

Eine echte Entscheidung fällen kann wegweisend sein

Der Sexualtrieb ist „die natürlichste Sache der Welt“. Er ist gottgewollt und etwas Wunderbares. Jeder Mensch muss sich irgendwann einmal entscheiden, wie er damit umgehen will – auch mit der Selbstbefriedigung. Für manchen war es eine Hilfe, seine persönliche Entscheidung (Reduzierung oder Verzicht) vor einem vertrauten Menschen zu fällen. Sie hat dann meistens einfach mehr Gewicht – und wird zwingender.

Ausreden erkennen macht stark

„Das tut doch jeder“, „Das habe ich schon immer so gemacht“, „Ich kenne keinen, der ohne Selbstbefriedigung leben kann“, ... alles schon oft gehört. Aber Hand aufs Herz: es sind Ausreden. Auch dem Argument, niemand könne enthaltsam leben, muss entgegengehalten werden, dass es zahlreiche Menschen gibt, die glaubwürdig berichten, dass sie erfüllt und ohne psychische Schäden ohne Selbstbefriedigung leben. Und dennoch: Für viele ist es schwer, sich in unserer sexualisierten Gesellschaft überhaupt so etwas vorstellen zu können. Wir wollen dazu ermutigen, es dennoch zu tun.

Entspannter und vertrauter zum Ziel

Die Individualpsychologie hat einen markanten Satz geprägt: „Erheben wir ein Problem zu einem Problem, dann haben wir ein Problem.“ Denn: In der zu starken Beschäftigung mit einer bestimmten Problematik liegt in der Regel nicht die Lösung. Vor allem junge Menschen reden häufig über diese Fragen und erleben dabei, dass sie sich eigentlich durch das Gespräch neu zur Selbstbefriedigung anspornen. Das Gespräch über die persönliche Sexualität sollte etwas „Besonderes“ bleiben – im gewissen Sinne etwas „Heiliges“. Solche Gespräche verlangen großen Respekt und Vertraulichkeit. Es ist vielleicht das Intimste, was ein Mensch berichten kann. Und es zeugt von einer großen Wertschätzung und einem großen Vertrauen, wenn jemand offen darüber spricht.

Die Sucht sucht ihre Opfer – Suchen Sie Auswege

In der Seelsorge stellen wir immer wieder fest, dass eine Sucht ein Symptom einer Ursache darstellt. Oftmals haben vor allem junge Menschen verstärkt mit der Selbstbefriedigung Probleme, wenn sie irgendwelche Schwierigkeiten in Familie, Freundschaft, Schule, beim Studium oder an der Arbeit haben. Manchen fehlt übrigens einfach nur der körperliche Ausgleich. Darum hilft uns ein Blick in die verschiedenen Lebensbereiche, zu erkennen, ob überhaupt ausgewogen gelebt wird. Wichtig ist natürlich auch, wie das geistliche Leben gepflegt wird. Welchen Wert hat es? Und wie kann hier angesetzt werden? Die Erfahrung sagt: Je ausgewogener ein Mensch lebt, desto leichter gelingt ihm eine gesunde Enthaltensamkeit. Stress und Frust können leichter abgebaut werden. Körperliche Arbeit, ein angenehmes Gespräch oder schon ein gutes Buch vorm Schlafengehen können wertvolle Hilfen sein. Kurz: Alles, was unser geistliches Leben fördert, hilft, der Sucht entgegen zu wirken.

Weitere Informationen und Mitarbeiterhilfen für Gruppenstunden zu diesem Thema sowie zum Thema „Internetsexualität“ finden Sie unter WWW.INTERNET-SEXSUCHT.DE



Weißes Kreuz e.V.
Fachverband des Diakonischen Werkes

Weißes-Kreuz-Str. 3
 34292 Ahnatal/Kassel

Telefon 05609/8399-0
www.weisses-kreuz.de

Fotonaachweis: © Kelly Cline, istock
 © michaeljung, fotolia

Konzeption/Gestaltung: kollundkollegen.



SELBSTBEFRIEDIGUNG
 Klartext für ein Tabuthema



WEISSES KREUZ E.V.
 Sexualethik und Seelsorge

▶▶ Eine Studie der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“ (BzgA) klärt auf: 93% der befragten Jungen und 54% der befragten Mädchen haben Erfahrungen mit Selbstbefriedigung. Viele leben ihre Selbstbefriedigung in un- bzw. regelmäßigen Abständen aus, halten dies aber meist geheim. Bloß nicht drüber reden ...

Wir wollen es dennoch tun, auch wenn eine gesunde Scham diese Dinge vor zu viel Öffentlichkeit bewahren sollte. Denn Selbstbefriedigung wird völlig unterschiedlich beurteilt. Die einen lehnen sie total ab – die anderen sehen sie als Befriedigung eines naturgegebenen Triebes, der ausgelebt werden muss. Sich selbst zu befriedigen ist für viele ein wichtiger Schritt, den eigenen Körper kennen zu lernen. Denn, natürlich: die Entdeckung der eigenen Sexualität gehört zu einer gesunden sexuellen Identität dazu. Wir wollen sexuelle Selbstbefriedigung also nicht von vornherein ablehnen.

