wenn ein Mann so und soviel Samen produziert hat, muss er Sex haben? Das eigentliche Thema, dem sich der Betroffene stellen muss, heisst: Welcher Beziehungsfrage (in Bezug auf meine Frau), die ich klären müsste, weiche ich aus?

Für den Betroffenen

Nur weil Ihre Frau Ihnen einen sexuellen Wunsch ausschlägt, haben Sie noch nicht das Recht, sich Sex woanders zu holen. Nutzen Sie das nie für eine Entschuldigung eigener Süchtigkeit.

Stress

Viele Männer sagen, dass sie über Sex und über Pornographie Stress abbauen. Die Kehrseite ist: Süchtiger, d.h. zwanghafter Sex löst wiederum Stress aus.

Jeder Süchtige erzählt Ihnen von einer schwierigen Lebensgeschichte – manchmal um zu begründen, warum er doch nicht aus der Sucht aussteigen kann.

Für den Betroffenen

Beziehungs- oder Arbeitsstress brauchen eine längerfristige und grundlegende Lösung. Nehmen Sie sich ernst, lösen Sie Ihre Fragen.

Langeweile

Andere sind unterfordert und gelangweilt. Den Kick geben sie sich über Pornographie. Das macht das Leben spannend. Die Kehrseite: Das einzig Spannende ist bald nur noch die Pornographie. Diese wiederum muss dauernd gesteigert werden.

Für den Berater

Oft treffen bei einem Ratsuchenden mehrere Themen zu. In der Pornographie wollen sie Stress loswerden und Langeweile betäuben. Auch die Kombination Einsamkeit und Angst vor Nähe kommt vor.

Frauen- und Männerhass

Ein Frauen- bzw. Männerhass liegt in

der Pornographie selbst. Die Frauen werden entpersönlicht, als Ware abgewertet und auf Sex reduziert. Sie werden zu „Gebrauchsgegenständen“. Die Prostituierte wiederum missbraucht Männer für ihren Lebensunterhalt. Ganz offensichtlich wird der Frauen- und Männerhass bei Gewaltpornographie.

Für den Berater

Welches Frauen- bzw. Männerbild hat der Ratsuchende? Eheberatung kann für ihn unabdingbar sein.

Innere Sehnsüchte

Ich frage immer wieder nach den Vorlieben beim Pornographiekonsum. So erzählte mir ein Betroffener, dass er fast ausschliesslich Pornographie mit älteren Frauen anziehend finde. Auf die Frage warum, meinte er, die würden ihn für seine Jugendlichkeit bewundern. Es stellte sich dann heraus, dass seine Freundin ihn nur heiraten wollte, wenn er ihr ein Kind zeugen könnte. Der Betroffene meinte, er fühle sich dadurch massiv unter Druck gesetzt, er sei nur der Samenspender. Er selbst als Person zähle für die Freundin nicht, er fühle sich dadurch abgewertet. So war es nicht verwunderlich, dass er nicht nur mit dem Problem einer erektilen Dysfunktion (Impotenz) zu mir kam, sondern sich in der Pornographie immer ältere Frauen aussuchte, die ihn bewunderten. Bei ihnen brauchte er nichts zu leisten und bekam doch die Anerkennung, die er bei seiner Freundin so vergeblich suchte. In die Pornographie konnte er seine Vorstellungen von einer idealen Beziehung hineinprojizieren. Doch war es ein Ausweichen vor den Herausforderungen seines Lebens. In der Realität konnte er weder die Beziehung zu seiner Freundin beenden, noch konnte er ihr gegenüber seine Beziehungswünsche äussern.

Für den Berater

Pornographie hat viele Facetten. Das kann für die Beratung bedeutsam sein. Achten Sie dabei auf die nicht-sexuellen Sehnsüchte.



Für den Betroffenen

Was sagt Ihr Pornographiekonsum über Ihre nichtsexuellen Wünsche aus?

