

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Bischof Dr. Stefan Oster	7
Einführung	9
Vor dem Start...	13
1. Teil: Die Botschaft der Bibel	26
1. Die Vision Gottes	26
1.1. Der Erste Schöpfungsbericht	26
1.2. Der Zweite Schöpfungsbericht	32
2. Der grosse Bruch – Heilung im Reich Gottes	38
2.1. Die Krise – der Sündenfall und die Folgen	38
2.2. Sexualität beim Volk Israel	42
2.3. Sexualität im Neuen Testament	45
Exkurs: Veränderte Lebenswelten und Fragen	54
2.4. Das Reich Gottes verändert	61
2.5. Wachsen in der Reinheit und Liebesfähigkeit	68
2. Teil: Herausforderungen, Verletzungen und Leiden	74
1. Sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen	75
1.1. Arten und Folgen	75
1.2. Erste hilfreiche Schritte	80
2. Pornografie	84
2.1. Entstehung der Sucht und Folgen	87
2.2. Wege aus der Sucht	81
3. Homosexualität	102
3.1. Zur Homosexualität	102
3.2. Umgang mit Homosexualität	107
4. Abtreibung	115
4.1. Hilfe – Ich bin schwanger!	117
4.2. Abtreibungsmethoden und Folgen	119
4.3. Hilfen nach der Abtreibung	123

3. Teil: Entwicklungs- und Reifungswege	126
1. Sexuelle Aufklärung im Zeitalter von Gender	127
1.1. Die Bedeutung der Sexuaufklärung im Alltag – ein Gespräch mit Dr. Ute Buth	127
2. Pubertät – Erwachen der Sexualität	133
2.1. Zur Pubertät	133
2.2. Die Sexualität erwacht	136
3. Erste Beziehungen – Warten mit Sex ...?!	142
3.1. Erste Beziehungen	142
3.2. Und wie ist es mit dem Sex ...?	144
4. Vorbereitung auf die Ehe – Verlobung	154
5. Das Sakrament der Ehe	161
6. Die Ehe im „Herrn“ leben	168
6.1. Zeit füreinander	168
6.2. „Rollen“ in der christlichen Ehe (Eph 5, 21–33)	170
6.3. Sexualität in der Ehe	176
6.4. Co-Abhängigkeiten	177
6.5. Geistliche Quellen der Ehe	180
7. Familienplanung: Empfängnisregelung, Empfängnisverhütung	185
7.1. Methoden der Empfängnisverhütung	185
7.2. Empfängnisregelung	187
7.3. Familienplanung nach Weisung der katholischen Kirche	190
8. Christliche Kindererziehung	193
8.1. Erfahrung im Alltag – ein Gespräch mit Jutta Hartl	194
9. Wenn ein Paar keine Kinder bekommt ...	201
9.1. Das Ausbleiben der Schwangerschaft	202
9.2. Die Sicht der Kirche	205
10. Ehelos (zölibatär, als Single, ...) leben	209
10.1. Die Berufung zur Ehelosigkeit	209
10.2. Einen Lebenspartner suchen	211
11. Scheidung, ... und was nun?	215
11.1. Versöhnung suchen	217
11.2. Eine neue Beziehung eingehen	219
11.3. Versöhnung mit der Kirche suchen	224
Unterwegs zur Erfüllung aller Sehnsüchte	228
Literaturverzeichnis	229

Dabei täte Unterscheidung Not und wäre ein Tiefenblick auf das großartige Menschenbild des christlichen Glaubens so wohltuend, einschließlich seiner Perspektive auf die Sexualität. Pfarrer Leo Tanner, seit Jahrzehnten aktiv in der Entwicklung und Verbreitung neuer katechetischer Modelle der Glaubensverkündigung, stellt sich dieser Aufgabe. Behutsam, gläubig, in verständlicher Sprache legt er Schritt für Schritt das Geheimnis von Liebe und Sexualität auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes dar. Unterstützt wird er dabei vom Ehepaar Gams, das sich im deutschsprachigen Raum theoretisch wie praktisch um die Verbreitung der „Theologie des Liebes“ von Papst Johannes Paul II. verdient gemacht hat – einer wahrhaft lichtvollen Durchdringung des Geheimnisses der menschlichen Person als Wesen aus Leib, Seele und Geist, das dafür geschaffen ist, ein Wesen der Liebe zu sein.

Ich wünsche dem Buch reiches Studium und reiche Verbreitung. Es ist sehr geeignet zu zeigen, wie unser Glaube, wie seine Sicht auf den Menschen und wie die Begegnung mit Christus zum heilenden Ereignis schlechthin für unsere Menschenseele werden kann, die sich so sehr nach Liebe sehnt.

Bischof Dr. Stefan Oster

Einführung

Am 5. Februar 2015 sagte Papst Franziskus bei der Frühmesse in Santa Marta: „Ich habe in der Vergangenheit von der Kirche als einem Feldlazarett gesprochen. So ist es! Es gibt so viele Verletzte! Es gibt so viele Menschen, die der Pflege bedürfen! Das ist der Auftrag der Kirche: Pflegt die Wunden des Herzens, öffnet Gott die Tore, denn Er ist gut und vergibt alles, weil Gott ein zärtlicher Vater ist. Gott wartet immer auf uns!“

In unserer Zeit leiden viele Menschen unter den Verletzungen, die ihnen im Bereich der Sexualität zugefügt wurden. Dies kann durch sexuellen Missbrauch geschehen sein, durch die Vermittlung fragwürdiger Lehren über die Sexualität, durch eigene unkluge Entscheidungen, durch Süchte und Abhängigkeiten und vieles mehr. Dabei sind gute Beziehungen, erfüllende Sexualität in der Ehe und starke Familien das grosse Anliegen unseres himmlischen Vaters.

Zugleich leben wir in einer Zeit, in der Gott vielen Menschen – selbst solchen, die die Gottesdienste in der Kirche besuchen – fremd geworden ist. Die Kirchen leeren sich, der Glaube und das Glaubenswissen verdunsten. So entstehen immer mehr Glaubenswüsten.

