

H 07649 • Ausgabe IV/2008 • Nr. 36

Weisses Kreuz

Z e i t s c h r i f t f ü r L e b e n s f r a g e n



Familienstand: Single

Alleinleben gestalten
Partnersuche

Liebe Leserin, lieber Leser,



Rolf Trauernicht,
Geschäftsführer
Weißes Kreuz Deutschland

laut einer Studie waren 69 % der heute in Hamburg lebenden 60-Jährigen mit 30 Jahren verheiratet. Bei den heute dort lebenden 30-Jährigen sind es nur 10 %. Alternative Lebensformen und der Status eines Singles haben die Ehe verdrängt. Ohne das jetzt zu bewerten, stellen wir fest, dass Singles sich fragen müssen, wie sie leben wollen und können. Dabei ist zu bedenken, dass die meisten Singles es nicht freiwillig sind. Mit dieser Ausgabe unserer Zeitschrift wollen wir uns den Fragen und Herausforderungen der Singles stellen. Wir haben bei der Auswahl der Ausführungen und Hilfestellungen darauf geachtet, so qualifiziert wie möglich an das Thema heranzugehen und auch Betroffene zu Wort kommen zu lassen.

Mir ist es vor allem wichtig, neben den praktischen Hinweisen auf die Bedeutung der persönlichen Beziehung zu Jesus Christus hinzuweisen, die mir in der Zeit besonders – und natürlich auch heute – wichtig war, der ich selber 34 Jahre meines Lebens ledig war.

Dazu soll der erste Beitrag, die Andacht zu diesem Thema, beitragen.

Herzliche Grüße
Ihr

Sachgebiete

- ▼ Ethik und Pädagogik
- ▼ Ehe- und Familienfragen
- ▼ Jugend- und Erziehungsprobleme
- ▼ Sexualeelsorge
- ▼ Beratung und Vorträge (Termine nach Vereinbarung)

Herausgeber und Verleger:

Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel
Tel. (05609) 8399-0
Fax (05609) 8399-22
E-Mail:
info@weisses-kreuz.de
Internet:
www.weisses-kreuz.de

Schriftleitung:

Rolf Trauernicht
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel

Gestaltung und Realisation:

kollundkollegen., Berlin

Druck:

Möller Druck, Berlin

Fotonachweis:

Titel: © dread kennedy – photocase; S. 3/10/12 © soschoenbistdu – fotolia.com; S. 4/6 © cydonna – photocase; S. 8 © U.P.images – fotolia.com; S. 13 © sonn_i – photocase; übrige Bilder © Weißes Kreuz e.V.

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich. Bezugspreis 6,- € jährlich.

Konto:

Weißes Kreuz e.V.
Ev. Kreditgenossenschaft eG Kassel
Nr. 0 001937
BLZ 520 604 10

IBAN: DE 22 5206 0410
0000 0019 37
BIC: GENODEF1EK1

In eigener Sache...

▼ www.gutauaufgeklart.de – Die Aufklärungsseite des Weißen Kreuzes für Lehrkräfte und Teenager – erstellt von Frauenärztin Dr. Ute Buth.

Verantwortungsbewusstsein spielt bei gutauaufgeklart.de eine große Rolle.

Im **Bereich für Teenager** enthält gutauaufgeklart.de Fakten und mehr um Themen wie: Das erste Mal; Sex, Schwangerschaft & Geburt; Ungewollt schwanger, was nun? (mit Adressen von Menschen, die in dieser Situation Begleitung und Hilfe anbieten); Verhütungsmittel; Teens und Internet; Sexueller Missbrauch. Der **Bereich für Lehrkräfte** startet Anfang 2009 und wurde entwickelt, um im Fach Sexualerziehung bei der Vermittlung des *etwas anderen* Unterrichtsstoffs zu unterstützen. Dort finden sich Hilfestellungen, Ausarbeitungen und Anregungen für die Gestaltung von Unterrichtseinheiten bis hin zu ganzen Projekttagen. Es werden Hintergrundinformationen und eine ausführliche Materialsammlung als kostenloser Download bereitgestellt.

Sie erhalten dazu einen eigenen Zugang über ein Passwort, das Sie auf der Internetseite per Mail anfordern können.

Gerne senden wir Ihnen Flyer mit Informationen zu dieser Themenseite.



Ledig – na und?!

„Ich wollte lieber, alle Menschen wären, wie ich bin.“ 1.Kor. 7,7

Von Paulus wird immer wieder erzählt, dass er frauen- oder sogar ehefeindlich sei. Wenn wir aber die entsprechenden Texte (1.Kor. 7,1-40) genauer in ihren Zusammenhängen anschauen, merken wir, dass das gar nicht stimmt. Im Gegenteil, er ist ein Realist und führt klar aus, wo die Vor- und Nachteile des Ledigseins liegen.

Das Thema ist nach wie vor aktuell, wenn wir bedenken, dass vor 30 Jahren nur 31% der 30-Jährigen unverheiratet waren. Aktuell sind es 86%. Heute kommen allerdings andere Lebensformen hinzu.

Was können Motive des Ledigseins sein?

Ledigsein ist eine Gabe Gottes (V. 7). In der Tat gibt es manche Ledige, die das so erleben, sehr gut zurechtzukommen und ein glückliches Leben führen. Außerdem weist Paulus auf die kommende Not (V. 26) hin. In Zeiten der Verfolgung ist es leichter, ledig zu sein, als eine Familie verlassen zu müssen oder sie sogar in Bedrängnis zu bringen. Paulus hatte ganz klar die um sich greifende Verfolgungssituation vor Augen.

Wer ledig ist, kann sich außerdem vermehrt um das Reich Gottes kümmern (V. 32-33). Jesus weist in Matth. 19,12 auf weitere Gründe des Ledigseins hin: Einige sind von Geburt an ehunfähig. Wir können dabei an Behinderungen denken. Andere wurden ehunfähig gemacht. Das können körperliche oder seelische Verletzungen sein. Wieder andere verzichten auf die Ehe, um ganz für das Reich Gottes da sein zu können. Dabei denke ich an Diakonissen oder Priester. Das Ledigsein ist also neben der Ehe ein durchaus erstrebenswertes Ziel.

Die Vorteile sind durchaus noch viel zahlreicher. Ledige können sich ohne zu große Abhängigkeiten schneller entscheiden, sie haben weniger häusliche Verpflichtungen. Sie können ihren Urlaub flexibler gestalten. Sie haben oft mehr Geld zur Verfügung und sie können Weiterbildungsmöglichkeiten und berufliche Perspektiven besser wahrnehmen.

Was können Nachteile des Ledigseins sein?

Paulus nennt diesbezüglich den sexuellen Verzicht (V.9). Wer sich sexuell nicht enthalten kann, soll heiraten. Zahlreiche weitere Nachteile sind erwähnenswert: Ledige erleben nicht die Freude an eigenen Kindern. Sie müssen sich um vieles selber kümmern. Sie fühlen sich oft als „halbe Person“. Ihnen fehlt es manchmal an Geborgenheit und sie müssen immer neu schauen, wie sie ihren Urlaub oder ihre Freizeit gestalten wollen. Für viele hat das zur Folge, dass sie unter mangelndem Selbstbewusstsein leiden. Im Einzelfall ist das noch viel differenzierter anzusehen.

Gefahren des Ledigseins

Die genannten Nachteile können schnell zur Gefahr für die Persönlichkeitsentwicklung werden. Manche Ledige werden



beziehungsunfähig, weil ihre Erwartungen an einen Partner zu hoch werden oder die Bereitschaft, Kompromisse in einer Beziehung hinzunehmen, abnimmt. Wieder andere leiden darunter, dass sie in eine Torschlusspanik hineingeraten und eine unreife Partnerbeziehung eingehen. Nicht wenige werden bitter und unglücklich.

Manchmal mache ich die Beobachtung, dass Ledige meinen, dass sie erst, wenn sie verheiratet sind, wirklich glücklich sein können. Das ist ein Trugschluss. Ich behaupte: Wer als Lediger nicht glücklich ist, wird es auch als Verheirateter kaum sein.

Hilfen für das Ledigsein

Paulus hat wahrscheinlich sein Ledigsein nicht als Nachteil erlebt, weil er einen Auftrag hatte, dem er sich ganz hingeben konnte. Was ist Ihr Auftrag oder Ihre Berufung? Vielleicht können Sie ein offenes Haus für Kinder oder Jugendliche haben oder sie nehmen in Ihrer Gemeinde verantwortliche Aufgaben wahr. Ich möchte Ihnen auch sehr viel Mut machen, Freundschaften und Hobbys zu pflegen und sich geistig oder geistlich weiterzubilden.

Fragen für einen Gesprächskreis:

- Wie erleben wir unser Ledigsein?
- Wie erleben wir andere ledige Menschen?
- Welche Vorteile sehen wir in dem Ledigsein?
- Was fällt uns besonders schwer an unserem Stand?
- Wie können Ledige einander eine Hilfe sein?

Rolf Trauernicht





Dorothee Erlbruch

„Plan B“ oder: Anmerkungen zum Stichwort „Single“

„Nicht im Möglichen schweben, sondern das Wirkliche tapfer ergreifen“ – dieser Ausspruch Dietrich Bonhoeffers – hineingesprochen in einen völlig anderen Zusammenhang – lässt sich auch auf das Leben als Single anwenden. Hinzuzufügen wäre: „...und es bewusst und aktiv gestalten.“ Dazu gehört zunächst, auch den Gedanken zuzulassen, dass Partnerlosigkeit vielleicht nicht für jede und jeden eine Interimslösung ist, sondern ein Dauerzustand. Etwas, das das ganze Leben so bleiben könnte. Erschreckt Sie dieser Gedanke? Finden Sie ihn vielleicht unaushaltbar? So als ob die Zukunft für Sie nichts Besonders mehr zu bieten hätte; als ob die „Fülle“, die Jesus verheißt hat, vielleicht für andere – bevorzugt Paare –, doch niemals für Sie zutreffen könnte?

„Plan A ging nicht in Erfüllung (obwohl es zunächst ganz danach aussah), dann mach Dir doch Gedanken über Plan B...“, sagte ich kürzlich so leichthin während eines Spaziergangs zu einem Freund, der lange verheiratet gewesen war. Wir tauschten uns aus über unser Single-Leben und die Menschen, die uns viel bedeuten und darüber, wie wir unsere Beziehungen zu gestalten versuchen.