Sexueller Missbrauch

Wer sexuellen Missbrauch erlebt hat, für den wird Sex oft zu einem (all)täglichen Mittel, um den seelischen Schmerz nicht mehr fühlen zu müssen. Ein Betroffener erzählte mir, dass er sich seit seinem siebten Lebensjahr selbst befriedige und dass er damit jede Einsamkeit, Trauer, ja jedes unangenehme Gefühl betäubt habe. Er hatte in seinem ganzen Leben kaum eine andere „Lösungsstrategie“ für Schmerz, Trauer, Einsamkeit entwickeln können.

Anders sieht die Arbeit mit Betroffenen aus, die erst nach der Pubertät mit sexsüchtigem Verhalten begonnen haben, oder die erst relativ kurze Zeit sexsüchtig sind.

Ein anderer Ratsuchender aus einer sehr rigiden, religiösen Familie hatte mit etwa acht Jahren Suizidgedanken. Dann entdeckte er das „gute Gefühl“ von Sex, bald war er süchtig danach. Sex war zu seiner Überlebensstrategie geworden, zu einem Mittel, um sich schnell wieder gut zu fühlen, wenn Suizidgedanken ihn übermannten.

Für den Berater

Wer in der Kindheit oder Jugendzeit sexuellen Missbrauch erlebt hat und darüber in die Sucht geraten ist, braucht viel Geduld. Hier muss parallel zum Suchtausstieg am sexuellen Missbrauch (und an anderen Formen des Missbrauchs) gearbeitet werden. Wer Sex

benutzt, um nicht suizidal zu werden, braucht zunächst eine Stabilisierung und eine Strategie gegen die Suizidgedanken bevor er den Entzug wagen kann.

Beachten Sie aber auch: Jeder Süchtige erzählt Ihnen von einer schwierigen Lebensgeschichte – manchmal um zu begründen, warum er doch nicht aus der Sucht aussteigen kann.

Für den Betroffenen

Aufrichtigkeit, hinterfragbar sein, aber auch eine grosse Portion Geduld und Barmherzigkeit mit Ihnen selbst ist gefragt. Sagen Sie sich: „Ja, ich bin Opfer.“ Und sagen Sie sich eines Tages, wenn die Zeit gekommen ist: „Ich muss

aber nicht Opfer bleiben.“

Angehörige

Immer wieder werde ich gefragt, ob eine Ehefrau alles über die Pornosucht ihres Mannes wissen müsse. Die Ehefrau sollte weder „Beichtpartnerin“ noch „Seelsorgerin“ ihres Mannes sein. Details können sehr verletzend bis kränkend sein. Tun Sie sich das nicht an.

Das kann ein ungutes Gefälle bewirken: Der Mann ist der Versager, die Frau die Gute. Eine Frau sollte auch ihrem Mann gegenüber nicht in eine Kontrollfunktion kommen. Ich rate, die Ehefrau allgemein über den Genesungsprozess, z.B. alle 14 Tage oder monatlich zu informieren. Details gehören aber in die Beratung oder in eine Männerfreundschaft.

Co-Abhängigkeit

Damit Sucht gedeiht, braucht es eine

Umgebung (Eltern, Freunde, Ehepartner, Kollegen), die auf ihre Weise mitmacht – durch dulden, schweigen, wegschauen, aktive Förderung... (siehe auch Artikel auf Seite 7).

Prävention

Kinder sollten nicht in ihren eigenen Zimmern stundenlang im Internet surfen können. Pornographie muss man im Internet nämlich nicht suchen, es springt einem (Popups) entgegen.

Homosexualität

Ein Wort zu Sucht und Homosexualität. Der Homosexualität liegt eine ungelöste Identitätsproblematik (Identitätsstörung) zugrunde. In der Beratung arbeite ich hier von Anfang an bedürfnis- und beziehungsorientiert. Der Sucht dagegen begegne ich zunächst auf der Verhaltensebene (etwas, was ich tue, tue ich nicht mehr) und arbeite erst in der zweiten Phase, in der es um die Ursachen geht, bedürfnisorientiert. Leider kommen immer wieder Betroffene in meine Beratung, die erzählen, man habe versucht, aus ihnen „trockene Homosexuelle“ zu machen. Davon distanzieren mich ausdrücklich.