Doch mitten in dieser Situation bewirkt der lebendige Gott, dass Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen Ihn ganz neu entdecken. Sie entscheiden, sich mit Gott, den sie als das grösste Geschenk ihres Lebens erfahren haben, ihr Leben zu gestalten. Da diese neue Beziehung zu Gott alle Lebensbereiche erhellt und durchdringt, werden sie früher oder später auch unweigerlich auf die Frage stossen: Wie können wir jetzt – vielleicht nach vielen schmerzlichen Erfahrungen, Wunden und Scheitern – beginnen, unsere Sexualität neu als eine Liebeskraft zu leben. Wie können erste und dann auch weitere Schritte dazu aussehen?

Information

Diesem Anliegen will diese Schrift dienen. Eine erste Hilfe besteht in der Information. Die Tradition der Kirche nennt eine der sieben geistlichen Werke der Barmherzigkeit „*Die Unwissenden lehren*“. Dazu der grosse Theologe Thomas von Aquin (1225–1274): „Die grösste Wohltat, die man einem Menschen erweisen kann, besteht darin, ihn vom Irr-

tum, zur Wahrheit zu führen.“ So besteht einer der fundamentalen Dienste des Menschen darin, anderen den göttlichen Sinn ihres Lebens und die damit verbundene Vision Gottes für die menschliche Liebe und die Sexualität aufzuzeigen.

Information über das Thema Sexualität ist heute wichtiger denn je. Denn einerseits wurde in den vergangenen Jahrhunderten kaum über Sexualität gesprochen. Sie wurde weitgehend tabuisiert oder auf Verbote reduziert. Andererseits hat das Pendel der Zeit heute in das völlige Gegenteil umgeschlagen: Wir leben in einer noch nie dagewesenen sexualisierten Zeit, in der Sex allgegenwärtig ist und zu einer Ware, zu einem Konsumgut geworden ist. Das führt zu neuen Herausforderungen und Gefährdungen, wie zum Beispiel der Internetpornografie.

Wie wichtig eine gute Information ist, kann ich (Leo Tanner) im Blick auf mein Leben nur bestätigen. Nicht aufgeklärt und mit der Prägung ins Leben entlassen, dass Sexualität etwas Schlechtes sei, war der Weg nicht einfach. Ich wäre mit Informationen, wie sie in dieser Schrift vorliegen, wohl vor manchen Irrwegen, Demütigungen und Verletzungen bewahrt geblieben. So sind Informationen über dieses Thema wichtiger denn je.

Hilfen und Ermutigung

Das Thema Sexualität ist viel zu umfassend und komplex, als dass man in einer Schrift wie dieser auch nur annähernd alle Informationen und Erkenntnisse vermitteln könnte. Wir beschränken uns daher auf einige erste – uns wichtig erscheinende – Startinformationen. Diese sollen als Wegweiser dienen. Für alle, die sich in das Thema Liebe und Sexualität aus christlicher Sicht weiter vertiefen möchten, geben wir Hinweise, wo sie weiterführende Literatur finden können.¹ Ergänzend finden Sie Adressen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie in einem Bereich Hilfe oder Beratung in Anspruch nehmen oder Andere darauf aufmerksam machen möchten.

¹ Bei evangelisch-freikirchlichen Christen und katholischen Gläubigen (die sich an das Lehramt der Kirche halten) gibt es in den meisten Fragen der Sexualethik eine einheitliche Sichtweise. Unterschiede können in der Frage der Empfängnisverhütung, Empfängnisregelung und der Wiederverheiratung nach einer Scheidung bestehen. Auch wenn wir auf Hilfen (Bücher, Webseiten, ...) hinweisen, in denen vielleicht diese genannten Aspekte nach der jeweiligen Kirchenzugehörigkeit dargelegt werden, vertreten wir die katholische Sichtweise, die jeweils auch in den entsprechenden Kapiteln explizit erwähnt wird. Für evangelisch-freikirchlichen Christen kann die katholische Sichtweise eine wertvolle Information sein. Für alles gilt der Rat von Paulus: „Prüft alles, und behaltet das Gute“ (1 Thess 5,21).

Menschen, die uns in dem, was wir als innerste Sehnsucht spüren, vorgehen und auch nach Rückschlägen nicht aufgegeben haben, ermutigen. Solche Ermutigungen tun gut und geben Hoffnung. Daher begegnen Sie in dieser Schrift auch verschiedenen Menschen, die ihre Erfahrungen mit uns teilen. Sie wollen helfen, dass wir unseren eigenen Weg finden und gehen können. Da ihre Berichte sehr persönlich sind, wurden Namen und Orte geändert. Damit diese persönlichen Erfahrungen sofort ersichtlich sind, werden sie *in dieser Schriftart kursiv* dargelegt.

Zum Umgang mit dieser Schrift

Wer das Inhaltsverzeichnis anschaut, entdeckt eine ganz Fülle von Themen. Hilfreich ist es die Schrift fortlaufend von vorne nach hinten zu lesen. Auf diese Weise können sich Schritt für Schritt neue Sichtweisen erschliessen. Dadurch lassen sich die einzelnen Themen auch besser im Gesamtzusammenhang einordnen.

Im ersten Kapitel *Vor dem Start...* weisen wir auf die „Lesebrille“ hin, die ein Verständnis des Kommenden erst ermöglicht.

Grundlegend ist die Botschaft der Bibel. *Die Vision Gottes* zeigt den ursprünglichen Plan Gottes für die Sexualität. Die Sexualität ist eine Gabe Gottes, eine Kraft Liebe zu empfangen und Liebe zu geben.

Viele Menschen erleben die Sexualität allerdings nicht mehr nur als schön und Heil bringend. Weshalb dies so ist und wie wir Heilung und Befreiung in diesem Bereich finden können, erfahren Sie im dritten Kapitel *Der grosse Bruch – Heilung im Reich Gottes*.

Im 2. Hauptteil legen wir die heutigen *Herausforderungen – Verletzungen – Leiden* dar.

Der 3. Hauptteil zeigt von Beginn an die *Entwicklungs- und Reifungswege*, zu denen wir eingeladen sind.