Theoretisch können wir in den Gestaltungsfragen des eigenen Lebens (Beruf, Partner, Wohnort usw.) heute frei wählen. Das ist eine sehr kostbare Errungenschaft der Moderne, die nicht hoch genug einzuschätzen ist. Welche Ausbildung könnte interessant sein? Was lasse ich an mich heran, mit welchen Themen setze ich

mich auseinander, welcher Glaubens-Stil und welche Gemeinde passen? Wo kann ich mich mit meinen Gaben optimal einbringen, wie und mit wem möchte ich wohnen, in Urlaub fahren, freie Zeit verbringen? Wen näher kennenlernen, mit wem eine Freundschaft eingehen? Es ist eine Zeit nie da gewesener Chancen. Die Praxis, bzw. die Wahrheit sieht oft anders aus, weit ernüchternder: Es gibt Grenzen und wir sind im Rahmen dieser Grenzen herausgefordert zu wählen, um dem Leben eine Form zu geben. Entscheidungen für etwas oder für jemanden sind zugleich Entscheidungen gegen ... Ein „Ja“ bedeutet immer auch ein „Nein“.

Im Rahmen von Seelsorge und Beratung oder auch bei Seminaren für Singles sind mir

wiederholt Menschen begegnet, die so stark mit dem Traum vom idealen Partner beschäftigt sind, dass sie sich kaum locker in Freundschaften begeben und sich darin bewegen können und schauen, wie die Dinge sich entwickeln. Anderen fällt es schwer, überhaupt eine Entscheidung für einen konkreten Partner zu treffen. Wieder andere bewegen sich nur innerhalb eines sehr begrenzten Radius. Wer sein Singlesein beenden will, kann nicht passiv bleiben, sondern muss notwendigerweise Schritte in diese Richtung gehen. Das beginnt mit der Frage, wo Menschen zu entdecken sein könnten, die Interessen und Visionen teilen. Es gibt viele, die selbstverständlich für eine neue Stelle in eine andere Stadt ziehen, aber nie den Blick über den Tellerrand der eigenen Gemeinde / Gemeindeform gewagt haben. Man kann viel Geld und Zeit in Fortbildungen investieren, sich überlegen, wo man beruflich in fünf oder zehn Jahren sein möchte, doch die Frage nach Partnerschaft wird dem Zufall überlassen. Andere wiederum können sich grundsätzlich nicht vorstellen, ihr Heimatdorf zu verlassen. Dann gibt es Erwachsene, die eine viel zu enge Elternbindung haben. Auch Singles haben die Aufgabe, Vater und Mutter zu verlassen, ihr Leben in die Hand zu nehmen und es aktiv zu gestalten. Es gibt auch unnötige innere Grenzen, wie zu genaue Vorstellungen von einem Partner. Was ist wichtig und was ist zweitrangig? Manche lassen sich von der Frage nach dem Willen Gottes lähmen statt inspirieren. Es gibt einen klaren biblischen Rahmen, innerhalb dessen wir die Freiheit und Aufgabe haben, unser Leben im Dialog mit Gott zu gestalten. Gott will, dass Menschen in verbindlichen Beziehungen leben. Grundsätzlich gilt: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ (Gen. 2,18a)

Das ist auch als anthropologische Grundaussage der Bibel zu lesen und nicht allein im Hinblick auf die Ehe! Im Neuen

Von Christus her beziehen wir unsere Identität, nicht aus einer Partnerschaft!

Testament spricht der Apostel Paulus, selbst Single, in 1.Kor. 7 von der Gnadengabe, die jeder Mensch von Gott erhalten hat. Es gibt die Berufung zur Ehe und die Berufung zur Ehelosigkeit, wobei letztere Ausnahme bleibt.

Im Neuen Testament gibt es zudem einen wesentlichen Gedanken, der weit über die Frage des Single-Sein oder Nichtsein hinaus weist. Es geht darum, wer wir in Christus sind. Von ihm her beziehen wir unsere Identität, nicht aus einer Partnerschaft! „Jetzt ist es nicht mehr wichtig, ob ihr Juden oder Griechen, Sklaven oder Freie, Männer oder Frauen (Single oder verheiratet) seid: In Christus seid ihr alle eins.“ Das ist ein revolutionärer Vers, der die Frage nach unserer wahren Heimat – nämlich der Gegenwart Gottes – beantwortet. Wenn wir dort fest verwurzelt sind und uns von Gott unsere Identität zusprechen lassen, brauchen wir uns nicht mehr auf einen anderen Menschen hin zu verkrümmen. Ob wir heiraten oder nicht heiraten, wir gehören zu Gott.

„Es muss was anderes geben...“ formuliert die ledige Pfarrerin Astrid Eichler und fordert

Singles heraus, dieses „andere“, die Fülle des Lebens jenseits von Partnerschaft und Ehe zu suchen und zu leben. Kann ein Single überhaupt erfüllt leben? Wird ihr oder ihm nicht immer etwas fehlen? Es lohnt sich sehr, nicht in der Klage über das Fehlende, das große Defizit stehen zu bleiben, sondern sich auf die Suche nach dem anderen zu begeben. „Es gibt wirklich etwas „anderes“, möchte ich sagen; meine und die Erfahrungen anderer Singles belegen es. Doch es ist uns nicht in den Schoß gefallen, wir haben es suchen und erkämpfen müssen.

Viele Alleinlebende sind zufrieden mit ihrer Situation und ziehen einen Gewinn aus der Umgebungheit. Andere sind „gebrannte Kinder“ und deshalb zurückhaltend gegenüber einer neuen Beziehung. Wieder andere finden nicht den Richtigen oder haben Angst vor einer zu engen Bindung.

Single ist man nicht von heute auf morgen. Die meisten haben einen anderen Lebensentwurf, sie wünschen sich Ehe und Familie und sind traurig und enttäuscht, wenn dieser Wunsch nicht in Erfüllung geht. Fast alle haben Beziehungserfahrungen, manche waren verheiratet oder haben mit jemandem zusammengelebt. Irrendwann stellt man fest, dass der Begriff „Single“ auf einen selbst zutrifft, und das hat mit Schmerz zu tun. Das persönliche Single-Sein hat immer eine Geschichte und es ist sehr wichtig, sie zu ergründen. Es gibt Antworten; eigene Anteile am Ist-Zustand. In den allerwenigsten Fällen hat es sich einfach so ergeben oder ist reiner Zufall. Normalerweise hat es auch etwas mit den eigenen Entscheidungen zu tun – für eine Trennung, gegen einen Partner, sich nicht auf ein näheres Kennenlernen einzulassen. Oder mit anderen Prioritäten, inneren Festlegungen, Befürchtungen, Vermeidungshaltungen, der Ursprungsfamilie, tiefen Lebenswunden; es gibt hier viele Aspekte. Wer sich an dieser Stelle auf die Spur gekommen ist, kann schließlich zu einer Versöhnung mit dem Stand „Single“ gelangen. Frieden finden. Das bedeutet aber nicht, nicht zugleich offen für Liebe und Ehe zu sein.

Leben als Single – ist das der Traum vom Leben ganz nach den eigenen Bedürfnissen, unter eigener Regie? Wohl kaum. Und es ist in den meisten Fällen wohl auch nicht der Absturz in die soziale Unverbindlichkeit und Einsamkeit. Menschen sind auf Beziehung angelegt und es ist ein ganz normaler Wunsch, das Leben mit einem einzigen Partner zu verbringen. Doch wie realistisch ist die Erfüllung dieses Wunsches? Neue Forschungen belegen die zunehmende Zerbrechlichkeit von Beziehungen. Der Sexualwissenschaftler Gunter Schmidt und sein Team fanden heraus, dass Partnerschaften immer serieller werden. Nach einer Trennung gehen zwar ca. 30% wieder eine

neue Paarbeziehung ein, doch die Mehrheit arrangiert sich mit dem Singlesein (vgl. Gunter Schmidt et al: Postmoderne Beziehungswelten, Wiesbaden 2006). Niemand weiß genau, wie viele Menschen derzeit in Deutschland als Singles leben. Der Bevölkerungsexperte Hans Bertram schätzt, dass es rund ein Drittel der

Erwachsenen betrifft. Er betont jedoch, dass dieser Anteil historisch gesehen nicht hoch sei. In früheren

Jahrhunderten war es für viele Menschen in Europa üblich, keine eigene Familie zu gründen. Sie lebten und arbeiteten z.B. als Knechte oder unverheiratete Tanten innerhalb der Großfamilie. Wenn uns die Gruppe der Ledigen heute so groß erscheint, habe das auch damit zu tun, dass wir das Beziehungsleben aus dem Blickwinkel der 50er und 60er Jahre betrachten, so Bertram.

Oft wird eher unter negativem Vorzeichen über das Leben Lediger berichtet. Da klingen unterschwellig Klischees an – etwa das von der Bindungsunwilligkeit oder -unfähigkeit. Man hält sie für ich-zentriert oder karriereversessen u.v.a.m. Doch dieses Argument trifft in den seltensten Fällen zu, denn viele Singles haben ihre Beziehungsfähigkeit längst in Freundschaftsnetzwerken, der jahrelangen ehrenamtlichen Mitarbeit innerhalb ihrer Gemeinde oder im Familienleben unter Beweis gestellt. Alleinleben ist auch ein gesellschaftlicher Trend in den meisten hochentwickelten Gesellschaften. Es ist übrigens schwer zu sagen, wer sich zu dieser Gruppe zählen lässt, zu verschiedenen sind Lebensentwürfe und -varianten. Sind Studierende, die in WGs leben, Singles? Verwitwete? Geschiedene? Oder Verheiratete, die in getrennten Wohnungen leben? Es gibt eine immer unübersichtlicher werdende Fülle von Lebensarrangements. Angesichts dessen von zunehmender Bindungslosigkeit zu sprechen, ist, mit einem Modewort ausgedrückt: unterkomplex (Heiko Ernst in Psychologie heute 4/2007). Singles verweigern sich nicht einfach so Ehe und Familie. Vermutlich wollen die meisten gar nicht auf Dauer ohne Partner bleiben. Es ist auch eine Reaktion auf veränderte Bedürfnisse einer sich rasant verändernden Gesellschaft.