Sollten Ihnen vorhergehende Teile dieses Artikels fehlen, können Sie sie bei uns nachbestellen (auch als pdf-Datei möglich).

Die Ehefrau sollte weder „Beichtpartnerin“ noch „Seelsorgerin“ ihres Mannes sein.

Seminare 09 für Frauen

Thematische Seminare:

In diesen Seminaren wird ein spezielles Thema im Mittelpunkt stehen. Dazu gibt es Informationen und ein grosser Teil wird Selbsterfahrung sein. In der es darum geht, sich selber mit dem Thema auseinander zu setzen und Fragen anzuschauen und zu bearbeiten. Darum sollte Sie das Thema ansprechen, wenn Sie teilnehmen wollen. Die ersten zwei Seminare eignen sich auch für ein Frauenseminar in Ihrer Gemeinde.

Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmerinnen, Fr 90.-, Anmeldeschluss jeweils 14 Tage vor dem Termin,
Leitung: Ria Rietmann, Ort: Pfäffikon ZH, Zeit: 9:30 bis 16:30 Uhr

Scham/Beschämung in meiner Sexualität

Datum: 14.03.09

Anmeldeschluss: 28.02.2009

Viele Frauen kennen den Satz: Schäm dich! Oft hat er etwas mit ihrem Empfinden als Frau, oder auch ihrer Sexualität zu tun. Nicht immer sind es diese direkten Worte, sondern auch Andeutungen, Taten, das Verhalten von anderen Menschen uns gegenüber. Manchmal bleibt auch einfach ein ungutes Gefühl, welches keinen Namen hat, oder sie wundert sich über die eigene Reaktion in bestimmten Situationen. In diesem Seminar wollen wir den Unterschied zwischen beschämenden Sätzen und einer guten Scham, die uns natürlicherweise auf unsere Grenzen aufmerksam macht, anschauen. Das Seminar kann ein Einstieg zum Weiterarbeiten, zum Verstehen und zum Ermutigen sein, sich der eigenen Grenzen bewusst zu werden und ihnen zu trauen.

Ganzheitlichkeit im Frausein – was bedeutet das?

Termine: 09.05.2009

Anmeldeschluss: 25.04.2009

Oft hören wir den Begriff Ganzheitlichkeit aber wissen eigentlich nicht genau, was damit gemeint ist. An diesem Tag wollen wir uns damit auseinandersetzen, was er bedeuten kann und wo jede einzelne Teilnehmerin gerade in dieser Thematik steht. Nimmt sie sich ganzheitlich wahr oder sind ihr bestimmte Bereiche gar nicht bewusst oder schliesst sie sie aus Denken, Fühlen oder Handeln aus? Es wird Möglichkeit geben, sich diesen Themen zu nähern und vielleicht etwas Neues zu entdecken im Umgang mit sich selber, was immer auch Auswirkungen auf andere hat.

Mein Mann ist sex- bzw. pornosüchtig

Termin: 12.09.2009

Anmeldeschluss: 29.08.2009

Letztes Jahr wurde der Bedarf laut, sich mit anderen betroffenen Frauen zu treffen. So soll auch dieses Jahr wieder die Möglichkeit bestehen. Im Mittelpunkt steht, dass sich jede einzelne ihrer momentanen Situation bewusst wird, sich selber wahr nimmt und ernst nimmt. Im Austausch soll sie erleben, dass sie nicht die Einzige ist und auch in der Ehrlichkeit angenommen ist. Ein Thema wird sein: was braucht es, Beziehungen untereinander zu knüpfen und an diesem Bedürfnis dran zu bleiben.