Je nachdem, wo jemand im Leben steht oder was er bereits alles erlebt hat, wird ihn das eine oder andere Thema oder Kapitel mehr ansprechen. So kann diese Schrift auch ein Stück weit als Nachschlagewerk verwendet werden, in dem Sie immer wieder zu einzelnen Themen Anregungen finden können.

Formale Hinweise

Zur Sprache: In diesem Buch ist nur aus Gründen der Lesbarkeit und des sprachlichen Flusses stets die männliche Sprachform gewählt. Wir bitten alle Leserinnen und Leser dafür um Verständnis.

1. Teil: Die Botschaft der Bibel

Wir alle werden im Laufe unseres Lebens immer wieder mit entscheidenden Fragen konfrontiert. Wer bin ich als Mensch? Was bedeutet mein Frausein? Wer bin ich als Mann? Ist mein Mann- oder Frausein anerzogen? Wie finde ich Liebe und Erfüllung in der Ehe? Wie gehe ich mit meiner Sexualität um? Für alle, die sich in diesen Fragen an Gottes Wort orientieren wollen, kommt eine weitere Frage hinzu: Welche Sicht und welchen Plan hat Gott für unser Leben und für die Sexualität?

1. Die Vision Gottes

„Da kamen Pharisäer zu ihm, die ihm eine Falle stellen wollten, und fragten: Darf man seine Frau aus jedem beliebigen Grund aus der Ehe entlassen? Er antwortete: Habt ihr nicht gelesen, dass der Schöpfer die Menschen am Anfang als Mann und Frau geschaffen hat und dass er gesagt hat: Darum wird der Mann Vater und Mutter verlassen und sich an seine Frau binden und die zwei werden ein Fleisch sein? Sie sind also nicht mehr zwei, sondern eins. Was aber Gott verbunden hat, das darf der Mensch nicht trennen. Da sagten sie zu ihm: Wozu hat dann Mose vorgeschrieben, dass man (der Frau) eine Scheidungsurkunde geben muss, wenn man sich trennen will? Er antwortete: Nur weil ihr so hartherzig seid, hat Mose euch erlaubt, eure Frauen aus der Ehe zu entlassen. Am Anfang war das nicht so (Mt 19,3–8). Jesus verweist auf den Anfang. Nur von dort her können wir die Vision Gottes, den Plan Gottes für die menschliche Liebe und die Sexualität verstehen.

1.1. Der Erste Schöpfungsbericht

Wenn Christen und Juden die Geschichte der Menschheit, die Geschichte der menschlichen Liebe erzählen, dann beginnen sie „Am Anfang“, – damit, dass Gott die Welt erschuf. Die Bibel beginnt mit der ersten Schöpfungserzählung, die das Schöpfungswerk in sechs Tagen besingt: Gott schuf den Tag und die Nacht, den Himmel und das Meer, die Gestirne, die Vögel des Himmels und die Fische im Meer, Er erschuf die Tiere des Feldes. Um Sein Werk zu krönen erschafft Gott am sechsten Tag den Menschen: „Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich. ... Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie“ (Gen 1,26–28).

Hier fällt auf, dass allein der Mensch ohne irgendeinen Hinweis auf die bereits bestehende Materie geschaffen wurde. Auch spricht Gott nur bei der Erschaffung des Menschen von sich in der ersten Person. Dabei überrascht, dass Gott in der Mehrzahl spricht: „Lasst uns Menschen machen...“ Dies kann als ein erster Hinweis der Schrift auf die Dreifaltigkeit Gottes gesehen werden.

Als *Abbild Gottes* ist der Mensch nicht aus sich selbst heraus zu verstehen, sondern nur von Gott her, der das Urbild des Menschen ist. Als *Abbild Gottes* ist der Mensch auf Gott hin geschaffen und findet seine tiefste Identität in seiner Beziehung zu Gott. Er ist *Abbild Gottes*, weil Gott etwas von sich selbst in ihn hineingelegt hat. Indem er *Abbild Gottes* ist, hat der Mensch etwas, das alle anderen Geschöpfe nicht haben: Anders als ein Tier ist der Mensch nicht primär durch Instinkte geleitet und bestimmt. Er ist eine Person und daher zu einer persönlichen Beziehung mit Gott und mit anderen Menschen fähig. Der Mensch hat ein inneres Leben. Er kann denken, sich künstlerisch betätigen und bewusste Entscheidungen treffen. Nur der Mensch hat die Freiheit, sein Leben selbst zu bestimmen und es nach seinen Bedürfnissen zu gestalten. Ein Tier kann dies nicht. Warum bekam der Mensch diese Freiheit? Weil er zur Liebe berufen ist, und ohne Freiheit ist Liebe unmöglich.

Gott ist die Liebe und wir sind nach Seinem Bild geschaffen. Wir sind so beschaffen, dass wir nur dann wirklich glücklich sein können, wenn wir lieben und geliebt werden. Die Liebe ist unser Weg zum Glück, den Gott tief in unser Herz eingeschrieben hat.

Johannes Paul II. schreibt: „Der Mensch kann nicht ohne Liebe leben. Er bleibt für sich selbst ein unbegreifliches Wesen; sein Leben ist ohne Sinn, wenn ihm nicht die Liebe geoffenbart wird, wenn er nicht der Liebe begegnet, wenn er sie nicht erfährt und sich zu eigen macht, wenn er nicht lebendigen Anteil an ihr erhält.“⁹

Weiterhin bedeutet *Abbild Gottes*, dass der Mensch berufen ist, etwas von Gott in seiner sichtbaren und leibhaften Existenz widerzuspiegeln. Er ist – im Bild gesprochen – der Repräsentant Gottes in der Schöpfung. Dies wird im Buch Genesis weiter entfaltet: Gott erschuf den Menschen „als Mann und Frau“ (Gen 1,27). Hier werden nicht die sonst üblichen hebräischen Wörter für *Mann – ish* und *Frau – isha* verwendet, sondern *sachar* und *kebah*, was wörtlich *männlich* und *weiblich* beziehungsweise *männliches* und *weibliches Geschöpf* bedeutet. Von Anfang an ist der Mensch männlich oder weiblich. Das Geschlecht eines Kindes liegt