Was unterscheidet Singles von Paaren? Die Psychologin Beate Küpper (Beate Küpper: Sind Singles anders?, Göttingen 2002) ist dieser Frage im Rahmen ihrer Dissertation wissenschaftlich nachgegangen und zu aufschlussreichen Ergebnissen gekommen. Anders als Personen mit Partner begreifen Singles ihren momentanen Beziehungsstatus nicht als langfristiges Lebenskonzept, sondern eher als Übergangsstadium. Beide Gruppen messen der Berufstätigkeit den gleichen Wert bei. Der Kinderwunsch ist nahezu gleich groß, doch Ehe und Elternschaft hängen für Singles nicht unbedingt zusammen. Auch in Bezug auf die Werte, die Alleinlebenden und Paaren im Leben wichtig sind, bestehen fast keine Unterschiede. Schließlich fragte sie, ob Singles sich vielleicht in engen Beziehungen weniger wohl fühlen und diese

Das persönliche Single-Sein hat immer eine Geschichte.



vielleicht eher meiden. Wenn das der Fall sei, müsse es Auswirkungen auf ihren Bindungsstil geben. Hier fand sie tatsächlich Unterschiede: 81 % der Paare haben einen sicheren Bindungsstil, jedoch nur gut 50% der Singles. Dessen Ursachen können u.a. mit Erfahrungen in der frühen Kindheit, aus denen sich ein Bindungsmuster (sicher gebunden oder unsicher und ängstlich gebunden) entwickelt, zusammenhängen oder aber in späteren Lebenserfahrungen liegen.

Darüber hinaus ist auch die Frage von Interesse, ob Singles grundsätzlich unglücklicher sind als Paare. Vermutlich nicht. Es gibt Studien, die belegen, dass das Klischee vom „unglücklichen Single“ tatsächlich so nicht stimmt (vgl. Psychologie heute 4/2007, S. 26). Auch Schmidt und Kollegen stellten im Rahmen ihrer Untersuchung fest, dass viele Ledige auch die Vorteile ihres Standes sehen und diese nutzen und nicht generell unglücklicher sind als Paare.

Welche Möglichkeiten bieten sich, das Singleleben gut und sinnvoll in erfüllten Beziehungen jenseits der exklusiven Zweierbeziehung zu gestalten? Wo lässt sich der Blick weiten? Manche setzen sich selbst Grenzen und bleiben weit hinter den eigenen Möglichkeiten zurück aus Angst vor dem ungewissen Neuen, das sie erwartet. Denn grundsätzlich gilt: Alle Beziehungen sind auch mit Anstrengungen und Arbeit verbunden; ein verletzungs- und enttäuschungsfreies Miteinander wird es nie geben, denn wir sind Menschen.

Verschiedene Altersphasen sind mit verschiedenen Aufgaben und Herausforderungen verknüpft. Das wird in Gesprächen mit Singles unterschiedlicher Altersgruppen und Lebenssituationen deutlich. Hier nicht auszuweichen

ist wichtig. Wie möchte ich leben, wenn mit Mitte 60 der Ruhestand in Sicht ist? Wer kümmert sich um die alten Eltern, wenn man voll berufstätig ist, es sein muss? Oder auch: Soll ich noch Mal einen neuen Aufbruch wagen, etwas tun, wovon ich schon lange träumte? Eine meiner Single-Freundinnen ist gerade nach England gegangen, um zu promovieren. Nach Jahren der Berufstätigkeit erfüllte sie sich diesen Wunsch und es geht ihr sehr gut mit diesem Schritt.

Den Wunsch, einen Partner zu haben, loslassen zu können, ist etwas sehr Befreiendes. Er kann sogar zu einem Götzen werden, dem alle Aktivitäten des Lebens untergeordnet werden. Es ist ein wichtiger Schritt, ein „Ja“ zum Leben als Single zu finden.

Ein arabisches Sprichwort besagt: „Wenn du dir irgendetwas ganz fest wünschst, dann lass es frei. Kehrt es zu dir zurück, dann gehört es dir wirklich.“ Anstatt sich von der Angst, leer auszugehen, lähmen zu lassen, können wir in Freiheit überlegen, wie das Leben als Single gut gestaltet werden kann. Das bedeutet nicht, nie mehr traurig zu sein über den Status Quo. Doch er nimmt einen nicht mehr gefangen.

Wie lassen sich vermeintliche Einschränkungen meistern und welche Wachstumschancen ergeben sich daraus? Was kann und möchte ich noch machen, welche neuen Ziele erreichen? Welche Möglichkeiten gibt es? Welche Beziehungen zu den verschiedensten Menschen sind da und was lässt sich daraus machen? Natürlich braucht auch die Traurigkeit über die eigene Kinderlosigkeit ihren Raum und ihre Zeit. Doch dabei stehen zu bleiben und nicht wahrzunehmen, welche Kinder im eigenen Leben da sind, und zu überlegen, was man mit

ihnen unternehmen könnte, wäre schlicht dumm. Ich bin z.B. sehr dankbar für meine Patenkinder zwischen zweiundzwanzig und drei Jahren. Die Älteste ist schon verheiratet und hat gerade ein Baby bekommen. Die Jüngste spielt mit Hingabe mit ihren Puppen. Dazwischen gibt es Beatrice, die gerade mit dem Studium beginnt oder Leon, der mir Inlinerfahren beibrachte oder am PC Flugsimulator zu spielen. Er kommt auch gerne mal für ein paar Tage vorbei – ziemlich untypisch für einen 16-Jährigen. Ein anderes Patenkind ist gerade für ein Jahr in den USA und lässt auch mich per Mail an seinem American way of life teilnehmen. Diese Beziehungen sind ein Segen, sie machen das Leben reich und erschließen mir Welten, zu denen ich sonst nicht unbedingt Zugang hätte, und ich investiere mich gerne in sie.

Welche Frucht wünschen Sie sich in Ihrem Leben? Was können Sie heute tun, damit es einmal Frucht geben kann? Das sind wichtige Fragen. Und schließlich: Wo sehen Sie Gottes Berufung für Ihr persönliches Leben? Um diese Fragen beantworten zu können, brauchen wir Freundinnen und Freunde, geistliche Väter und Mütter, die mit uns unterwegs sind, mit denen wir Neues entdecken und nicht zuletzt im Glauben weiterkommen können. Menschen, die auch kritisch in unser Leben hineinsprechen dürfen, uns herausfordern, ermutigen und unterstützen. Zugleich ist es wichtig, nicht vorrangig zu fragen: Wer kann mir etwas geben?, sondern: Wem kann ich etwas geben? Für wen kann ich mit meinen spezifischen Begabungen Förderer sein?

Eine abschließende Frage ist die, wie mit Mangelserfahrungen umgegangen werden kann. Es gibt Menschen, die nicht alleine darunter leiden, ohne Partner zu sein, sondern die sich grundsätzlich nicht geliebt fühlen. Diesem Schmerz wird man nicht gerecht, wenn man ihn vorschnell mit der Zusage der Liebe Gottes – so wirklich und wahr sie

auch ist – zuzudecken versucht. Mangel, Schmerz und Sehnsucht müssen angeschaut und ernst genommen werden. Anschauen bedeutet nicht zwangsläufig ausleben, indem eine Beziehung eingegangen wird. Doch nur, wer sich und sein Bedürfnis annimmt, kann schließlich zur Erfahrung von Gottes Liebe gelangen, ohne unbedingt menschliche Liebe zu erfahren (vgl. Anselm Grün: Im Haus der Liebe wohnen).

Wer sich und seine Bedürfnisse annimmt, kann schließlich zur Erfahrung von Gottes Liebe gelangen.

Dorothee Erlbruch

Dipl. Soz. Arb., Leiterin der Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Aus-WEG?! in Pforzheim

(www.ausweg-pforzheim.de)

Tätig als psychologische Beraterin/Seelsorgerin und Referentin



Seit dem 1. 1. 2004 ist das Sterbegeld der gesetzlichen Krankenkassen gestrichen. Sorgen Sie jetzt selbst vor.

- keine Gesundheitsprüfung
- niedrige Beiträge
- Gewinnbeteiligung
- Kindermitversicherung
- Versichern bis zum 75. Lebensjahr
- Neu: Einmalbeitrag

Rufen Sie uns an oder besuchen und buchen Sie auf unserer Webseite.



Sterbekasse
 Evangelischer Freikirchlichen VVaG
 Tel.: 0 30/79 70 29 03
 E-Mail: mail@sterbekasse-berlin.de

Haus Frieden Hägelberg



Am sonnigen Südhang des Schwarzwaldes bietet das Haus in ruhiger Lage und in überschaubarer Größe unter der Leitung von Pfr. Henri Hartnagel und Frau Ursula einen Ort zum Aufatmen.

In Waldnähe mit schönen Wandermöglichkeiten und lohnenden Ausflugszielen im Dreiländereck finden Sie Erholung für Leib und Seele.

Unser Haus lädt zu Gästetage und Besinnungswochen ein und eignet sich auch für Gruppen und kleinere Gemeindefreizeiten.

[Hausprospekt und Jahresprogramm](#) bitte anfordern!

Haus Frieden
 Oskar-Sänger-Str. 14
 79585 Steinen – Hägelberg
 Tel 07627 450; Fax: 07627 3485
 Email: haus-frieden@t-online.de
 Homepage: www.haus-frieden.de

Mutter-/Vater-Kind-Kuren

Körper und Seele miteinander in Einklang bringen



Naturpädagogik Therapie Gespräch
 Seelsorge Beratung Andachten

Sie fühlen sich bei der Bewältigung Ihres Alltags und im Umgang mit Ihren Kindern erschöpft? Dann möchten wir uns Ihnen als Ansprechpartner für Mutter-/Vater-Kind-Kuren gerne vorstellen.

Im reizvollen Landschaftsschutzgebiet des märkischen Sauerlandes liegt unser Gut Holmecke. Über 80 Hektar eigener Wald und Wiesen mit über 100 Tieren stehen für Naturerlebnisse und Freizeitgestaltung zur Verfügung.

Neben therapeutischen Maßnahmen gehören interessante christliche Angebote wie Andachten und auch seelsorgerliche Gespräche zum Tagesgeschehen.



Wir helfen Ihnen gerne bei der Beantragung Ihrer Kur. Fordern Sie jetzt weitere Informationen an:

0180-1-864 84 82

(zum Ortstarif) oder online:

www.univita.com

 **UNIVITA**
 Mutter · Kind · Familie
 GUT HOLMECKE

Christlicher Partnerschafts Dienst



Wünschen Sie sich einen gläubigen Partner?

Monatlich heiraten 16 -18 Teilnehmer. Profitieren Sie von 20 Jahren Erfahrung.