Neu! ENTDECKUNGSRaum für jede Frau:

Im Entdeckungsraum soll die kreative Auseinandersetzung im Mittelpunkt stehen. Diese kann ganz einfach aus der momentanen Situation heraus kommen, durchaus mit einer Frage verbunden, aber auch einfach aus Freude am kreativen Schaffen, einfach mal probieren und etwas entstehen lassen. Nach der Gestaltung wollen wir uns die entstandenen Werke anschauen und geniessen und manchmal gibt es eine Verbindung zu unserem momentanen Leben. Es soll also sprichwörtlich ein Entdeckungsraum geschaffen werden, der zu einer Entdeckungsreise einlädt. Für diese Reise brauchen Sie keine künstlerischen oder kreativen Erfahrungen.

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmerinnen, Fr 60.- (inkl. Material), Anmeldeschluss jeweils 14 Tage vor dem Termin,
Leitung: Ria Rietmann, Ort: Pfäffikon ZH
Der Entdeckungsraum wird jeweils am Nachmittag von 14:00 bis 18:00 Uhr sein.

Papier

Termin: Sa, 03.04.2009
Anmeldeschluss: 20.03.2009

PAPIER
Papier ist Papier
Aber es ist auch
Ein Weg
Zu den Sternen
Zu Sinnbild und Sinn
Blinden Geheimnissen
Und
Zu den Menschen

Rose Ausländer

In diesem Sinn wird es in diesem Entdeckungsraum viel leeres Papier in verschiedenen Farben und Grössen zum Malen/ Gestalten/ Schreiben geben. Wir wollen schauen, welchen Weg „es“ uns führen wird, vielleicht zu den Sternen, vielleicht zu Geheimnissen und sicher zu den Menschen. Wir wollen entdecken, wie wir das Papier gestalten können, sei es mit Farbe oder anderen Materialien und vielleicht entdecken wir, dass es uns etwas sagt. . . das wird für jede Frau etwas anderes sein.

Der Form Worte geben

Termin: 12.06.2009
Anmeldeschluss: 29.05.2009

In diesem Entdeckungsraum wollen wir zuerst unsere Hände formen lassen, was sie gerade gestalten wollen. Dazu benutzen wir Ton. Anhand der entstandenen Formen wollen wir den Worten Raum geben, vielleicht entsteht dazu eine Geschichte oder ein Gedicht. Jede Frau wird auf ihre Art entdecken, was sie gestaltet hat und vielleicht mit etwas Neuem überrascht.

Für alle Seminare auf Seite 5 & 6:

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

Co - Abhängigkeit

© bei der Autorin Ria Rietmann

Im letzten Rundbrief haben Sie über das Leben mit einem sexsüchtigen Mann lesen können, heute soll es um Co-Abhängigkeit gehen. Wichtig vorab: Nicht jede Partnerin eines sexsüchtigen Mannes ist automatisch co-abhängig. Von Co - Abhängigkeit spricht man erst unter bestimmten Bedingungen.

Eigentlich kommt der Begriff aus der Alkoholtherapie, wo man gemerkt hat, dass es nicht genügt, dem Süchtigen zu helfen, sondern man oft die ganze Familie und vor allem den Partner mit einbeziehen muss. Durch die Sucht eines Partners kann sich in der Ehe oder auch in der Familie ein so eng gewobenes Netz von Verstrickungen entwickeln, dass letztlich nicht nur der Süchtige selber betroffen und beeinflusst ist, sondern sein gesamtes Umfeld. Durch das unklare Verhalten des Partners wird die Sucht zum Teil sogar unterstützt.