⁹ Johannes Paul II., *Redemptor Hominis*, 10

vom Augenblick der Zeugung an fest. Die Geschlechtsidentität wird durch die Wirkung von geschlechtsspezifischen Genen und Hormonen festgelegt, die durch Erziehung nicht grundlegend verändert werden können. Bis in jede Körperzelle hinein ist ein Mensch weiblich oder männlich.¹⁰

Auffällig ist, dass im gesamten Schöpfungsbericht nur beim Menschen ausdrücklich die Geschlechtszugehörigkeit erwähnt wird. Somit hat seine Geschlechtlichkeit nicht primär mit der Fortpflanzung zu tun, sondern auch mit seinem Abbild-Gottes-Sein. Der Mann in seiner Männlichkeit ist Abbild Gottes wie auch die Frau in ihrer Fraulichkeit Abbild Gottes ist. Im Mann leuchtet etwas von Gott auf, was in der Frau nicht in gleicher Weise aufleuchtet und umgekehrt. Gott liebt und bejaht also den Mann in seiner Männlichkeit und die Frau in ihrer Weiblichkeit.

Die Frau als Abbild Gottes

Eine der charakteristischen Eigenschaften einer Frau ist es, in allem was sie tut, ihre ganze Person miteinzuflechten. Sie widmet sich ihren Tätigkeiten mit ihrem Geist und ihrem Herzen. So hat Gott der Frau eine besondere Sensibilität des Herzens anvertraut: die mütterliche Liebe einer Frau, die Fähigkeit mitzufühlen, Liebe und Barmherzigkeit den Bedürfnissen anderer gegenüber zu zeigen.

Die Sehnsucht nach Beziehung und Gemeinschaft, welche die Frau so stark empfindet, zeigt uns auch etwas über Gottes Verlangen nach uns. Gott sehnt sich nach einer Beziehung zu uns. Er möchte mit uns in einer Beziehung der Liebe leben. So spiegelt die Frau als Abbild Gottes diese Sehnsucht Gottes wider.

¹⁰ In diesem Zusammenhang ist auf das Phänomen der Intersexualität hinzuweisen. Mit Intersexualität bezeichnet die Medizin Menschen, die genetisch (aufgrund der Geschlechtschromosomen) und/oder anatomisch (aufgrund der Geschlechtsorgane) und hormonell (aufgrund des Mengenverhältnisses der Geschlechtshormone) nicht eindeutig dem weiblichen oder dem männlichen Geschlecht zugeordnet werden können. „Eine im Februar 2012 veröffentlichte ausführliche Stellungnahme des Deutschen Ethikrates (DER) befasst sich mit dem Schicksal intersexueller Menschen; in Deutschland wird deren Zahl auf etwa 120.000 geschätzt. Aufgrund einer Störung in der embryonalen Entwicklung ist bei ihnen eine eindeutige sexuelle Zuordnung (männlich, bzw. weiblich) nicht möglich, auch nicht für die Betroffenen – im Gegensatz zu den Transsexuellen.“ (Quelle: <http://www.hmk-leben.de/glossarium/drittes-geschlecht-nein-aber-respekt-und-hilfen-fur-intersexuelle/> 4. August 2015) Bei der Transsexualität ist das Geschlecht eines Menschen eindeutig. Dieser aber hat den Wunsch als Angehöriger des anderen Geschlechtes zu leben und anerkannt zu werden.

Eine andere wesentliche Gabe der Frau ist die Schönheit. Man kann Mädchen stundenlang beschäftigen, wenn man ihnen eine Kiste voller Hüte, Schals, Ketten und Kleider gibt. Eingekleidet tanzen sie durchs Haus und verlangen die Bestätigung, dass sie schön sind. Und auch als Frauen nehmen sie gerne Komplimente für ihre Schönheit entgegen.

Warum spielt die Schönheit im Leben einer Frau oft eine so grosse Rolle? Weil Gott die Schönheit schlechthin ist und sich etwas von dieser Schönheit in besonderer Weise durch die Frau offenbaren will. Doch dabei geht es nicht allein um körperliche Schönheit, denn äusserliche Schönheit ist hohl und leer ohne die Schönheit der Seele, des ganzen Wesens der Person. Eine Ahnung von Gottes Schönheit bekommen wir, wenn uns die Schönheit einer Frau beglückt. Aber ebenso, wenn wir die Herrlichkeit der Schöpfung sehen: Ein sternklarer Himmel, ein Sonnenaufgang, der Duft des Frühlings, strahlende Kinderaugen... Dies sind Momente, in denen wir einen Hauch der unendlichen Schönheit Gottes wahrnehmen.

Der Mann als Abbild Gottes

Worin zeigt sich die Abbildlichkeit Gottes beim Mann? Nehmen wir die Freude an der Herausforderung. Männer lieben Kämpfe, Abenteuer und Gefahren. Sie sind stolz Superman zu sein oder das Fussballtrikot eines Stars zu tragen. Ein Junge möchte ein Held sein, etwas leisten, stark und gefährlich sein. Er will kämpfen, den entscheidenden Treffer erzielen, als erster das Ziel erreichen, den Gegner im Kampf schlagen und den ersten Preis gewinnen. Bei all diesen Spielen geht es um Stärke, Kampfgeist und um die engagierte Hingabe an eine Sache.

Warum lieben viele Männer den Sport und das Risiko? Weil ihre Abenteuerlust etwas von Gott offenbart. Gott hat viel riskiert, als er Sein Geschöpf als Sein Abbild erschuf und ihm Freiheit gab. Gott ist das Risiko eingegangen, dass der Mensch sich gegen Ihn entscheiden und Seine Liebe zurückweisen könnte.

Ein anderer Wesenszug besteht in der Fähigkeit zu initiieren, aktiv zu sein, voranzugehen. Männer fragen: Wo gibt es diesen Ort, diesen Platz in der Welt, wo ich meine Kraft einsetzen kann, wo ich etwas bewegen kann? Warum ist das so?