Kostenlose Infos:
 cpd
 Glockwiesenstr. 5
 75217 Birkenfeld
 Tel. 07231 47 21 64

www.cpdienst.com

Hier könnte Ihre Werbung stehen!

Rufen Sie uns an!
 Ihr Ansprechpartner:
 Volker Halfmann
 02302.93093-653

 **Weisses Kreuz**

 **HAUS SARON**
 erlebenswert

Freizeit- und Erholungszentrum des Süddeutschen Gemeinschaftsverbandes

Saronweg 31-33 · 72218 Wildberg/Schwarzwald
 Fon 07054/9277-0 · Fax 07054/9277-20
 mail: saron@sv-web.de · net: www.sv-web.de

Video-clip unter www.l-tv.de/wp-wildberg-haus-saron-1517.html

Erleben Sie erholsame Freizeittage mit der ganzen Familie im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord. Radwege führen entlang der Schwarzwald-Bäderstraße. Bestellen Sie am besten heute noch unser **umfangreiches Programm 2009** mit Sprachkursen, Fitnessstagen, Kreativangebot, Singwoche, Familienthemen... ist **ab 1.11.08 erhältlich**.

Für **Gemeindefreizeiten und Tagungen von 15 bis 150 Personen** finden Sie in unseren drei Häusern mit unterschiedlichem Komfort ideale Bedingungen. Anreise mit dem vergünstigten Schwarzwald-Ticket (Bahnhof 300 m vom Haus). Sichern Sie sich bis Jahresende ihren **Wunschtermin für 2010 !!**

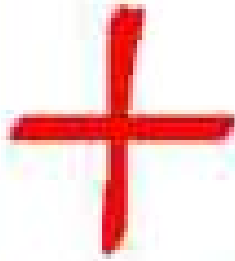
ERF
 Gute Nachrichten

Der **Sender** für ein ganzes Leben

Gute Nachrichten in **Radio, Fernsehen, Internet**



ERF Medien, 35573 Wetzlar



Frank und Sabine Zimmermann*

Die etwas andere Partnersuche

Wir haben uns über eine christliche Partnervermittlung kennen gelernt. Warum wir gerade diesen Weg gewählt haben? Irgendwie hatten wir beide über längere Zeit ein Umfeld, in dem es nicht viele ledige Menschen des jeweils anderen Geschlechts gab. Zudem empfanden wir ab einem gewissen Alter den Touch – „der oder die bleibt sowieso allein“. Heute lachen wir darüber, schließlich war Frank erst 31 und ich, Sabine, damals 26 Jahre alt. Nicht gerade Methusalems also. Wir suchten nach alternativen Wegen zu den in der christlichen Szene angebotenen Single-Freizeiten, die sicher für manche Leute eine gute Sache waren, aber hin und wieder auch ganz schön verkrampft sein können. Und seriös

sollte das Ganze natürlich auch sein... Über eine Werbung in einer christlichen Jugendzeit-

schrift sind wir beide, damals natürlich noch unabhängig voneinander, auf den CP-Dienst gestoßen. Dieser Dienst nimmt nur gläubige Christen auf; der (damalige) Fragebogen zielte denn auch weniger auf Hobbys oder die höchst persönlichen Vorlieben als auf Glaubensüberzeugungen. Das lief ganz konventionell. Zuerst erhielt der männliche Part ein Foto einer

Wir denken, dass es ziemlich unwichtig ist, wie und wo man sich kennenlernt.

weiblichen Kontaktperson, wenn er zustimmte, erhielt die Frau seine Kontaktdaten. Im Januar bekam Frank mein Foto. Er steckte mitten in der Diplomphase und hatte allenfalls Zeit für ein paar Briefe. So haben wir uns erst mal geschrieben, bis er sein Diplom unter Dach und Fach hatte. Anfang März 1992 hatten wir uns das erste Mal live verabredet. Da als kleine Zusatzherausforderung zwischen Franks und meinem Wohnort ca. 400 km lagen, kam nur ein Wochenende in Frage, denn ich arbeitete schon mehrere Jahre seit dem Ende meines Studiums. Am 6. März bin ich per Bahn nach D. gedüst, immer bemüht, ja keine allzu großen Erwartungen hegen zu wollen. Frank holte mich am

Bahnhof ab. Ich kannte ja sein Foto und konnte ihn deswegen auf dem Bahnsteig auch sofort erkennen. Er guckte ein bisschen skeptisch – man könnte auch misstrauisch sagen. Ich fand ihn einfach süß. Ich sagte mir: Sabine, bleib ruhig, du bist 26 Jahre alt und der reine Verstandesmensch, und jetzt bekommst du Herzklopfen wie ein Teeny... Aber nach außen hin habe ich mich zunächst wie immer sehr kühl gegeben. Für den nächsten Tag schlug Frank vor, mir ein nahe gelegenes Wasserschloss

zu zeigen. Im Bad brauchte ich diesmal etwas länger, zum ersten Mal in meinem Leben war mir mein Aussehen wirklich wichtig. Leider war die Aktion alles andere als zielführend; ich bekam unterwegs einen fulminanten und durch nichts zu unterdrückenden Migräneanfall. Damit waren meine morgendlichen Bemühungen im Bad ziemlich hopps. Am Sonntag fuhr ich in meine Heimatstadt zurück, immer im Bewusstsein, zwar einen wirklich tollen Kerl kennengelernt, aber mit meiner Migräne einen selten dämlichen Eindruck hinterlassen zu haben. Indes rief am Folgetag eben jener offensichtlich durch nichts abzuschreckende Mann an und fragte, ob er mich seinerseits am folgenden Wochenende besuchen dürfte. Und dann ging alles ziemlich flott. Im Juli 1992 verlobten wir uns, und Ende Oktober desselben Jahres haben wir geheiratet. Worauf sollten wir auch warten, wir hatten uns ineinander verliebt, waren beide alt genug, hatten abgeschlossene Studiengänge. Wenn uns heute, nach 16 Jahren Ehe, jemand fragt, was genau der Unterschied zwischen unserer Art des Kennenlernens und den „normalen“ Kontaktmöglichkeiten ist, wissen wir beide so recht keine Antwort darauf. Vielleicht nur, dass wir extrem viel miteinander redeten, um vom Anderen



alles zu erfahren. Das ist bis heute so geblieben. Wenn wir uns über bestimmte Themen unterhalten, verdreht unser Sohn die Augen und teilt uns mit, dass die Suppe bestimmt schon wieder kalt sei. Wir denken, dass es ziemlich unwichtig ist, wie und wo man sich kennenlernt. Wichtig ist, über die Jahre betrachtet und eigentlich von Anfang an, dass jeder nur einen Teil seines Gepäcks, das sich bis zum Kennenlernen des Partners angesammelt hat, mitnehmen

kann. Mit „Gepäck“ meinen wir nicht die materiellen Dinge, die man vielleicht schon erworben hat. Sondern eher Vorstellungen, Gewohnheiten, Eigenarten... Es ist toll und aufregend, eine Partnerschaft zu beginnen, so war es auch für uns. Aber wenn beide an allem festhalten, was bis dahin wichtig für sie war, wird es schwierig. Man muss auch loslassen und sich zurücknehmen können. Die Haltung „wenn er/sie von mir verlangt, dass ich etwas auf gebe, was mir wichtig ist, liebt er/sie mich nicht richtig“ macht uns immer wieder betroffen. Wir denken, dass so eine Grundeinstellung über kurz oder lang zu Problemen führt. Spätestens wenn ein Kind da ist, muss man sein Leben ein wenig umorganisieren.

Wir haben das nie als Verlust empfunden – wir haben anfangs zu zweit, später mit unserem Sohn so viele Dinge neu geschenkt bekommen, dass das (zeitweise) Zurückstellen mancher „wichtiger“ Sachen sich als einigermaßen unwichtig erwies. Und last but not least: Wir zwei haben es als außerordentlich wichtig erfahren, dass eine gemeinsame geistliche Basis einer Partnerschaft vorhanden ist. E H E heißt ja bekanntlich links einer, rechts einer und der Herr in der Mitte. Wenn man auf demselben geistlichen Fundament baut, muss man eben nicht zwingend das Fahrrad zum zweiten Mal erfinden. Und dem anderen von „Adam und Eva“ erklären, warum man so und nicht anders empfindet. Man spricht von vornherein dieselbe

Wir zwei haben es als außerordentlich wichtig erfahren, dass eine gemeinsame geistliche Basis einer Partnerschaft vorhanden ist.

Sprache. Das ist aber vermutlich grundsätzlich vorteilhaft – und völlig unabhängig von der Art, wie der erste Kontakt zustande gekommen ist. Und was heißt es eigentlich – ich will meinen Partner erst mal richtig kennenlernen? Keiner von uns ist doch unveränderlich, jeder entwickelt sich weiter. Allenfalls kann man eine Momentaufnahme vom anderen gewinnen. Ob die weitere Entwicklung auf den anderen zu (idealerweise) oder vom anderen weg führt, hängt davon ab, wie man sich auf den anderen einstellt – und ob der andere das zulässt, es hat

also auf beiden Seiten etwas mit grundlegender Bereitschaft zu tun. Wir denken bis heute, dass es völlig unwichtig ist, ob man seinen ersten Kontakt per Annonce, Partnerschaftsdienst, Internet, Uni-Mensa, Werkskantine oder Sandkasten (im Sinne, wir haben schon in selbigem zusammen gespielt) gewonnen hat. Eine Ehe ist eine hoffentlich! lebenslange Baustelle, mit allem, was dazugehört – Umleitungen, Ärger, Ehrgeiz, auch komplexere Aufgaben zu lösen, leider ab und an auch Fehlschläge und vor allem viel gemeinsame Freude über erreichte Ziele. Wir sind nach 16 Jahren jedenfalls immer noch froh, dass wir damals diesen ersten Schritt aufeinander zugegangen sind!

* Die Namen wurden von der Redaktion geändert. Über das Weiße Kreuz kann aber ein Kontakt hergestellt werden.

Partner fürs Leben gesucht, der Ihren Glauben und Ihre Wertvorstellungen teilt?