Co – abhängiges Verhalten zeigen Personen, wenn sie:

- Verantwortung für den Abhängigen übernehmen
- Sein Verhalten entschuldigen/rechtfertigen
- Ihm Belastungen abnehmen oder ersparen wollen
- Das Verhalten des Abhängigen kontrollieren, indem sie Verstecke suchen, ihn vom Gebrauch des Suchtmittels abhalten, ihn beim Lügen ertappen wollen
- Selber unaufrichtig dem Abhängigen, anderen Personen und sich selber gegenüber sind, was Tatsachen und Gefühle bezüglich der Abhängigkeit betrifft

Meistens merken die betroffenen Personen ebenso wenig, wie die Abhängigen selber, dass sie Hilfe brauchen. Oft kann diese Abhängigkeit über Jahre bestehen. Die Angehörige ist von der Sucht des Partners abhängig. Sehr viel in ihrem Leben dreht sich um die Sucht, um das Verhalten des anderen, darum, zu verstecken, zu verheimlichen oder zu kontrollieren. Oft muss ein Teil des Systems zusammen brechen, damit das Ungesunde „ans Licht kommt“.

Die ganze Beschäftigung mit dem Partner und dessen Sucht hält die Frau davon ab, sich selber zu spüren. Sie muss sich nicht um ihr eigenes

Gefühlsleben kümmern, denn das Problem ist und hat der Mann. Oft ist sie aber tief in ein eigenes nicht bewältigtes Beziehungs- oder sexuelles Thema verstrickt. Das in ihrer eigenen unbearbeiteten Vergangenheit seine Ursache haben kann.

Bei Frauen, die zu Co-Abhängigkeit neigen, können auch folgende Merkmale beobachtet werden:

- Aussenorientierung mit dem Wunsch, es der Umwelt recht zu machen
- Aufrechterhaltung einer intakten Fassade
- Übertriebene Fürsorge für andere
- Unangemessenes Verantwortungsgefühl, Schuldgefühle
- Kein Gespür für eigene Grenzen zu anderen
- Kontroll- Dominanzbedürfnis, um eigene Minderwertigkeit nicht spüren zu müssen
- Beziehungsabhängigkeit mit starken Verlassensängsten
- Suchtentwicklung zur Entlastung der Überforderung
- Wenig Gespür für eigene Bedürfnisse und Gefühle
- Neigung zur Depression

Nicht jede Frau, die diese Merkmale bei sich feststellt, ist auch automatisch co-abhängig. Um frei zu werden braucht sie zuerst die Erkenntnis, dass sie co-abhängig ist. Erst jetzt kann sie sich um ihre eigenen Themen kümmern. Es kann ihr helfen mit anderen Betroffenen Kontakt aufzunehmen und eigene Lebensthemen in Beratung/Seelsorge/Therapie zu bearbeiten. Auch die Punkte im letzten Rundbrief können helfen an ihren Themen zu bleiben.

In der Bearbeitung ihrer eigenen Themen kann es hilfreich sein, folgende Punkte in Bezug auf ihren Partner zu beherzigen:

- Ich kann an der Sexsucht meines Partners nichts ändern, er braucht sie noch. Ich drohe also nicht, ich kontrolliere nicht mehr, obwohl es mir natürlich nicht gleichgültig ist, solange ich etwas für ihn empfinde
- Dass ich seine Sucht verstehe, heisst jedoch nicht, dass ich sein Verhalten und dessen Auswirkungen auf mich toleriere. Ich setze klare Grenzen, was ich in Kauf nehme und was nicht, und ich sage verbindlich, was ich dann tue.
- Ich ignoriere die Sexsucht, d.h. ich nehme sie

zur Kenntnis, aber ich tadele nicht, spiele nicht Detektiv, ich lasse Lügen stehen und verwickle mich nicht in Diskussionen, verwöhne und versorge aber auch nicht.

- Ich tue etwas für mich. Wie kann ich so gut wie möglich leben, wenn der andere sich nicht ändert, aber ich mich nicht vollständig von ihm lösen will

In der Entwicklung von Co-Abhängigkeit können drei Phasen beobachtet werden:

- Initiale/Bemutterungsphase
Die Frau engagiert sich für den Partner umsorgend und helfend und glaubt, dass sie ihn mit ihrer Liebe aus der Sucht befreien kann.
- Komplizenphase

Aus Hilflosigkeit verheimlicht sie das Problem und entschuldigt ihren Partner.