Der Mann bildet etwas von der Stärke, dem Engagement und der Hingabe Gottes ab. Gott ist aktiv, ein grossartiger und genialer Gestalter der Schöpfung, ein leidenschaftlicher Kämpfer, ein gerechter Richter, ein machtvoller König, dem es zukommt, dass man Ihn ehrt und Ihm

mit Ehrfurcht begegnet. Gott kämpft leidenschaftlich für den Menschen und sein Heil. Er ringt um seine Liebe und in dieser Liebe geht Er bis zum Äussersten, bis zum Kreuz.

Mann und Frau

Die Fülle des Abbild-Gottes-Seins kommt Frau und Mann aber nicht einzeln zu, sondern als *Mann und Frau* in ihrer Aufeinanderbezogenheit. Das bringen auch der männliche und der frauliche Körper zum Ausdruck. Für sich allein ergeben die körperlichen Unterschiede des Mannes und der Frau keinen Sinn. Gott hat den Körper von Mann und Frau so geschaffen, dass sie zueinander passen und sich ergänzen.

Dank und durch ihren Körper können sich Mann und Frau einander in Liebe schenken und aus dieser Liebe kann Frucht, neues Leben, ein Kind entstehen. Diese Fruchtbarkeit der gegenseitigen Liebe wird im Bericht über die Erschaffung des Menschen gesegnet: „*Gott segnete sie, und Gott sprach zu ihnen: Seid fruchtbar, und vermehrt euch, bevölkert die Erde, unterwerft sie euch und herrscht über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die sich auf dem Land regen*“ (Gen 1,28). In der Fruchtbarkeit der Sexualität sind wir Gott dem Schöpfer nahe, denn durch die Sexualität können wir neues Leben zeugen. Damit erhalten wir Anteil an der Schöpfungskraft Gottes selbst.

In seinem Mann- oder Frausein weist der Mensch von Anfang an auf den Anderen, auf das jeweils andere Geschlecht hin. In dieser Aufeinanderbezogenheit, im sich gegenseitigen Schenken und in der Fruchtbarkeit machen Mann und Frau das Geheimnis der Liebe Gottes sichtbar.

Im Inneren Gottes ist der Vater von Ewigkeit her die sich schenkende Liebe. Der Sohn empfängt diese Liebe vollständig und schenkt Seinerseits diese Liebe ganz zurück an den Vater. Er gibt sich Ihm ganz hin. Vater und Sohn sind eins in der gegenseitigen Hingabe. Daraus entsteht etwas Drittes: die Liebe zwischen Ihnen, eine Liebesbeziehung, ein Bund, eine Person – der Heilige Geist. So leuchtet in der gegenseitigen Liebe von Mann und Frau das Geheimnis der sich schenkenden Liebe Gottes auf. Dieses Geheimnis der Liebe Gottes zu Seinen Menschen, schimmert auch in der verspielten sexuellen Freude eines Paares miteinander, hindurch.

Das erste Kapitel des Buches Genesis weist darauf hin, dass wir gut geschaffen wurden: „*Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr*

gut“ (Gen 1,31). Alles am Menschen ist gut, ja sehr gut. Die Sexualität ist gut. Das sexuelle Verlangen und die Fähigkeit sexuelle Lust zu empfinden sind ein wunderbares Geschenk Gottes.

Sexualität als Liebes- und Beziehungskraft Gottes

Mit der Erschaffung des Menschen hat Gott die Sexualität geschaffen. Das Wort „Sexualität“ bedeutet „Geschlechtlichkeit“. Dabei geht es nicht nur um das Körperliche, sondern es geht um den ganzen Menschen, um das, was ihn als Mann und Frau und in seiner Persönlichkeit ausmacht.

Das Wort „Sexualität“ selbst kommt vom lateinischen „*secare*“, das „schneiden“ oder „teilen“ bedeutet. Es deutet jenes Urgefühl an, dass irgendetwas getrennt voneinander ist und danach verlangt, wieder eins zu werden. Die Sexualität ist die Kraft, die danach strebt das Geteilte wieder zu einen – „eins zu werden“. Es ist die Kraft, die zueinander drängt, die Beziehung sucht und ermöglicht. Sie drängt uns zur Kommunikation mit Gott, mit den Menschen, mit der Schöpfung und mit uns selbst. Um ihre leidenschaftliche Liebe zu Gott auszudrücken, verwenden Mystiker oft Bilder der erotischen Liebe zwischen Mann und Frau.

Eine zölibatär lebende 40-jährige Frau bekannte, wie sehr sie sich wünschte, keine sexuellen Empfindungen mehr zu haben, denn diese seien ihr lästig und störten sie. Sie fragte sich, zu was jetzt ihre Sexualität noch gut sei? Die Antwort: Die Sexualität ist die Urkraft, die auf Beziehung, auf Liebe zueinander drängt. Sie ist die Kraft der Liebe und der Leidenschaft. Diese Kraft zu entdecken, anzunehmen und zur Entfaltung zu bringen, ist die „Seele der Sexualität“. Sie ist der Schatz, der unser Leben bereichert und mit innerer Kraft und Glut erfüllt. Nicht der sexuelle Genuss, sondern die innere Kraft der Liebe beglückt den Menschen zutiefst.

Gott hat dem Menschen ein Herz gegeben mit der besonderen Gabe zu lieben. Die erste Beziehung für den Menschen ist die Beziehung zu seinem Urbild, dem Dreifaltigen Gott. Nur von Gott her kann der Mensch den Sinn seiner Existenz verstehen und seine Berufung erkennen. Gott ist der Urgrund jedes Menschen.

Die Sexualität ist die Liebeskraft in uns, die zunächst zum anderen Geschlecht, zum menschlichen Du hin drängt. Der sexuelle, leibhaftige Ausdruck dieser Liebeskraft ist vorübergehend und findet seine blei-

2. Pornografie

Unter Pornografie versteht man im weiteren Sinne dieses Wortes die bildliche, filmische, akustische und literarische Darstellung sexueller Begebenheiten mit dem Ziel, das sexuelle Lustempfinden zu stimulieren und anzureizen. Neu ist dies nicht, doch durch das Internet breitet sich heute die Pornografie in einer riesigen Flutwelle über die westliche Welt aus.