Christliche Partnervermittlungen wollen Werte und die ewige Liebe fördern

Suchen Sie einen Partner, der Ihren christlichen Glauben teilt und die gleichen Wertvorstellungen hat? Wünschen Sie sich eine Ehe, die von dauerhafter Liebe und Treue geprägt ist? Partner-ForEver[®] und der „Christliche Partnerschaftsdienst“ (cpd) könnten Sie diesen Zielen näherbringen. Denn was die beiden Partnerdienste „rund um die Liebe“ anbieten, richtet sich sowohl an Singles als auch an Verheiratete.

Singles, die sich für eine Jahresmitgliedschaft bei Partner-ForEver entscheiden (Kosten: 79,90 Euro zzgl. 7,80 Euro Versandkostenpauschale), erhalten dauerhaften Zugang zur Online-Single-Plattform, auf der sie ein wertorientiertes Profil erstellen können, sowie ein Willkommensgeschenk und Gutscheine im Gesamtwert von 120€ für Bücher, CDs und Seminare rund ums Thema Beziehung.

Partner-ForEver will sich besonders dadurch von anderen Anbietern abheben, dass viele Fragen zu Werten und Glauben gestellt werden. Außerdem erhalten Mitglieder Anregungen und Seminare, wie die Liebe dauerhaft lebendig bleiben kann. Wer bei der Partnersuche mehr Wert auf individuelle Betreuung und gezielte Partnersuche legt, dem könnte der „Christliche Partnerschaftsdienst“ (keine Internetplattform – sondern gezielte und persönliche Partnersuche) weiterhelfen. Die cpd Partnervermittlung zeichnet sich durch über 20-jährige Erfahrung, hohes Verantwortungsbewusstsein und Diskretion aus. Über 2.000 Ehepaare haben bereits durch den cpd zueinander gefunden. Der cpd bietet ebenfalls Seminare für Singles und Verheiratete an, die wirksame Impulse zur Stärkung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und Beziehungsfähigkeit geben.

Kontakt:



www.partner-forever.de

Partner-ForEver GmbH
Lockwitzer Str. 17
01219 Dresden
presse@partner-forever.de



www.cpdienst.com

Christlicher Partnerschaftsdienst
Glockwiesenstr. 5
75217 Birkenfeld
Tel.: 07231/47 21 64
presse@cpdienst.com



Reinhold Ruthe

Singles und Sexualität

Singles sind selbstverständlich keine asexuellen Wesen. Vordergründig denken wir bei Sexualität sofort an körperlich-sexuelle Beziehungen zwischen Mann und Frau oder an körperlich-sexuelle Betätigungen von Frauen und Männern am eigenen Körper.

Sexualität ist die Seinsweise der menschlichen Existenz

Sie darf nicht isoliert gesehen werden. Im internationalen Sprachgebrauch meint Sexualität die Geschlechtlichkeit. Sie ist mehr als meine Genitalität, die Erregung, die über die Geschlechtsorgane läuft. Meine Sexualität kennzeichnet mich vom Scheitel bis zur Sohle, kennzeichnet mich als ganzheitliches Wesen als Mann und Frau. Meine Sexualität kennzeichnet mich in jeder Zelle. Sie ist biologische Prägung. Sie ist gottgewollt.

Darum ist es auch falsch zu sagen: Der Mann oder die Frau haben Sex. Sie sind das Sexualwesen Frau, sie sind das Sexualwesen Mann.

Sexualität ist kein unabhängiger Trieb

Wie Sexualität, Geschlechtlichkeit als Mann oder Frau erlebt wird, das hängt von Erfahrungen mit Vater und Mutter, mit Großeltern

und Geschwistern ab. Wie erlebe ich Mannsein, Frausein, Zärtlichkeit, Geschlechtsverkehr, Treue, Ehebruch, sexuellen Missbrauch usw.

Diese Beeinflussungen bestimmen die Gefühle von Frauen und Männern, ihre Gedanken und ihr Handeln. Darum drücken sich keine zwei Menschen auf der Welt sexuell völlig gleich aus. Der Mensch ist nicht triebbestimmt, er ist geistbestimmt. Er wird eben nicht von seinen Instinkten in erster Linie gesteuert, sondern von seinen Gedanken, seinen Vorstellungen, seinen Überzeugungen, seinem Glauben. Wäre es anders, könnten wir nicht von Verantwortung, von Liebe, von Treue und von Sinnorientierung sprechen. Der Mensch kann entscheiden, er kann ja und nein sagen. Von daher bestimmen auch meine Lebensgrundüberzeugungen, meine subjektive Art zu denken, zu fühlen und zu handeln meine Sexualität.

Männer und Frauen reagieren in ihrer Sexualität unterschiedlich

Als Folge gehirngestützter Geschlechtsspezifität gibt es bei Männern und Frauen unterschiedliche Prioritäten. Das Denken, Fühlen und Trachten der Männer kreist mehr um Dinge, Theorien und Macht, das der Frauen um Menschen, Moral und Beziehungen.

Wie wirkt sich das im sexuellen Streben aus?

Einige Anmerkungen über den Mann.

1. Männer sind zielorientiert, auch in der Sexualität

Sie streben geradlinig, meist ohne Umwege, auf Befriedigung zu. Sie wollen es direkt und sofort. Das trifft auch auf die Fantasie der Singles zu.

2. Selbstbefriedigung spielt bei männlichen Singles eine große Rolle

Sie streben eher eine direkte Lustbefriedigung an, die sie weitgehend durch Selbstbefriedigung, durch lose Kontakte zu Frauen oder Bordellbesuche suchen. Auch viele Christen, die als Single leben, befriedigen sich relativ regelmäßig selbst und suchen zusätzliche Befriedigung durch das Anschauen von erregenden Bildern im Fernsehen und auf Video. Das Nicht-Loskommen von Bildern, die die sexuelle Erregung steigern, ist für viele Männer (leider auch für verheiratete) ein großes Problem.

3. Männer können die sexuelle Befriedigung von ganzheitlicher Liebe trennen

Hier begegnet uns eine gefährliche

Schwachstelle des Mannes. Prostitution und Bordelle sind überzeugende Beispiele für diese Einstellung. Sie ist auch ein Grund dafür, dass Männer häufig qualitativ mehr körperlich-sexuelle Befriedigung verlangen als Frauen.

4. Männer zappen vor dem Fernseher

Das Zappen mittels Fernbedienung durch das Fernsehprogramm ist ein typisch männliches Verhaltensmuster. Der Mann liebt schnelle erregende Bilder, die den sexuellen Reiz erhöhen. Mithilfe seiner Fantasie verarbeitet er selbst harmlose Liebesszenen in leidenschaftliche Abenteuer.

5. Männer denken den ganzen Tag an Sex

Professor Archibald Hart, Dekan der psychologischen Fakultät am Fuller Theological Seminary in Pasadena schreibt: „Durch unsere empirische Forschung haben wir herausgefunden, dass Männer wirklich den ganzen Tag an Sex denken, oft tatsächlich jede Stunde. Es ist sehr selten, dass ein Tag vergeht, ohne dass ein Mann an Sex gedacht hat.“

Und die Bestsellerautorin Maribel Morgan – eine Christin – schreibt: „Männer, die nach Hause kommen, denken an zweierlei: an Essen und an Sex. Nicht immer in dieser Reihenfolge.“

Einige Anmerkungen über die Frau.

1. Frauen schätzen Liebe, Kommunikation, Schönheit und Beziehungen

Frauen verbringen viel Zeit damit, einander zu helfen und zu unterstützen. Das weibliche Selbstbewusstsein definiert sich durch Gefühle und durch die Qualität der Beziehungen. Frauen erlangen Erfüllung durch Teilen und Mitteilen. Beziehungen sind wichtiger als Arbeit und Technik. Anteilnahme und Verständnis stellen die Quelle ihrer Befriedigung dar.

2. Frauen erwarten von Männern, dass sie sich benehmen wie Frauen

Der Zauber der Liebe stirbt, weil die Erwartungen falsch sind. Männer sehen in erster Linie das Problem, das es zu lösen gilt. Für Frauen ist es wichtig, ihrer Güte, ihrer Liebe und ihrer Fürsorge Ausdruck zu verleihen. Und weil sich

viele an diesen unterschiedlichen Zielen reiben, gibt es so viele Trennungen, Scheidungen und enttäuschte Singles.

3. Frauen sind glücklich, wenn ihre Bedürfnisse erfüllt werden

Sind Frauen verärgert, überlastet, verwirrt, erschöpft und hoffnungslos, brauchen sie zunächst einmal jemanden, der für sie da ist. Frauen wollen das Gefühl haben, dass sie nicht allein sind. Sie wollen sich geliebt und umsorgt fühlen. Sie brauchen jemand, der zuhört.

4. Single-Frauen sehnen sich nach Geborgenheit und Zärtlichkeit

Allein die Worte und die Begriffe, die Frauen verwenden, unterscheiden sich vom Vokabular der Männer. Sie sehnen sich nach Nähe und Hautkontakt, meinen aber oft nicht körperlichen Sex. Zärtlichkeit, Geborgenheit und eine vertraute Innigkeit sind für Frauen wichtiger als der pure Geschlechtsverkehr.

5. Sexuelle Erfüllung hat für Frauen einen umfassenden Stellenwert

Frauen wollen in der Regel mehr als losgelöste körperlich-sexuelle Entspannung, die sich letztendlich im Orgasmus zeigt. Je intensiver das gemeinsame Verstehen, die Übereinstimmung, das seelische Wohlbefinden und das Erleben von Gefühlsaustausch und Geborgenheit, desto umfassender auch das Empfinden von sexueller Erfüllung. Und weil eine Frau dieses komplexe Erfülltsein braucht und sucht, gibt es unendlich viele Enttäuschungen, die sie ins Single-Dasein treiben.

Der Single und die Selbstbefriedigung

Die Sexualität verleiht uns Menschen Spannung, aber auch Probleme. Selbstbefriedigung ist die häufigste sexuelle Betätigung. Sie kommt bei männlichen Singles häufiger vor als bei weiblichen Singles.

Viele Fachleute gehen davon aus, dass hinter der Selbstbefriedigung häufig ein Problem steht, dass zur Selbst- bzw. zur Ersatzbefriedigung führt. Auch das andere muss gesagt werden: Selbstbefriedigung ist auch ein Drüsen-

und Hormonproblem. Die Geschlechtshormone stimulieren die Sexualorgane, ohne dass Unzufriedenheit, Unglücklichsein und Probleme den Menschen bedrücken müssen. Wenn Pollutionen im Schlaf stattfinden, dann ist das auch normal.

Ist Selbstbefriedigung Sünde?