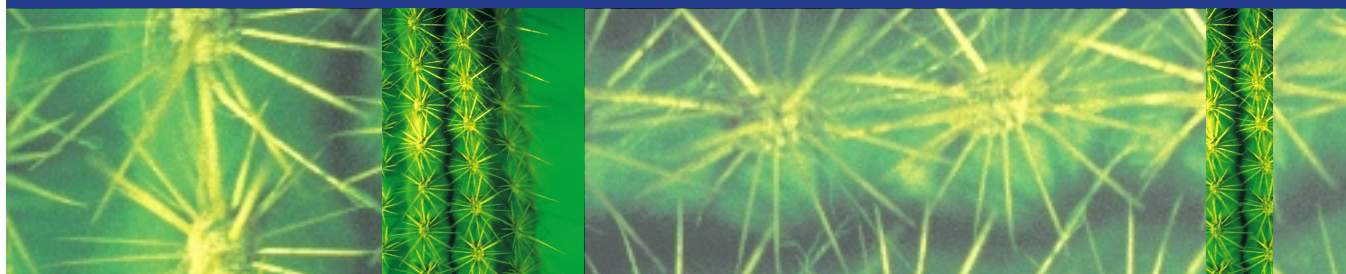
- Krise/Phase der Entscheidung
In dieser Phase kann es zur Konfrontation der Sucht, zur aggressiven Auseinandersetzung mit dem Partner und Trennungsdrohungen kommen. Danach kann es einen Neuanfang, der zu einem Arrangement führt oder eine Neuorientierung die zur Trennung führen kann, geben.

Diese Informationen sind sehr knapp zusammengefasst und doch können Sie bei der Diagnose helfen, ob Sie selber co-abhängig sind. Als Literatur kann ich die untenstehenden Bücher empfehlen. Diese sind auch die Grundlage für die oben genannten Merkmale.

Wenn Frauen in ihrer Beziehung die Co-Abhängigkeit bearbeiten, kann das gesamte Eheschiff ins Wanken kommen, weil gut trainierte Verhaltensweisen, Muster, die sich herausgebildet haben und die unter Umständen der Kitt in der Beziehung waren/sind, sich verändern. Wenn beide Partner auf dem Weg der Veränderung/Heilung sind, ist es zu empfehlen, früher oder später auch Eheberatung in Anspruch zu nehmen, weil die Beziehung neu sortiert werden muss und vielleicht sogar eine Erneuerung des Fundaments braucht, um bestehen zu bleiben.

Bücher:

Die Suchtfibel, Ralf Schreiber, S. 77ff, thematisch über Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
Sexsucht, Kornelius Roth, S. 161ff



Sexualaufklärung in der Schule!

Ein Artikel in der NZZ am Sonntag macht mich nachdenklich. Unter dem Titel „Mami hat ein Ei gelegt“¹ war zu lesen: „Die Erziehungsdirektion in Basel erwägt, bereits im Kindergarten Sexualkunde einzuführen...“ Ich forsche im Internet und stosse zuerst auf Informationen über das gesamtschweizerische Harmonisierungsprojekt der Schulen (HarmoS). Was mir an HarmoS zuerst auffällt: Kinder sollen in der ganzen Schweiz schon ab 4 Jahren zwangsrekrutiert werden. Ich denke: In naher Zukunft gedenkt der Staat sehr früh auch Einfluss auf die Sexualerziehung zu nehmen. Und so recherchiere ich weiter mit der Frage: Was macht er bereits? Und welche Ideologien stecken dahinter?