Pornografie wird produziert, um sexuelle Lust, um Gier zu erwecken. Die sexuelle Lust ist von Gott geschaffen und Teilhabe an der Schöpfungslust und Freude Gottes. Das Schlimme der Pornografie besteht darin, dass die Geschlechtlichkeit verzerrt und sexuelle Lust pervertiert wird. Sex, Geschlechtslust ohne Liebe, ist vereinfacht gesagt, Trieb ohne Herz.

Pornografie, eine Welt, in der der Mensch zur Ware geworden ist und der Mensch keinen Wert hat, prägt junge Menschen. In der Pornografie wird der Mensch auf seine Sexualität, beziehungsweise die Geschlechtsteile reduziert und die Sexualität wird verkürzt als etwas rein Technisches dargestellt. Die Pornografie entstellt die Sexualität zu einer Triebreaktion und Bedürfnisbefriedigung des Menschen. Echte Liebe dagegen bleibt draussen.

Online-Sex ist immer und überall leicht zu haben. Dazu braucht es weder Beziehung noch Eingehen auf den Partner. Weil man allein die Befriedigung finden kann, ist man auch vor den Unsicherheiten und den Herausforderungen einer Beziehung geschützt. Doch Pornografie ist einsamer Sex. Deshalb erfüllt eine solche Sexualität und die damit verbundene sexuelle Lust den Menschen letztlich nicht. Vielmehr tritt mit der Zeit eine Gewöhnung, der sexuellen Bilder und Darstellungen ein, nicht jedoch eine Gewöhnung an die geweckte Gier nach rauschhafter Erfüllung. Dies hat zur Folge, dass die Inhalte immer härter und perverser werden müssen, damit es zur „Erfüllung“ kommen kann. So entsteht die Sexsucht, die verbale und visuelle Form von Erotik und Sex, die der lustvollen Form der Selbstbefriedigung dient.

Die Zahlen sind erschütternd

Pornografie ist eine Epidemie in unserer Gesellschaft, auch unter Christen. Doch gibt es wenige, die über das Problem reden, geschweige denn Hilfe anbieten für die, die mit Pornografie oder sexueller Abhängigkeit kämpfen. Aus Umfragen geht hervor, dass ca. 50 % der Befragten, un-

längst Pornografie bewusst angesehen haben. Das Thema ist nicht nur ein Männerproblem, sondern betrifft immer mehr auch Frauen.

Die Zahl der täglichen Suchanfragen im Internet betreffend Pornografie und Kinderpornografie ist erschreckend hoch. 25% aller Anfragen im Internet drehen sich um Pornografie, das sind 68 Millionen täglich. Täglich werden ca. 200 sexbezogene Websites neu ins Internet gestellt. Das Durchschnittsalter der Erstkonsumenten liegt bei 11 Jahren.

Mit 12,6 Millionen Euro Umsatz pro Tag ist die Online-Pornoindustrie mittlerweile zu einem Milliardengeschäft geworden. Pornografie ist ein riesiger Wirtschaftsfaktor, der zu 85–90 Prozent von Verbrecherorganisationen kontrolliert wird, die Menschen zum Sex vor der Kamera zwingen.⁵⁰

Erfahrung Phil – „Ich glaube, wir müssen reden“

Ich war gerade mal acht oder neun Jahre alt, als ich ein Hardcore-Pornomagazin in einem Papiercontainer fand. Ich wusste bislang nichts über sexuelle Dinge oder Pornografie und was ich da sah, drehte mir den Magen um. Gleichzeitig war ich fasziniert davon, was ich da zu sehen bekam. Meine zweite Begegnung mit Pornografie hatte ich mit zwölf Jahren in Form eines Strippoker-Kartenspiels. Durch Fernsehen, Pornomagazine und Internetklärte ich mich dann selbst über sexuelle Dinge auf. Ich spürte, dass mir der einsame Sex nur eine grosse Leere ins Herz brachte. Immer wieder bat ich Gott um Vergebung. Und obwohl ich in dieser Zeit oft seine Gnade, unendliche Geduld und tiefe Liebe zu mir erlebte, tat ich es dennoch immer wieder.

Ich kämpfte schwer mit meinen Schuldgefühlen. Trotzdem hätte ich mich in dieser Zeit nicht als ein von Pornografie Abhängiger bezeichnet. Erst viel später gestand ich mir ein, dass ich tatsächlich pornosüchtig war und stets getrieben, den „Stoff“ so schnell wie möglich zu finden und mich zu befriedigen. Einmal stieg ich auf der Suche nach einem Pornoheft sogar in einen grossen Papiercontainer. Ich musste feststellen, dass mir mittlerweile fast nichts mehr zu peinlich war.

Als Leiter einer Jugendgruppe war ich bei vielen Leuten gut angesehen – und konsumierte zur gleichen Zeit, zehn Jahre lang, manchmal bis spät in die Nacht, Pornos. Mit dieser Abhängigkeit verletzte ich nicht nur meine damalige Freundin schwer, ich selbst war ebenfalls verzweifelt, weil ich wusste, dass das, was ich tat, Gott nicht gefiel.

Als Jugendleiter konnte ich niemandem von meinen Porno-Problemen erzählen – schon gar nicht den Jugendlichen. Als Christ fühlte ich mich so, als würde ich ein Doppelleben führen. Oft fragte ich mich, wie Gott mich überhaupt mit

⁵⁰ Vgl.: Matthias Burhenne. Mann sein. Sexualität mit Charakter. S. 75. Weitere Quellen dieser Zahlen: www.loveismore.ch und www.nacktetatsachen.at

einem solchen „Klotz am Bein“ gebrauchen konnte. Auch meine Eltern wussten nichts von meinem nächtlichen Porno-Konsum: Computer und Fernseher befanden sich im Keller und ich selbst blieb dort oft bis zwei oder drei Uhr nachts hängen. In Geschäften schlich ich mich herum wie ein Dieb, um dann zum richtigen Zeitpunkt CDs aus der Erotik-Abteilung zu ergreifen und schnell damit nach Hause zu flüchten – in der Hoffnung, bloss nicht gesehen zu werden. Das Unvermeidliche passierte trotzdem eines Tages: Als mich ein anderer Jugendleiter mit seiner Frau beinahe bei einer meiner Porno-Touren erwischte, war ich dann auch für längere Zeit fast „clean“.