Ich stimme mit Professor Dr. M. Dietrich überein, der in „idea spektrum“ schrieb: „Von Selbstbefriedigung steht kein Wort in der Bibel. Wer jungen oder älteren Menschen vormacht, dass sie ‚eine ganz besondere Sünde‘ begangen haben, begibt sich auf unbiblisches, gefährliches, ja verführerisches Gebiet. Er bringt diese Menschen in Not hinein, die er als Seelsorger verantworten muss.“

Der lutherisch-pietistische Theologe Pfarrer Dr. Hans-Jörg Bräumer schreibt: „Die Bestrafung jeder Form von Eigensexualität (Masturbation) macht liebesunfähig. Die Bibel streift die Selbstbefriedigung mit keinem Wort.(...) Medizinisch gesehen ist Selbstbefriedigung kein Krankheitssymptom und zieht auch keine biologisch-medizinischen Entwicklungsstörungen nach sich.“

Was machen Geschiedene, getrennt Lebende, allein Lebende, Behinderte und Singles, die aus verschiedensten Gründen keinen Partner finden wollen oder können? Wenn diese Menschen sich eine sexuelle Befriedigung verschaffen, weil sexuelle Bedürfnisse und Sehnsüchte lebendig wurden, ist das nachvollziehbar. Wir werden in der Ewigkeit erfahren, wie der lebendige Gott über diese Einstellungsmuster denkt.

Reinhold Ruthe

Reinhold Ruthe, Jg. 1927, verheiratet, eine Tochter. Eheberater und Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche. Er war Dozent für Psychologie und Pädagogik und ist Autor von mehr als 100 Büchern über Fragen zur Sexualpädagogik, Theologie, Ehe-, Erziehungs- und Familienberatung.



Ist sexuelle Selbstbefriedigung in Ordnung?

Mit dieser Frage werden wir immer wieder konfrontiert und dazu gibt es auch im christlichen Bereich verschiedene Ansichten.

Das ist meine Meinung: Dass Menschen ihre sexuellen Gefühle besonders in entwicklungsbedingten Phasen des Lebens (vor allem bei Männern) verstärkt entdecken, ist ganz normal und nicht von vornherein als Sünde zu bezeichnen. Die Intensität der sexuellen Bedürfnisse wird durch zahlreiche Faktoren des Lebens verstärkt. Die Probleme bestehen darin, dass für viele Selbstbefriedigung zur Sucht wurde, abzulehnende Fantasien gebraucht werden und manche unerfüllte Sexualität in der Ehe hier ihre Ursache hat. Deshalb mache ich Mut zur Enthaltbarkeit.

Ausführliche Informationen und Hilfestellungen zu diesem Thema können bei uns gerne per Mail angefordert werden oder unter www.internet-sexsucht.de als Download finden.

Rolf Trauernicht



Dagmar Gehenio

Single-Leben – alleine leben?

Ich suche eine kleine Wohnung – ein Single-Wohnung. Das erste Mal in meinem Leben. Eine schöne kleine helle Wohnung, die auf mich wartet, wenn ich demnächst unter der Woche von der Arbeit nach Hause komme. Da werde ich dann nach und nach alles so einrichten, wie ich es mir gerade wünsche. Und muss keine Rücksicht nehmen: auf die Bedürfnisse anderer, auf den Geschmack anderer! Ich freue mich auf meine kleine Single-Wohnung und freue mich über Wohnungsanzeigen: „ideal für Singles“, „Single-Wohnung“.

Das ist für mich noch nicht so richtig vorstellbar. Ganz alleine sein. In der Stadt niemanden kennen und trotzdem dort leben. Und vielleicht auch so schnell niemanden kennenlernen. Denn ich bin alleine dort. Werde keine Mütter anderer Kinder kennenlernen, nicht die Arbeitskollegen eines Partners und wohl auch nicht wirklich Mitglieder einer Kirchengemeinde vor Ort. Freunde wohnen mindestens 1 Autostunde entfernt.

Und ich freue mich auf diese neue Erfahrung.

Das erste Mal in meinem Leben werde ich Montag bis Donnerstag nichts vorhaben (zumindest vorerst – und, na gut, Sport werde ich sicher machen!). Unglaublich. Und ich werde diese Abende nicht mit Arbeit füllen – so viel steht fest. Und nicht mit Fernsehen. Schon eher mit chatten und mailen – um den Kontakt „nach Hause“ zu halten, aber auch zu Freunden woanders. Und ausgehen, eine neue Umgebung erkunden und neue Menschen kennenlernen. Spannend.

Vielleicht habe ich deshalb im Sommer schon während einer Woche Kloster geübt, dass

Alleinsein auch sehr reizvolle Seiten haben kann. Und dass es dauert, in der Stille wirklich anzukommen. In der Woche hat Gott mich mit „nur“ einer Botschaft erreichen können. Eine ganze Woche Kloster für einen Satz? Schweigen, lesen, beten, meditieren. In der Sonne liegen, Sport machen, doch mal kurz im Internet die Mails checken ...

Aber dieser Satz hilft mir, mich zu freuen. Auf eine neue Lebenserfahrung. Auf einen neuen Abschnitt in meinem Leben. Auf ganz neue Herausforderungen und neue Menschen:

Schau, was Dir guttut.

Vater, ich soll nicht tun, was Du willst? Sondern was mir gut tut? Wo bin ich da Deine Zeugin – wann bin ich eine „gute“ Zeugin, eine „gute“ Tochter? Wenn ich angestrengt und krampfhaft „gut“ sein will? Oder wenn ich so entspannt und fröhlich bin, wie jetzt – seitdem ich weiß, wohin der Weg geht und ich Altes hinter mir lassen kann??

Schau, was Dir guttut.

Mir hat es gutgetan zu kündigen. Einen neuen Arbeitsvertrag zu unterschreiben. Und deshalb eine Single-Wohnung zu suchen. Und das erste Mal in meinem Leben ganz alleine zu wohnen.

Dabei bin ich seit 6 Jahren Single – also das, was auch so unter diese Kategorie fällt: Alleine, kein Partner, Steuerklasse 1.

Und glücklich. Nicht wirklich alleine. Viel beruflich unterwegs und trotzdem zu Hause geborgen.

Na gut, es ist Steuerklasse 2, denn ich habe Kinder – im Moment zieht Nummer 1 aus, Nummer zwei wird nach dem Abi im nächsten

Jahr sicher erstmal die Welt erkunden. Und ich freue mich darüber. Kinder sind ein Segen – diese ganz besonders! Aber sie sind auch schon erwachsen und führen ihr eigenes Leben. Und ich meins alleine. Alleine?

Ja, alleine. Alleine im Urlaub – ich freue mich sehr auf meine Woche Griechenland nächsten Monat. Sonne und erholen, viele Bücher (mein Koffer wird sicher schwer), ein wenig Kultur wenn mir danach ist. Und Abschied nehmen.

Vom alten Job, dem Stress, der vielen Reiseerei – übrigens auch meistens alleine. Aber auch der Abschied von den Personen, die mir dort sehr ans Herz gewachsen sind.

Und dann Single-Wohnung. Neue Stadt, neue Firma, neuer Job. Aber nur unter der Woche. Und so nah, dass ich abends nach Hause fahren kann, wenn mir danach ist. Ich freue mich mit einem mulmigen Gefühl in der Magengrube darauf. Das erste mal nicht nur im Hotelzimmer alleine, sondern auch in einer Wohnung. In einer Stadt, in der ich noch niemanden kenne. Aber das wird sich ändern.

Dagmar Gehenio

Dagmar Gehenio, 40, lebt unter der Woche in Essen als Single in einer Wohngemeinschaft und gehört zum cvjm-e/motion (www.cvjm-emotion.de). Sie ist



Mutter von zwei erwachsenen Kindern, mit denen sie am Wochenende in ihrer fast 200 km entfernten Heimatstadt ebenfalls eine Wohngemeinschaft gemeinsam hat, und arbeitet im Marketing in der Pharmaindustrie.

Solo in der Gemeinde

Brief eines Singles

Liebe Susanne,

nachdem ich nun schon fast zwei Monate nichts mehr von mir hören ließ, möchte ich Dir heute ein wenig von meinem Ergehen berichten. Ich bin vorhin gerade von einem Erntedankgottesdienst heimgekommen, in dem mir so richtig bewusst wurde, wie viel Grund zum Danken ich besonders in den vergangenen Monaten hatte. Nachdem ich infolge der Insolvenz unseres letzten gemeinsamen Arbeitgebers fast ein halbes Jahr arbeitslos war, habe ich nun eine total interessante Beschäftigung gefunden.

Schnell habe ich in einer sehr lebendigen Gemeinde mit vielen jungen Familien ganz in meiner Nähe Fuß gefasst, so dass ich mich in der neuen Stadt nicht mehr ganz so fremd fühle.

Trotzdem passiert es manchmal – besonders sonntags nach der Gemeinschaft im Gottesdienst – dass mich Einsamkeit beschleicht. Mir fehlt dann auch die Lust, für mich alleine zu kochen. Wie vielen anderen Ledigen, Geschiedenen und Verwitweten mag es ähnlich ergehen – und kaum einer spricht darüber.

Heute vor einer Woche hatte ich einen richtigen tolleren Sonntagnachmittag! Neuerdings gibt es in unserer Gemeinde ab und zu im Anschluss an den Gottesdienst ein gemeinsames Mittagessen. Dort lernte ich einige Singles kennen und wir machten im Anschluss einen langen Spaziergang. Wir haben beschlossen, auch in Zukunft sonntags ab und zu etwas gemeinsam zu unternehmen.

Gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit sind dies besondere „Highlights“ für mich! Vorhin drehte ich in der Dämmerung noch eine Runde durch das schöne Wohnviertel hier. Die beleuchteten Fenster weckten jedoch in mir die

Sehnsucht nach Zugehörigkeit, einem richtigen Zuhause. Einem verständnisvollen Partner, der mir Geborgenheit schenkt und mit dem ich mich über alles, was mich beschäftigt, austauschen kann. Manchmal fühle ich mich in Anwesenheit glücklicher Paare wie jemand, der hungrig vor den Auslagen einer Bäckerei steht, aber keine Chance hat, davon zu essen.

Bei dem fröhlichen Lachen und der Unbeschwertheit von Kindern frage ich mich, ob ich jemals eine Familie haben werde. In einer früheren Gemeinde sagte doch allen Ernstes jemand zu mir: „Du bist immer noch allein? Aber so schlecht siehst Du doch nicht aus.“ Und dann diese lästigen Verkopplungsversuche hinter meinem Rücken. Nein danke!