So stolpere ich über den Artikel „Frühkindliche Sexualerziehung“ von der Organisation „Kinder ohne Rechte“². Der 35-seitige Artikel schildert extreme Auswüchse der Sexualerziehung in einigen Kindergärten in Deutschland. Es wird vor allem die 650'000 mal verteilte Broschüre „Körper, Liebe, Doktorspiele“ von der BZgA³ ins Visier genommen. Anfang dieses Jahres hat diese Broschüre für Wirbel gesorgt, weil sie auch in der Schweiz von einigen Organisationen weitergereicht wurde: „Der Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualerziehung vom 1. bis zum 3. Lebensjahr fordert Mütter und Väter auf...(S.16) Scheide und vor allem Klitoris erfahren kaum Beachtung durch Benennung und zärtliche Berührung (weder seitens des Vaters noch der Mutter) und erschweren es damit für das Mädchen, Stolz auf seine Geschlechtlichkeit zu entwickeln(S.27). Intensivste kindliche Erkundungen der Genitalien Erwachsener können manchmal Erregungsgefühle bei den Erwachsenen auslösen(S.27). Insofern ist es nur ein Zeichen der gesunden Entwicklung Ihres Kindes, wenn es die Möglichkeit, sich selbst

Lust und Befriedigung zu verschaffen, ausgiebig nutzt(S.25).“⁴

Soweit ist der Skandal geortet. Was aber hat das mit der Schweiz, mit unseren Schulen zu tun? „Zuweilen bin auch ich diejenige, die bewusst Irritationen schafft... Um den einseitigen Blick auf Heterosexualität auszudehnen, bemühe ich mich Vielfalt und Wahlmöglichkeiten aufzuzeigen. Ich strebe an, so zu formulieren, dass sich alle angesprochen fühlen, ganz gleich, ob ihr Interesse dem gleichen, dem anderen oder beiden Geschlechtern gilt.“⁵ Das sagt eine Pädagogin der „Berner Gesundheit“ deren Aufgabe sie wie folgt deklarieren: Sexualpädagogik im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion⁶. Weiter aber vertreten sie auch diese Skandalbroschüre der BZgA, die übrigens vom Dortmunder Institut für Sexualpädagogik (ISP) inhaltlich entworfen wurde (die aber unterdessen aus dem Internet entfernt wurde). Wie heisst es in „Frühkindliche Sexualaufklärung“: Auch die Stiftung „Berner Gesundheit“ vertritt die Ideologie der ISP nach aussen., wie übrigens auch die Hochschule für Soziale Arbeit HSA Luzern.

Nun denken Sie vielleicht, wir können ja privat Einfluss auf unsere Kinder nehmen und Aufklärung im Kindergarten als Motivation nehmen, selber aktiv aufzuklären. Ich bin dankbar einverstanden! Nach unserer Erfahrung geschieht das leider eher selten und oft hinken wir der Aufklärung der Schulkameraden und der Schule hinterher. Als christliche Gemeinden wären wir, sollte es soweit kommen, gefordert schon in der Sonntagschule Sexualethik weiterzugeben. Sexualität kommt aber selbst im Gottesdienst kaum vor. Sendepause.

Warum eigentlich? Paulus hätte sicher darüber gepredigt! Selbst die Welt ist mit der allgegenwärtigen Sexualisierung überfordert.

Vorschau (Feb 09):

Entzug in der Suchtberatung -

Ich bin auch ein Problemlöser!

Homosexualität -

Irgendwann geht es um die gleichgeschlechtliche Freundschaft und wie sie den Veränderungsprozess unterstützen kann. Kaum ein Thema ist für Betroffene so voller Missverständnisse. So wurde ich gefragt: „Ist eine Männerfreundschaft in sich schon verändernd?“ Von dieser Frage her, erzähle ich sehr persönlich von meinem Prozess.

Frauen -

Die Auseinandersetzung mit einem Ideal.

Fussnoten zu Sexualaufklärung in der Schule:

¹NZZ am Sonntag, 28. Sept 08

²www.kinderohnerechte.ch (hier kann der Artikel „Frühkindliche Sexualerziehung“ downgeloadet werden)

³Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

⁴Frühkindliche Sexualerziehung, Michael Handel, www.kinderohnerechte.ch, S. 5

⁵Kinder und Jugendliche entwickeln sich auch sexuell: welche Begleitung benötigen sie? Bernadette Schnider, Sexualpädagogin, Berner Gesundheit

⁶<http://bernergesundheit.ch/de/uber-uns.2.html>