Der Wendepunkt kam allerdings erst, als ich von meiner Freundin Karina erwischt wurde, während ich gerade auf zweifelhaften Internetseiten unterwegs war. Ich schaltete den Computer so schnell wie möglich ab und verschwand – auch aus biologischen Gründen – im nächsten „Mauseloch“. Wie ein Häufchen Elend sass ich also dort – so beschreibt es meine Frau Karina heute bei Seminaren. „Phil, ich glaube, wir müssen reden“, sagte sie damals zu mir, während ich tausend Tode gestorben bin. Für mich kam nur noch eines in Frage: Ich musste endlich raus aus dem Porno-Mist.

Noch am gleichen Tag ging ich vor Gott und meiner Freundin auf die Knie und versprach beiden, nie wieder etwas mit Pornografie zu tun zu haben. Ein solches Versprechen ist sicherlich kein Patentrezept. Für mich aber war es damals genau richtig und seitdem bin ich frei davon. Es gab natürlich noch weitere Faktoren, die zur Beendigung meiner Sucht beigetragen haben. Zum einen spürte ich, wie sehr ich Karina damit verletzte und dass ich so nicht einfach weitermachen konnte. Gleichzeitig war ich auch in einer Zeit erwischt worden, in der ich bereits am Boden war und nicht mehr weiter machen wollte. Ich glaube, dass wir oft nicht an diesem Punkt sind und uns, frei nach dem Motto „Ein bisschen Porno tut ja niemanden weh“ ein Hintertürchen offen halten.

Seitdem hat Gott mich herausgefordert, auch in meinen Gedanken aufzuräumen, denn auch das „blosse“ Ausmalen einer Affäre oder die Vorstellung von nackten Frauen birgt Gefahren: Jesus spricht hier vom geistigen Ehebruch. Geholfen haben mir vor allem zwei Dinge: Erstens habe ich mit meinem besten Freund und meiner Frau zwei Rechenschaftspartner, mit denen ich immer wieder über meine Situation rede. Achtzig Prozent der Porno-Power ist gebrochen, wenn Menschen anfangen zu reden und ihre Gedanken mit anderen teilen. Ausserdem habe ich mir eine eigene Schutzsoftware eingebaut, die regelmässig meinen Rechenschaftspartnern mitteilt, welche Websites ich besuche.

Mir ist klar geworden, dass ich es alleine nicht schaffen kann, clean zu bleiben. Ich habe gelernt, keine Angst vor dem nächsten Fall zu haben und mich beim Thema Sexualität nicht zu verkrampfen. Sehe ich eine nackte Frau auf einer Plakatwerbung, breche ich also nicht gleich in Panik aus, sondern registriere, was ich gesehen habe, ohne es dabei eindringlich zu studieren und gehe weiter meines Weges. Ich habe gelernt, mit Gott über meine Sexualität zu reden, die Dinge vor ihm beim Namen zu nennen und ihn sogar anzuflehen, das Vaku-

um in meinem Herzen zu füllen. Wichtig war für mich, herauszufinden, wodurch ich überhaupt erst anfällig wurde. Bei mir hatte das mit Einsamkeit, Angst und Müdigkeit zu tun. Meine Frau und ich haben es uns angewöhnt, gleichzeitig schlafen zu gehen. Den Ehemann, der bis spät in die Nacht Pornos schaut, gibt es nicht mehr. Bei anderen mag der Nährboden Langeweile, nicht verarbeitete Gefühle, eine Krise, Abenteuersuche oder der Mangel an liebevollen Beziehungen sein. Pornografie ist nur eine billige Kopie dessen, was sich Gott bei seiner Erfindung der Sexualität gedacht hat: Sie hinterlässt Leere, während Gott einen ganzen Menschen – einschliesslich der Geschlechtlichkeit – geschaffen hat.

Ich bin unglaublich froh darüber, dass Gott mich aus dem Mist herausgeholt hat. Dass er geduldig war und mir viel Liebe schenkt. Den „Klotz am Bein“ bin ich losgeworden und ich erlebe nun, wie schön die Freiheit der Sexualität ist, die Gott sich für uns vorgestellt hat. Natürlich kommen auch immer wieder Zeiten, in denen ich angefochten werde und in denen ich die Dinge rechtzeitig ans Licht bringen muss, bevor sie erneut anfangen, zu gären.⁵¹

2.1. Entstehung der Sucht und Folgen

Wir können heute überall auf Bilder, Texte und Filme mit erotischem und pornografischem Inhalt stossen. Das löst oft einen Reiz, ein angenehmes Gefühl aus. Doch kann es dazu führen, dass man dieses angenehme Gefühl, diesen Reiz wieder neu erleben will. So sucht man nach immer neuen Bildern mit erotischen Inhalten. Ohne, dass man sich dessen bewusst ist, begibt man sich in eine Abhängigkeit, eine Sucht.

Wer in diese Sucht geraten ist, macht die Erfahrung, dass er immer wieder rückfällig wird. Warum kann man es nicht mehr lassen? Das Gehirn von Pornoabhängigen reagiert auf ihren Suchtstoff genauso wie ein Alkoholiker auf Alkohol oder ein Raucher auf Nikotin. Was ist mit unserem Hirn passiert?

Gehirnwissenschaftler haben herausgefunden, dass pornografische Bilder, vor allem im Zusammenhang mit Masturbation, einen chemisch indizierten Rauschzustand auslösen, der dem Glücksgefühl von schwerem Drogenkonsum vergleichbar ist. Das geschieht durch das limbische System, einer Funktionseinheit des Gehirns, das der Verarbeitung von

⁵¹ Phil (Name nicht geändert) hat aus seiner Vergangenheit und dem Wunsch anderen zu helfen den Dienst Safer Surfing im Bereich Ausweg aus der Pornografie gestartet. Nach nur wenigen Monaten wurden die Website von monatlich 40.000 Personen besucht. Hier war sichtlich eine Not vorhanden. Phil ist als Referent in Klöstern, Schulen, Jugendkongressen und Pädagogischen Hochschulen unterwegs. Mehr zu seiner Geschichte unter www.loveismore.ch

Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient. Dieses limbische System schüttet Endorphine, das heißt körpereigene Opioide wie Dopamin, Noradrenalin, Testosteron, Oxytocin und Serotonin aus. Diese erzeugen ein Glücksgefühl, welches einen extrem berausenden Effekt mit sich bringt.