Aber wir wissen mehr. Wir wissen, dass viele unter ihrer Selbstbefriedigung leiden: Junge Menschen genauso wie ältere – Alleinlebende, aber auch Verheiratete. Viele sind regelrecht süchtig nach Selbstbefriedigung und haben oft nicht die Kraft, ihre sexuellen Werte so zu leben, dass sie in einer gesunden Balance stehen und zu einem „befriedigten“ Leben beitragen. Oft haben wir gehört, dass sich Menschen schlecht fühlen, wenn sie sich selbst befriedigen bzw. befriedigt haben. Ein Großteil der Betroffenen hat bereits versucht, sich dieses Handeln abzugewöhnen. Immer wieder. Und immer wieder ohne Erfolg. Wie also heraus aus dieser Sucht?

Kann die Bibel helfen? Gibt es Hinweise?

Wer sich selbst befriedigt, denkt in der Regel dabei an einen Partner. Das entspricht nicht dem Wort Jesu, wonach man einen fremden Partner/eine fremde Partnerin nicht ansehen soll, um ihn/sie zu begehren (Matth. 5,27). Wir sollten dabei nicht unterscheiden zwischen der in der Realität existenten Menschen und denen, die man auf Bildern und in Filmen sieht. Denn: Diese Menschen werden gedanklich „missbraucht“ und für die Selbstbefriedigung benutzt. Vor allem bei Internetsexsüchtigen spielt die Selbstbefriedigung mit den entsprechenden, dabei entstandenen Phantasien eine große Rolle.

Außerdem, und ganz wichtig: Mann und Frau sind schöpfungsgemäß mit ihrer Geschlechtlichkeit füreinander und nicht für sich selbst angelegt. Auch hier ein Wort aus der Bibel (1. Kor. 7,4): „Die Frau verfügt nicht über ihren Leib, sondern der Mann. Ebenso verfügt der Mann nicht über seinen Leib, sondern die Frau.“ Dies schließt eine praktizierte Selbstbefriedigung aus – dient sie doch lediglich der Befriedigung des eigenen Ichs und nicht des geliebten Anderen. Ein Argument, das sich vor allem Ehepartner zu Herzen nehmen sollten.

Wohin führt die Selbstbefriedigung? Warum befriedigt sie nicht wirklich?

Bei vielen hat die Selbstbefriedigung das Ausmaß einer Sucht erreicht: Manche praktizieren sie mehrmals täglich. Die Sucht beginnt dann, wenn man sein Verlangen nicht mehr willentlich beenden kann. Besonders problematisch kann es in der Ehe werden. Dann, wenn dort die Sucht zu sexuellen Handlungen führt, die nicht mehr freiwillig von beiden Partnern praktiziert werden. Dies geschieht immer dann, wenn der Partner (meist die Frau) aufgrund der Triebbefriedigung zum Sexualakt gezwungen wird. Eine echte Partnerschaft aber achtet die Gefühlslage des anderen höher als den Drang nach eigener Triebbefriedigung. Eine langjährige und regelmäßige Selbstbefriedigung kann daher auch Egoismus fördern und so zu Störungen in der ehelichen Sexualität führen. Die individuelle sexuelle Anpassung an den Partner gelingt immer schwerer. Und Phantasiebilder verbauen den Weg zum gemeinsamen Glück.

Darüber sprechen ist ein erster Schritt zum Verzicht

Für viele war es eine enorme Befreiung, sich einem vertrauten Menschen gegenüber zu öffnen. Einfach mal drüber sprechen! Sich einen Ruck geben! Ist es bereits zur Sucht geworden? Dann offenbare ich einem Vertrauten Ausmaß und eventuelle Rituale. Oft liegt auch eine damit verbundene Pornographiesucht vor. Wenn eine Abhängigkeit ans Licht kommt, verliert sie schnell ihre Kraft! Das kann bereits wie eine Befreiung wirken.



Worin können Probleme mit Selbstbefriedigung liegen?

Selbstbefriedigung ist nicht in jedem Fall schlecht. Dennoch sollte keiner dazu ermuntert werden, denn sie kann durchaus negative Folgen haben:

- Man konsumiert Pornographie oder erotische Bilder.
- In unreinen Gedanken hat man Phantasiesex mit anderen Menschen.
- Aus Gewöhnung wird eine Sucht.
- Durch Selbstbefriedigung wird eine egoistische Sexualität trainiert, die später eine schenkende Intimität erschwert.
- Wenn in der Ehe heimlich Selbstbefriedigung praktiziert wird, statt sich auf den Ehepartner einzustellen.