Warum ist es den Leuten eigentlich nicht egal, ob ich solo bin oder nicht? Wenn alle Verheirateten glücklich wären und mir daher alle dieses große Glück wünschten, könnte ich es noch verstehen. Aber wenn ich an all die Ehekrisen und unglücklich Verheirateten denke ...

Gerade in unseren christlichen Gemeinden sollte doch deutlich werden, dass wir bei Gott alle gleich viel wert sind – unabhängig von unserem Familienstand, Beruf und unseren Leistungen. Sehr nachdenklich machte mich die Aussage einer Großmutter, die voller Stolz einem etwa 17-jährigen Mädchen aus dem Teenkreis präsentierte, dass ihre gleichaltrige Enkelin Klassenbeste sei und bereits seit einem Jahr einen festen Freund habe. Wenn ich mir vorstelle, dass sich ungebundene junge Männer in christlichen Gemeinden gewöhnlich in der großen Minderheit befinden und bereits junge Mädchen solch einen „Leistungsdruck“ zu spüren bekommen, sind ungute Entwicklungen unter Umständen vorprogrammiert.



Meine geballten Gebete allein bringen in Sachen Partner nicht unbedingt den von mir gewünschten Erfolg. Fest steht jedoch: Gott sieht meine Situation und kümmert sich um mich. Ich will in jeder Hinsicht lernen, verstärkt das zu sehen, was er mir schenkt und mich nicht mit anderen, denen es scheinbar besser geht, zu vergleichen.

Mit dieser Haltung will ich die neue Arbeitswoche beginnen und wünsche auch Dir an Deiner neuen Stelle weiterhin ein gutes Einleben.

Herzliche Grüße
Barbara

Seminarangebote in Bielefeld

Fortbildungskolleg
„Sexualität und Seelsorge“

Montag, 19.01.09, 19:30 Uhr

THEMA: „Umgang mit Tod und Trauer“

REFERENT: Eberhard Ritz, Coach, Systemischer Therapeut, Bünde

Montag, 16.02.09, 19:30 Uhr

THEMA: „Die Macht der Gedanken“

REFERENT: Florian Mehring, BTS Lebens- und Sozialberater, Wuppertal

Montag, 16.03.09, 19:30 Uhr

THEMA: „Internetsucht und ihre Folgen“

REFERENT: Rolf Trauernicht,
Geschäftsführer Weißes Kreuz e.V., Kassel

PREIS PRO PERSON/ABEND: 10 €

(Nichtverdienende: 5 €), incl. Material
Diese Veranstaltungen finden statt in der
Landeskirchlichen Gemeinschaft
Jöllennecker Str.193
33613 Bielefeld

AUSKÜNFTE: Tel. 0521/71155 oder
Mail: Arbeitskreis.bielefeld@weisses-kreuz.de

Freitag, 27.02.2009

Weißes Kreuz Jugend-Abend

Immanuelgemeinde
Scheckeneide 2 A
33605 Bielefeld

REFERENT: Frank Heinrich,
Heilsarmee Chemnitz

Beginn: 19:00 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr



Unsere Arbeitskreise:

29221	Celle	Hilfe für Schwangere e.V.	Ruth Kuske	Hannoversche Str. 59	05141-217141	info@hfscele.de
32257	Bünde	AK Weißes Kreuz e.V.	Anka Reifert	Wiehenstr. 109	05223-41098	fiete.reifert@t-online.de
32590	Vlotho	AK WK – Hilfe im Schwangerschaftskonflikt		Postfach 1642	0174-4414242	weisseskreuz.ak-vlotho@t-online.de
32758	Detmold	AK Weißes Kreuz e.V.	Doris Kurth	Kurt-Schumacher-Str. 16	05232-85254	
33531	Bielefeld	AK Weißes Kreuz e.V.	Gudrun Ehlebracht	Postfach 10 31 24	0521-71155	arbeitskreis.bielefeld@weisses-kreuz.de
34486	Korbach	Hilfe für Schwangere in Konflikten	Rita Weinreich	Postfach 16 21	05631-4200	
48465	Isterberg	AK Leben	Gisela Kalverkamp	Feldstr. 5	05926-521	arbeitskreisleben@web.de
65760	Eschborn	Arbeitsgruppe Eschborn u. Hessen-Süd			06196-483657	
70825	Kornal-Münchingen	Hilfe zum Leben – Weißes Kreuz e.V.	Barbara Engelberth	Tubizer Str. 3	0711-832279	b.engelberth@t-online.de
71229	Leonberg	AK Weißes Kreuz	Hannelore und William Kümmerer	Riegelackerstr. 15	07152-44356	WKuemmerer@t-online.de
71737	Kirchberg	Chance zum Leben – AK Weißes Kreuz e.V.	Ruth Benzler	Tilsiter Str. 15	07144-34173	ruth.benzler@web.de
73257	Köngen	Hilfe zum Leben – AK Weißes Kreuz e.V.	Marianne und Günther Eitel	Johann-Strauß-Weg 14	07024-466743	eitel2002@aol.com
73732	Esslingen	AK „Hilfe für Schwangere“ Stuttgart	Heilwig Krinn	Weilerweg 27	0711-371627	Ludwig.Krinn@t-online.de
76779	Scheibenhart	Weißes Kreuz – Kontaktstelle Südpfalz	Hanna Rieger	Bienwaldmühle 4 A	06340-8904	
78464	Konstanz	Mut zum Leben e.V.		Grünenbergweg 25	07531-55993	Kontakt@mut-zum-leben-ev.de
79588	Efringen-Kirchen	Hilfe zum Leben	Hannelore und Helmut Grässlin	Poststr. 9/1	07628-1414	family.graesslin@gmx.de
85652	Pliening	Beziehungs-weise München	Marianne und Wilhelm Hoffmann	Benediktbeuernstr. 3	08121-81861	kontakt@beziehungsweise.de
95620	Wunsiedel	Hilfe zum Leben – Weißes Kreuz e.V.	Christine Hofmann	Postfach 134	0171-2648470	hzwun@freenet.de

Unsere Referenten:

04103	Leipzig		Schmidt, Thomas	Rossplatz 8 + 9	0341-91046925	dynamis-lebensberatung@gmx.de
22846	Norderstedt		Espey, Karl-Heinz	Falkenkamp 62	040-30984518	k-h.espey@weisses-kreuz.de
25551	Hohenlockstedt		Krämer, Rositta	Breite Str. 29	04826-850182	r.kraemer@weisses-kreuz.de
32257	Bünde		Ritz, Eberhard	Lerchenweg 15	05223-829675	e.ritz@weisses-kreuz.de
32257	Bünde		Sewing, Karsten	Kieselstr. 3	05223-993551	k.sewing@weisses-kreuz.de
33739	Bielefeld		Schmidt, Richard	Am Pfarrholz 10 A	05206-5539	paarundlebensberatung-schmidt@web.de
34292	Ahnatal		Trauernicht, Rolf	Weißes-Kreuz-Str. 3	05609-83990	r.trauernicht@weisses-kreuz.de
35066	Frankenberg		Assmann, Dr. Volker		06451-55350	dr.v.assmann@weisses-kreuz.de
35325	Mücke		Kuhl, Bernhard	Am Flensunger Hof 2	06400-958969	bsl-muecke@t-online.de
37139	Adelebsen		Haase, Angela	Mühlenanger 14	05571-3482	Angela.Haase-Beratung@t-online.de
38118	Braunschweig		Stockmann-Bizenberger, Silke	Spatzenstieg 21	0531-574326	info@achtungleben.de
42349	Wuppertal		Mehring, Florian	Berghauser Str. 7	0202-2422691	f.mehring@weisses-kreuz.de
46537	Dinslaken		Seidel, Brigitta, M.A.	Hildegardweg 11	02064-148502	beratungsstelle.dinslaken@weisses-kreuz.de
47057	Duisburg		Kühn, Ulrich	Bismarckstr. 113	0203-3632397	u.kuehn@weisses-kreuz.de
51709	Marienheide		Mehl, Walter	Wiesenstr. 16 b	02261-288156	Mehlzeit@t-online.de
52382	Niederzier		Böttcher, Jutta	Steinacker 22	02428-803996	ju_boettcher@yahoo.de
53721	Siegburg		Hoffmann, Mechthild	Hauptstr. 104 B	02241-383652	mechthild.hoffmann@aus-wege.de
54296	Trier		Bartholomäus, Marko	Südallee 37 E	0651-9762913	bartholomaeus@1werden.de
57290	Neunkirchen		Vreemann, Wolfgang	Hegelstr. 7	02735-4507, 12-13h	Dr.W.Vreemann@weisses-kreuz.de
57299	Burbach		Schwalb, Dr. med. Andrea	Zum großen Stein 18	02736-449567	d.ra.schwalb@weisses-kreuz.de
60439	Frankfurt		Sassenberg, Ilona	Sebastian-Kneipp-Str. 3	06031-772768	ilona.sassenberg@weisses-kreuz.de
65552	Limburg		Bahr, Dorothee	Kurtrierische Str. 15	06431-74280	d.bahr@gmx.net
65779	Kelkheim		Koszudowski, Ursula	Im Schulzehnten 10	06195-61113	u.koszudowski@weisses-kreuz.de
65934	Frankfurt		Arnold, Rita	Lotzstr. 54	069-397799	R.Arnold@vsl-online.de
68259	Mannheim		Rothe, Heike	Elritzenweg 16	0621-7028802	HeikeRothe@gmx.net
71229	Leonberg		Kümmerer, Hannelore	Riegelackerstr. 15	07152-44356	h.kuemmerer@weisses-kreuz.de
72218	Wildberg		Dengler, Brigitte	Hauptstr. 111/2	07054-928823	beratung@denglerbrigitte.de
72250	Freudenstadt		Giesekus, Ulrich	Lauterbadstr. 33	07441-951962	info@beratungenplus.de
73230	Kirchheim/Teck		Veese, Wilfried	Weiler Schaffhof 32	07021-75717	w.veese@weisses-kreuz.de
73732	Esslingen		Krinn, Ludwig	Weilerweg 27	0711-371627	l.krinn@weisses-kreuz.de
73732	Esslingen		Krinn, Heilwig	Weilerweg 27	0711-371627	h.krinn@weisses-kreuz.de
74405	Gaildorf		Kautnik, Thomas	Olgastr. 15	07971-601783	thomas@kautnik.de
76229	Karlsruhe		Willberg, Hans-Arved	Hermann-Weick-Weg 1	0721-66 55149	info@life-consult.org
90471	Nürnberg		Dietz, Gabriele	Annette-Kolb-Str. 90	0911-8009356	g.dietz@weisses-kreuz.de
99084	Erfurt		Seifert, Ev-Kristin	Mainzerhofstr. 2	0361-5507922	ek.seifert@weisses-kreuz.de
99706	Sondershausen		Scherf, Christina	Conrad-Röntgen-Str. 8	03632-50788	christ.scherf@web.de