Der Pornokonsument erlebt dieses starke Glücksgefühl, das für ihn fast jederzeit und beinahe gratis erhältlich ist. Der „Griff“ nach diesem Glücksgefühl geschieht oft unbewusst, wenn Gefühle wie Ärger, Stress, Langeweile oder Müdigkeit auftreten.⁵² Durch das Wiederholen verändert sich jedoch die neurobiologische Struktur des Gehirns dahingehend, dass die Verhaltenskontrolle durch den Verstand weitgehend verloren geht. Es entsteht eine Sucht, von der man nur sehr schwer wieder wekommt.

Das zeigt sich dann, wenn man den Entschluss gefasst hat, damit aufzuhören. Dieser ernstgemeinte Entschluss kommt schnell ins Wanken, denn sobald ein Auslöser da ist wie Langeweile, Einsamkeit, Wut, Stress, Müdigkeit, ... oder der Anblick einer knapp bekleideten Frau, oder eine reizvolle Werbung, tritt das limbische System im Gehirn, das die Glücksgefühle ausschüttet, in Aktion. Das Tückische dabei ist, dass damit gleichzeitig die Bereiche des Gehirns, in denen das Bewusstsein für Konsequenzen und die Willensstärke liegen, ausser Betrieb gesetzt werden. In diesem Zustand ist der Süchtige (meist) nicht mehr in der Lage, vernünftig zu entscheiden. Das limbische System hat (weitgehend) die Kontrolle übernommen und er ist diesem System ausgeliefert.

Wenn der Rausch, meist nach der Selbstbefriedigung, zu Ende ist, zieht sich das limbische System wieder zurück, das normale Denken setzt ein, und der Pornokonsument steht voller Selbstvorwürfe da und versteht

⁵² Matthias Burhenne weist darauf hin, dass der Pornografiekonsum neben der Lustbefriedigung noch weitere Funktionen haben kann wie: „*Frustrbewältigung*: Viele Männer, die im Alter ab etwa elf Jahren in den Pornografiekonsum gerutscht sind, haben Pornografie als Frustrbewältigungssystem in ihr Leben integriert – manchmal als das einzige. ‚Bin ich genervt vom Tag, dann mach ich es mir am Abend. So habe ich ein paar Minuten Ablenkung und schöne Gefühle.‘ *Langeweile*: Für andere sind Pornos einfach eine Methode gegen einen langweiligen einsamen Abend. *Die Traumwelt*: Manche schlüpfen in der Internetpornografie (z. B. in Chatrooms) in andere Rollen. Im Internet können sie jemand anders sein: der wilde Tarzan oder der elegante Prinz. Wunschträume werden so zu einer scheinbaren Realität. Dieser Aspekt spielt auch bei vielen interaktiven Internetspielen eine wesentliche Rolle. *Versteckte Sehnsüchte*: Manchmal verbergen sich hinter Pornografiekonsum versteckte Sehnsüchte, z. B. macht über Personen ausüben zu können.“ (Aus: Matthias Burhenne. Mann sein. Sexualität mit Charakter. S.145f)

nicht, wie es wieder so weit kommen konnte.

Folgen – Auswirkungen

Internetpornografie hat vielfältige Auswirkungen. Familien werden durch die Internetsucht des Vaters (und vermehrt auch der Mutter) in tiefe Krisen gestürzt. Männer erleben die Sexsucht als inneren Krieg, der sie zu überwältigen droht und einen Schatten über ihr Leben legt. Aussagen wie – „Mein Mann zerstört mit seiner Sucht nicht nur unsere Ehe und Familie. Er hat sich dramatisch verändert.“ – gehören in den Beratungsstellen zum Alltag. Veränderungen treten bereits ein, bevor die Frau entdeckt, dass ihr Mann sich im Internet pornografische Seiten ansieht.

Ein häufiger Konsum von Internetpornografie führt zu einer Werteverstärkung in Bezug auf die Sexualität und das Bild der Frau. Sex wird von der emotionalen Beziehungsdimension getrennt. Frauen werden in der Folge zunehmend als Sexobjekt wahrgenommen, der Süchtige ist fixiert auf den sexuellen Reiz und auf den Orgasmus. Wechselnde sexuelle Partner werden normal. Internetpornografie fördert eine zunehmende Akzeptanz des Vergewaltigungsmythos, das heißt der Vorstellung, dass Frauen letztlich zum Sex gezwungen werden wollen.

Auf die eigene Partnerschaft bezogen bedeutet dies, dass Pornografiekonsum zu einer Abwertung der Attraktivität der Partnerin führt. Der Sexsüchtige ist so angefüllt mit Bildern und Vorstellungen, dass keine reale Frau auch nur annähernd seinen Erwartungen entsprechen kann, denn die durch den Pornografiekonsum eingebrannten Bilder wirken noch lange im „Kopfkino“ weiter und sind jederzeit abrufbar. So „stören“ diese Bilder das sexuelle Zusammensein mit der eigenen Ehefrau. Das führt zu einem Intimitätsverlust und einer inneren Entfremdung in der Partnerschaft. Der Mann zieht sich schnell zurück, zudem ist er ein Stück weit an die einseitige egoistische Bedürfnisbefriedigung gewöhnt.

Internetpornografie ist nicht zuletzt deshalb so verführerisch, weil sie keinen direkten Kontakt mit einem Menschen erfordert. Der Benutzer hat über alles die volle Kontrolle: Das Fenster kann geöffnet und mit einem Klick geschlossen werden. Er ist sein eigener Herr und Meister und nicht auf eine Beziehung angewiesen, die herausfordern und auch verletzen kann. Oft verbirgt sich hinter Internetpornografie eine Angst vor echter Intimität.