Weitere Details zu den Arbeitskreisen und Referenten: www.weisses-kreuz.de

Schenkenenswert

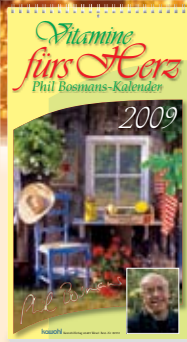
kawohl

Eine Auswahl wertvoller Produkte



Ein „Ich mag dich“, das ein Jahr lang tiefe Verbundenheit zeigt. **SCHÖN, DASS ES DICH GIBT Wandkalender**, 21 x 38 cm. **480.325 €10,80**

GUT, DASS ES DICH GIBT Postkarten-Kal., 16 x 16 cm. **480.155 €5,95**



PHIL BOSMANS VITAMINE FÜR'S HERZ Er möchte Freude machen, Glück bringen, positive Anstöße geben und ermutigen. **Wandkalender**, 21 x 38 cm. **480.570 €10,80**

PHIL BOSMANS - Postkarten-Kalender 16 x 16 cm. **480.380 €5,95**



Gedanken und Gebete von Reinhold Ruthe laden ein, jeden Tag vertrauensvoll an Gottes Hand zu leben. **GELASSEN DURCH DAS JAHR Wandkal.**, 21 x 38 cm. **480.327 €10,80**

GELASSEN IN DEN TAG Postkarten-Kalender, 16 x 16 cm. **480.156 €5,95**



Engel sind Boten Gottes, die uns begleiten und die Nähe Gottes erfahrbar machen. **Inspirationen von Dorette Digel**

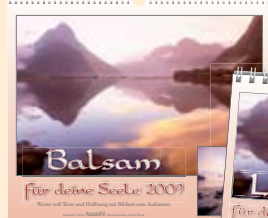
MÖGEN GOTTES ENGEL DEINEN WEG BEGLEITEN Wandkalender, 35 x 30 cm. **480.395 €11,30**

MÖGEN GOTTES ENGEL MIT DIR SEIN Postkarten-Kalender, 21 x 18 cm. **480.171 €6,95**



DER KLEINE BEGLEITER Leuchtende Blumen- und Stimmungsphotos, klar lesbare Bibelworte und christliche Texte. **Aufstellkalender**, 18 x 11 cm. **480.820 €2,95**

Kalender 2009



Worte voll Trost und Hoffnung mit Bildern zum Aufatmen. Gedanken voll stärkerer Tiefe.

BALSAM FÜR DEINE SEELE Wandkalender, 35 x 30 cm. **480.645 €11,30**

LICHT FÜR DEINE SEELE Aufstellkalender, 12 x 12 cm. **480.340 €2,60**



ZEIT DER STILLE Brillante Farbfotos und wegweisende Psalmworte. **Aufstellkalender**, 12 x 12 cm. **480.800 €2,85**



Impuls-Verteilkalender

GUTEN TAG - IMPULSE ZUM LEBEN Dieser erfrischende (Verteil-)Kalender mit Langzeitwirkung überzeugt durch prägnante Bilder und erfrischende Beiträge von beliebten Autoren. **Aufstellkalender**, 14 x 16 cm. **480.160 nur €4,30**

Schlüsselanhänger

Herz aus Speckstein. **907.200.283 €4,95**



Medaillon Herz „Schön, dass es dich gibt“ für zwei Bilder (4 x 6,5 cm) **907.200.280 €4,95**



Metall "Sei behütet auf allen Wegen" **907.200.282 €4,95**

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung:

KAWOHL VERLAG
Blumenkamper Weg 16
46485 WESEL
Telefon: 0281/96299-0
E-Mail: verlag@kawohl.de
Internet: www.kawohl.de

Für jeden Tag



Kurt Scherer HEUTE AUF DEM GUTEN WEG 366 ausgewählte Bibelworte mit hilfreichen Impulsen. Gehen Sie täglich einen kleinen Schritt weiter auf dem guten Weg zu mehr Lebensqualität für Sie und Ihre Umgebung! 160 S., geb., 11 x 15,5 cm, mit Leseband **481.511 €9,80**



Spuren im Sand
Large 907.090.307
Midi 907.090.306
Small 907.090.305
Mini 907.090.304

Gelassenheit
Large 907.090.311
Midi 907.090.310
Small 907.090.309
Mini 907.090.308

Etwas Besonderes
Large 907.090.303
Midi 907.090.302
Small 907.090.301
Mini 907.090.300

Fotokerzen

Liebevoll gestaltet mit beliebten Motiven. **In bedruckter Einzelverpackung:**
Large (Höhe 15 cm, Ø 6 cm) **€6,75**
Midi (Höhe 13 cm, Ø 6 cm) **€5,75**
Small (Höhe 11 cm, Ø 5 cm) **€3,95**
Mini (Höhe 7,5 cm, Ø 5 cm) **€2,95**

Foto-Tassen

Hochfeines Porzellan mit spülmaschinen geeignetem Aufdruck. H.: 10,5 cm, Ø 7,5 cm, Einzelverpackung. **€5,95**



Ein Tröpflein Liebe ist mehr wert **907.091.224**

Markt und Straßen stehn verlassen **907.091.225**



Der Herr segne und behüte dich **907.091.223**

Es ist das größte Glück **907.091.220**

Manchmal brauchst du einen Engel **907.091.221**

Metall Kreuze

Die gewölbten Kreuze aus Stahlblech sind auf der Rückseite mit beschreibbarem Papier überzogen, lassen sich leicht aufhängen und liegen in einer hübschen Schachtel mit Umschlag. Format der Kreuze 10 x 14,5 cm. je **€3,95**



480.004.632
An jedem neuen Tag

480.004.630
Spuren im Sand

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

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Veranstaltungen 2008/2009 in Ahnatal

Samstag, 22.11.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
Beginn einer Supervisionsgruppe

Für alle, die haupt- oder ehrenamtlich in der seelsorgerlichen Beratung tätig sind.

LEITERIN: Dipl.-Psych. Marion Geißler, Familientherapeutin, Christliche Therapeutin (IACP), Kassel; Beraterin im Weißen Kreuz

PREIS (incl. Verpflegung): 40 €

Montag, 24.11.2008, 19:30 Uhr

Seelsorge-Intensivkolleg

THEMA: Zwanghafte Persönlichkeiten und Perfektionismus

REFERENT: Dr. med. Michael Seifer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Dozent und Supervisor, Kassel

Montag, 15.12.2008, 19:30 Uhr

Seelsorge-Intensivkolleg

THEMA: Miteinander reden lernen

REFERENT: Eberhard Ritz, Coach (EAS/IHK), Ehe-, Lebens- und Krisenberater, Bünde

Montag, 19.01.2009, 19:30 Uhr

Seelsorge-Intensivkolleg

THEMA: Wenn der Körper spricht – auf Körpersignale hören lernen

REFERENTIN: Dipl.-Psych. Marion Geißler, Kassel

PREIS: 10 €

Montag, 23.2.2009, 19:30 Uhr

Seelsorge – Intensivkolleg

THEMA: Lebenskrisen und Veränderungsstrategien

REFERENT: Dr. med. Michael Seifer, Kassel

PREIS: 10 €

Seminar „Familienaufstellung“

Samstag, 07.03.2009, 9:30 – 19:00 Uhr

REFERENTEN: Sabine Mascher, Psychotherapeutin, Hannover; Hilde Schleicher, Psychotherapeutin, Kassel

Aus dem Programm: „Ich stelle mich“ – Die heilsame Dimension der Familienaufstellungen entdecken.

Ich stelle mich meiner Familiengeschichte, meinen Problemen im Alltag und im Beruf.

Preis (incl. Verpflegung) für Teilnehmer mit eigener Aufstellung 110,- €, für Teilnehmer ohne eigene Aufstellung 50,- €

Montag, 23.03.2009, 19:30 Uhr

Seelsorge-Intensivkolleg

THEMA: Zuhören kann man lernen

REFERENT: Rolf Trauernicht, Geschäftsführer Weißes Kreuz e.V., Kassel

PREIS: 10 €

Symposium zum Thema „Gender Mainstreaming“

Montag, 20.04.2009 von 10:30 – 18:00 Uhr

REFERENTEN: Dr. med. Christl R. Vonholdt, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin; Konstantin Mascher, Dipl.-Soziologe, wissenschaftlicher Mitarbeiter am DIJG; Rolf Trauernicht, Geschäftsführer Weißes Kreuz; Brigitta Seidel, M.A. Studium der Soz. Verhaltenswissenschaften u. d. Soziologie und Dipl.-Verwaltungswirtin, Dinslaken.

PREIS: 50 €

VERANSTALTUNGSORT UND ANMELDUNG:

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

Tel. 05609/83990; Fax 839922
E-Mail: info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Nähere Infos und weitere Termine auf unserer Homepage.

Seminare mit Pastor Karl-Heinz Espesey

„Vorbereitung auf die Ehe“

vom 24.-26.04.2009 im Geistlichen Rüstzentrum Krelingen; Leitung: Inga Kopp und Karl-Heinz Espesey; Anmeldungen bitte an das Geistliche Rüstzentrum Krelingen, Tel. 05167/9700, E-Mail: grz@grz-krelingen.de

Eheseminar vom 13.-14.06.2009 im Seeschloss am Kellersee, Eutin; Leitung: Karl-Heinz Espesey; Anmeldungen bitte an das Seeschloss am Kellersee, Tel. 04521/8050, E-Mail: info@seeschloss-eutin.de

Kinderbildkalender 2009



12 farbige Monatsblätter mit Bibelversen und Sinnsprüchen, Format 23 x 31,5 cm, Spiralbindung, Foliendeckblatt

€ 6,70

ab 5 Expl. € 5,30

Zu bestellen bei:
Weißes Kreuz e. V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal