

H 07649 • Ausgabe 2/2013 • Nr. 54

Weisses Kreuz

Zeitschrift für Lebensfragen



Spritztour mit Harry

Schön alt werden

Editorial



Rolf Trauernicht,
Geschäftsführer
Weißes Kreuz Deutschland

Liebe Leserinnen und Leser,

nachdem wir uns in den vergangenen Ausgaben verstärkt den jungen Lesern zugewandt haben, wollen wir mit dieser Ausgabe vor allem unsere älteren Leser ansprechen. Viele befinden sich in der Lebensphase der Senioren.

Manche genießen diese Lebenszeit, weil sie mehr Zeit für die Ehe, die Kinder und Enkelkinder oder für das Gebet und die Gemeinde haben. Das ist ein Segen.

Andererseits ist es die Lebensphase, die oft von mancherlei Beschwerden bestimmt ist. Darüber wollen wir mit den Beiträgen ganz ehrlich berichten. Wir geben Tipps, wie erfüllte Zweisamkeit im Alter aussehen kann. Ein Pastor berichtet ganz ungeschminkt von seiner Erblindung und den damit verbundenen belastenden Einschränkungen. Wir berichten auch von dem Umzug eines Ehepaares in ein Seniorenwohnheim. Außerdem geben wir Hilfen für den Umgang mit Angehörigen, die an Altersdemenz erkrankt sind.

Mit dem beiliegenden Flyer weisen wir auf unsere neue Internetseite www.lebenswert-im-alter.de hin. Dort finden Sie zahlreiche Ideen, wie Menschen im Alter ihr Leben gestalten können.

Beim Weißen Kreuz sind wir begeistert von Gottes Konzept der Gemeinde, wo Alt und Jung zusammen leben, füreinander Verantwortung übernehmen und voneinander zu Jesus hin lernen. Oft richten sich unsere Veröffentlichungen an die Jüngeren und werden von den Älteren dennoch mit großem Interesse gelesen. Diesmal hoffen wir, dass auch viele Jüngere dieses Heft lesen, um die älteren Geschwister besser verstehen und unterstützen zu können.

Es grüßt sie herzlich



Ihr Rolf Trauernicht



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:

Nikolaus Franke
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel

Gestaltung und Realisation:

kollundkollegen., Berlin

Druck:

Möller Druck, Berlin

Fotonachweis:

© Weißes Kreuz e.V.
Cover-Realisierung
© kollundkollegen;
Titel: © 4X-image – iStock, © stevecoleimages – iStock; alle Seiten Polaroid-Rahmen © tiber5 – iStock; S. 2 © mikegol – iStock; S. 3 © princessdlaf – iStock; S. 4 u. 5 © Andreas Reh – iStock; S. 5 © monkeybusinessimages – iStock; S. 6 © bowdenimages – iStock; S. 7 © image_of_life – iStock; S. 8 © AlexRaths – iStock; S. 10 © maikid – iStock; S. 11 © Yuri Arcurs – iStock; S. 12 © lisafx – iStock, © heleenecanada – iStock; S. 14 © dial-a-view – iStock

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

Opa, kannst du nicht rennen?

Wir verbringen gemeinsame Ferientage mit unseren Kindern und Enkeln. Einmal kam der Jüngste mit seinen drei Jahren zu mir gelaufen: „Spielst du mit mir Fußball?“

Hinter dem Haus auf der Wiese kicken wir miteinander. Der Ball geht kreuz und quer und der kleine Bursche rennt, flink wie ein Wiesel, nach dem Ball. Plötzlich stellt er sich vor mich mit der Frage: „Opa, kannst du nicht rennen?“ Schon nach kurzem Spiel hatte er bemerkt: Der Großvater ist viel langsamer in seinen Bewegungen.

Gott kennt unsere Schwächen. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nehmen mit zunehmendem Alter ab. Wir ermüden schneller und brauchen längere Ruhe- und Erholungsphasen.

In Psalm 92 sagt der Psalmist: „Der Gerechte wird grünen wie ein Palmbaum, er wird wachsen wie eine Zeder auf dem Libanon. Die gepflanzt sind im Hause des Herrn, werden in den Vorhöfen unseres Gottes grünen. Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein, dass sie verkündigen, wie der Herr es recht macht; er ist mein Fels.“

Man möchte alt werden, aber nicht alt sein.

Die Lebensjahre eines Menschen gehen nicht spurlos an ihm vorbei. Trotz Körperpflege werden die ersten Falten im Gesicht und graue Strähnen im schütter werdenden Haar sichtbar. Und was sagt der Psalmbeter? „Alt werden, blühen, fruchtbar und frisch sein.“ Dazu ist eine Voraussetzung nötig. Wir sollen im Hause des Herrn gepflanzt sein. Und wie sieht dieses Pflanzen praktisch in unserem Leben aus? Gott offenbart sich allen Menschen in Jesus Christus und versöhnt uns durch sein Sterben und Auferstehen mit sich. Laden wir ihn in unser Leben ein, dann werden wir zum Tempel des lebendigen Gottes eingefügt. So sind wir in seinem Hause eingepflanzt! Im 2. Kapitel der Apostelgeschichte haben wir die praktische Wachstumsanleitung: „Sie blieben beständig in der Apostellehre, in der Gemeinschaft, im Brotbrechen und im Gebet.“

Das neue Leben hat begonnen.

Die tägliche Stille Zeit mit der Bibel und das Gebet müssen fest eingepflanzt sein. Der Gottesdienstbesuch und die Gemeinschaft mit anderen Christen, mit ihnen über die Bibel reden und miteinander zu beten, sollen zur guten Gewohnheit werden.

So können wir der jungen Generation Orientierung geben, dabei auch zu den Schattenseiten und Niederlagen unseres Lebens stehen und auch mit unserem Glauben an Jesus nicht hinter dem Berg halten. Es ist gut, wenn wir die Zeit des Alters nicht klagend und jammernd vergeuden. Ein glaubhaftes und authentisches Zeugnis unserer Lebens- und Glaubenserfahrungen – manchmal auch mit Humor gepaart – schafft Früchte bei Kindern und Enkeln. Ihnen zu sagen, dass der Herr es in allen Situationen recht macht, weil er der verlässliche Fels ist, kann sie in jungen Jahren auf spätere Lasten vorbereiten. Dabei sollten wir nicht die Nörgler, nicht die Besserwisser sein wollen – damals war eben alles anders oder besser – sondern vor allem ihre Probleme hören, verstehen und an ihren Schwierigkeiten teilhaben. Dankbar werden sie auch sein, wenn wir ihnen nach unserem Tod geordnete Verhältnisse hinterlassen.

Einsam, nutzlos und wertlos zu sein, solche und ähnliche Gefühle dürfen wir getrost an unseren Herrn abgeben. Selbst wenn schwierige



Mit meiner Enkelin beim Kanufahren (das geht noch)

Zeiten, Schmerzen, Krankheit

oder gar Trauer sich einstellen, unsere Wurzeln sind an der Quelle. Die Einschränkung unserer Beweglichkeit oder andere Altersbeschwerden mahnen uns, dass wir hier keine bleibende Stadt haben. Sie weisen uns auf unser Lebensziel hin. Gott hat die Ewigkeit in die Herzen der Menschen gelegt (Prediger 3,11, Gute Nachricht Bibel). An verschiedenen Stellen der Bibel ist uns die Realität des Himmels geoffenbart. Jesus sagte seinen Jüngern: „Ich gehe hin, euch die Stätte zu bereiten.“ (Joh. 14,2) Dort ist unser endgültiges Zuhause, wo wir die Ewigkeit verbringen werden, wo der Tod nicht mehr ist, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz mehr sein wird. (Offbg. 21,4) Und dorthin rennen wir, auch wenn es uns körperlich inzwischen schwerer fällt.

Gepflanzt sein im Hause des Herrn! Dann lohnt sich unser Leben, weil es ein herrliches Ziel hat.



Gerhard Lieb (81)

ist mit seiner Frau Margret seit 53 Jahren glücklich verheiratet. Sie haben 3 erwachsene Kinder, 11 Enkel und 1 Urenkel. Der ehem. Bäckermeister war jahrzehntelang Vorsitzender der Christlichen Bäcker- und Konditorenvereinigung Württemberg sowie der Evang. Allianz in Stuttgart. Heute versieht er Dienste in Gemeinschaften und im Altenheim. Er ist seit 1954 Mitglied des Weißen Kreuzes.

Begleitung von Menschen mit Demenz

Im Jahr 2030 wird es einer Studie zufolge (MRC-Studie Lance/2001) in Deutschland ca. 1,5 Millionen Menschen mit Demenzerkrankungen geben. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit und die zweithäufigste Form ist die vaskuläre Demenz, die durch Durchblutungsstörungen im Gehirn ausgelöst wird.

Das Krankheitsbild äußert sich in verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen, die das alltägliche Leben stark beeinträchtigen. Meist fängt es mit Gedächtnislücken im Kurzzeitgedächtnis an. Kognitive Beeinträchtigungen im Denken und Sinnerfassungen kommen hinzu. Im fortgeschrittenen Stadium ist die verbale Kommunikation erschwert. Oft fällt es diesen Menschen schwer, Zustände wie Schmerzen, Angst, Unruhe usw. zu äußern, deshalb sind sie auf besondere Sensibilität in der Beobachtung und Deutung ihrer Verhaltensweisen angewiesen. Für Angehörige ist es eine große Herausforderung, diese Menschen zu begleiten.

Hilfestellungen für den Umgang mit an Demenz erkrankten Angehörigen

Die emotionale Wahrnehmung bei Menschen mit Demenz ist oft weitgehend erhalten. Einfühlsame und liebevolle Angehörige, die Zuwendung und Begleitung geben, sorgen für Sicherheit und Geborgenheit.



Eine angemessene Kommunikation hilft Demenzerkrankten:

- Sprechen Sie den Erkrankten von vorne an und gewähren Sie ihm Blickkontakt.
- Wichtig ist, in dem, was man tut und sagt, authentisch zu sein. Der Erkrankte „fühlt“, wie es Ihnen geht. Wenn Ihr Verhalten nicht kongruent ist, verwirrt es ihn, denn logisch kann er es sich nicht mehr erschließen.
- Sprechen Sie in seiner Gegenwart nicht über ihn. Er möchte in das Geschehen mit eingeschlossen sein, auch wenn er verbal dazu nicht mehr in der Lage ist.
- Sprechen Sie einfache, langsame Sätze und erklären Sie pflegerische Handlungen.
- Der Demenzerkrankte braucht mehr Zeit, um sich auf Situationen einzustellen.
- Der Erkrankte fühlt Ihre Wertschätzung und es ist etwas Besonderes, auf dieser Ebene zu kommunizieren.

Berühren im Begleiten

- Durch Körperkontakt merkt der Erkrankte: „Ich bin nicht allein.“
- Unklare und flüchtige Bewegungen lösen bei ihm Abwehr aus. Eindeutige und klare Berührungen sind für ihn angenehm.
 - Eine Begrüßung am Anfang sollte z.B. nicht mit Handschlag erfolgen, denn dies ruft häufig Abwehrmechanismen hervor. Nach Absprache aller Beteiligten in der Begleitung dieser Menschen sollte man eine Initialberührung ritualisieren, z.B. an der Schulter. Die Berührung am Körperstamm empfindet der Erkrankte angenehmer. Diese Art von Berührungen erreichen tiefere Schichten im Stammhirn und können so angenommen werden. Wichtig ist jedoch zu bedenken, dass nicht jedem Demenzerkrankten Berührungen angenehm sind. Auch hier ist von der pflegenden Person ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen erforderlich.

Wie Angehörige auf Spannungen und Überbelastung reagieren können

Das Zusammenleben mit demenzerkrankten Menschen ist oft spannungsgeladen und für die Angehörigen extrem herausfordernd. Deshalb ist es wichtig, das ungewöhnliche Verhalten als krank anzusehen. Der Erkrankte lebt in der Erinnerung. Es kann sein, dass er nicht versteht, warum die Tochter sich verabschiedet, da sie doch früher bei ihm wohnte, oder er kann sich bei Veränderungen in der Wohnung oder der Umgebung nicht mehr orientieren. Es kann sein, dass er schon mit einem neuen Toilettendeckel nicht mehr klarkommt und deshalb die Toilette verfehlt. Das ist nicht Boshaftigkeit, sondern Teil seiner Krankheit. Die Entscheidung – „Ja, mein Angehöriger ist krank!“ – kann da schon eine Hilfe sein.

Vor allem Ehepartner müssen erkennen und annehmen, dass etwas Vertrautes verloren geht. Es ist ein Stück Sterben. Trotzdem, für Liebe sind die Erkrankten meistens bis zuletzt zugänglich.

Irgendwann kann der Punkt kommen, dass die Kräfte für die Pflege zu Hause nicht mehr ausreichen. Dafür bietet unsere Gesellschaft gute Angebote an. Eine Möglichkeit ist die Kurzzeit- oder Tagespflege. Es gibt sogar Angebote für Personen mit demenzerkrankten Angehörigen, Urlaub zu machen. In manchen Gegenden gibt es bereits Gottesdienste für Demenzerkrankte.

Aber auch dies soll gesagt sein: Irgendwann kann es sein, dass die Pflege zu Hause nicht mehr zu leisten ist. Dann ist es für alle Seiten oft gut, den Erkrankten in ein Heim zu geben. Dort kann man ihn regelmäßig besuchen und nach Kräften und Möglichkeiten für beide Seiten zur Erleichterung beitragen.

Auch an Demenz erkrankte Menschen haben Schmerzen

Ich selbst arbeite als Krankenschwester in einem Hospiz. Hier kommt es auch zur Aufnahme solcher Menschen. Sie leiden nicht nur an Demenz, sondern auch an schwerwiegenden anderen Erkrankungen, die eine Schmerztherapie erfordern.

Die meisten Menschen haben nicht Angst vor dem Tod, sondern davor, dass sie in ihrer Sterbephase leiden und Schmerzen haben. Dies ist einer der am häufigsten geäußerten Wünsche.

Die Schmerzbehandlung hat sich in den letzten Jahren erheblich verbessert. Leider kommt es immer wieder vor, dass Demenzerkrankte gar keine oder zu wenig Schmerzmittel erhalten. Sie können ihre Schmerzen nicht mehr angemessen verbalisieren und sind manchmal weder in der Lage, sie zu orten noch sie zu benennen.

Hier ist eine sehr gute Krankenbeobachtung von besonderer Bedeutung. Dafür ist es oft unerlässlich, Ärzte mit palliativer Zusatzausbildung heranzuziehen. Es gibt heute hervorragende Möglichkeiten durch Beobachtungskriterien, wie Atmung, negative Lautäußerungen, Gesichtsausdruck, Körpersprache und Reaktion auf Tröstung, Schmerzen zu diagnostizieren und entsprechende Schmerzmittel zu verabreichen. Eine adäquate Schmerztherapie gehört zum würdevollen Umgang mit Demenzerkrankten.

Menschen mit Demenz erleben körperliche Veränderungen, wenn ihr Sterben naht. Sie können nicht mehr darüber reden oder gar verstehen, was vor sich geht. Manchmal tauchen sie aber noch einmal klar im „Jetzt“ auf und erstaunen ihre Angehörigen mit bewegenden Momenten.

Sehen Sie es als eine Ehre an, demenzerkrankte Menschen in dieser Lebensphase zu begleiten mit dem Ziel, dass sie sich sicher, geborgen und schmerzfrei fühlen.



Über unseren Besuch hat sie sich gefreut



Heike Trauernicht (50),

verheiratet, eine Tochter, Krankenschwester im Hospiz



Sie hat einen schönen Blick auf den Garten

Weibliche und männliche Sexualität im Alter

Sexualität im Alter, darüber wird wenig geschrieben und noch weniger gesprochen. Und doch geht es uns alle an – früher oder später. Vieles liegt an unserer sexuellen Lerngeschichte. Und so wie im ganzen Eheleben, geht es auch mit der Alterssexualität: Wichtig ist, dass SIE weiß, was in IHM vorgeht und ER sich auch für IHR Gefühlsleben interessiert. Also: Jeder Mann und jede Frau sollte ruhig den ganzen Text lesen. Es wird auf jeden Fall Ihren Horizont erweitern.

Die sexuelle Lerngeschichte

Jeder Mensch hat eine sexuelle Lerngeschichte, ob er Sexualität auslebt oder nicht. Sie beginnt mit unserer Zeugung. Schon das Baby im Mutterleib ist geschlechtlich. Es nimmt zunächst die Mutter und später auch Menschen in seiner Umgebung wahr. Alles, was wir über Sexualität im weitesten Sinn lernen, speichern wir ab. Lernen wir es, uns sicher zu binden? Welche Erfahrungen machen wir? Lustvolle oder unangenehme? Wie sind Beziehungen zu Menschen, das Wahrnehmen des eigenen und anderen Geschlechts, Werbung, Aufklärung, Kommunikation, Sinneserfahrungen? Unangenehme Bereiche, schlechte Erfahrungen, Traumata, verflozene Liebschaften können wir nicht einfach markieren und löschen. Unser Gehirn muss stattdessen oft mühsam umlernen und neue Denk- und Verhaltensweisen einüben. Viele ältere Menschen sind nie in den Vorzug einer (guten) Sexuaufklärung gekommen. Bis zu Beginn der 70er Jahre gab es keine offizielle Aufklärung in den Schulen. Sexualität war ein großes Tabuthema, man erhielt meist nur wenig Informationen, oft Halbwahrheiten und diese auch noch heimlich.

Weibliche Sexualität im Alter (von Dr. med. Ute Buth)

Sexualität im Alter – und dann auch noch weibliche Sexualität? Vielleicht denken Sie jetzt spontan an einschränkende körperliche Veränderungen, das künstliche Kniegelenk oder den Herzschrittmacher oder Sie überlegen, was in der Sexualität im Gegensatz zu früher nicht mehr gelebt werden kann. Andere fragen sich konsterniert: Wirklich? Haben Frauen im Alter denn noch Sex? Als sei dies eine unzulässige Gleichung: Frauen + Alter \neq Sex. Wieder andere sind froh, dass dieses leidige Thema vorüber ist. Manche denken: „Schön wär’s – ich muss immer noch dafür herhalten“ oder wenn sie allein sind – „Schön wär’s – hätte ich doch noch einen Partner“. Wieder andere sagen: „Tja, das war einmal, seit die Hüfte nicht mehr mitspielt und mich der hohe Blutdruck plagt, hat sich dieses Thema längst erledigt ...“

Doch Sexualität gehört zum Menschsein untrennbar dazu. Und das unabhängig davon, ob wir sie aktiv ausleben oder nicht. Jeder Mensch trägt von Beginn seines Lebens an in jeder Körperzelle seine Geschlechtszugehörigkeit in sich. Daher machen auch die Wechseljahre aus Frauen keine asexuellen Wesen. Warum aber empfinden dies viele Frauen nicht als gute Nachricht? Das hat etwas mit ihrer sexuellen Lerngeschichte zu tun. Unsere Prägungen bestimmen unser Bild von Sexualität. Hinzu kommt: Wenn zwei Menschen heiraten, treffen ihre Lerngeschichten aufeinander. Sie werden nie jemanden treffen, der exakt die gleiche Lerngeschichte hat wie Sie. Das macht neben den Stressoren auch den positiven Reiz einer Beziehung aus. Sonst wäre Sexualität



Meine Maus, ich liebe sie, auch wenn sie schlechte Laune hat...

unendlich langweilig und vorhersehbar. Doch negative Prägungen der Lerngeschichte können konstruktiv verändert werden:

Weibliche Sexualität im Alter – Herausforderung und Chance

Denkmuster 1: „Sex dient zur Fortpflanzung – nach den Wechseljahren hat sich das Thema erledigt.“

Wenn Frauen aufgrund ihrer Lerngeschichte den Sinn von Sexualität einzig mit der Fortpflanzung verknüpft haben, mögen sie Sexualität mit dem Aussetzen der Monatsblutungen ganz selbstverständlich – und vielleicht auch erleichtert – ad acta legen. Endlich ist die lästige Zeit vorbei, in der sie ständig schwanger werden konnte, keine anstrengenden und gesundheitsgefährdenden Schwangerschaften mehr. Erleichterung setzt ein und langsam, aber sicher ist das Land in Sicht, in dem man zwar noch als Ehepaar und Eltern zusammen ist, in dem aber Sexualität keine Rolle mehr spielt. Wirklich?

→ Überprüfen Sie einmal Ihre Lerngeschichte. Wie sind Sie geprägt? Was denken Sie über den Sinn von Sexualität? Welche Bedürfnisse verbinden Sie mit Sexualität, welche nicht?

Denkmuster 2: „Nur der Mann hat Lust am Sex.“

Doch Sexualität ist weit mehr als Fortpflanzung. Sie beinhaltet auch den Aspekt der Lust, der Freude am sexuellen Erleben. Doch gehört dies auch zum Lernhorizont der Frau? Wie ist ihre Prägung, was hat sie mit auf den Weg bekommen? Ist die Lerngeschichte entsprechend verlaufen, bestimmen vorgefertigte Meinungen die Denkweise: „Lust beim Sex hat nur der Mann“ – „Wenigstens einer muss die Kontrolle behalten, und da

es der Mann nicht kann, muss es die Frau tun, sonst gibt es noch mehr Kinder ...“ – „Sex ist schmutzig, daran hat man sich nicht zu freuen ...“ Womöglich hat sie aber schon gehört, dass Sexualität für Frau und Mann lustvoll sein kann. Doch sie hat in den vergangenen Jahren beim Sex selten die praktische Erfahrung gemacht, dass es um ihre Lust geht. Auch dann mag sie Sexualität frustriert oder gar erleichtert zur Seite legen, endlich damit abschließen. Sie ist der Meinung, dass es besser sei, als immer nur enttäuscht zu werden. Tatsächlich?

→ Denken Sie einmal darüber nach, ob Sie als Frau Lust beim Sex erleben dürfen – wenn ja, was ist besonders lustvoll – können Sie dies überhaupt ausleben, wenn nein, warum nicht? Falls Sie keine Lust erleben: Wer macht Ihnen diese streitig? Sind Sie sprachfähig Ihrem Mann gegenüber? Oder ist Sex ein Stummfilm, in dem Sie nur hoffen, dass Sie auch manchmal etwas Gewinn davontragen?

Denkmuster 3: „Hat Sexualität denn sonst überhaupt noch irgendeinen Sinn?“

Sie hat! Sonst hätten wir etwas ganz Entscheidendes vergessen. Die Bibel spricht viel über den Sinn von Sexualität. Zwei Aspekte haben wir bereits genannt: „Seid fruchtbar und mehret euch.“⁴¹ – *Fortpflanzung* – und die *Lust*: „Erfreue dich an der Frau deiner Jugend“⁴² ... „berauscht euch an der Liebe“⁴³ sowie das göttliche Siegel: „Siehe es war sehr gut!“⁴⁴ Ja, die Geschlechtlichkeit und damit auch die ihr innewohnende *Lust* werden als sehr gut bezeichnet. Die Lust ist demnach keine nachträgliche von Menschen an den Augen des Schöpfers vorbei geschmuggelte schmutzige Ergänzung. Doch der dritte Aspekt, die *Einheit*, scheint vielerorts gänzlich aus dem Blick geraten zu sein: „Ein Mann wird Vater und Mutter verlassen, sich an seine Frau binden, und die zwei werden ein Fleisch sein“. Sexualität hat wesentlich mit Einheit zu tun. Und gerade deshalb sollte man sie nicht mit den Wechseljahren oder auch in anderen Lebensphasen einfach abhaken. Auch in der alternen Ehe ist sie ein wichtiges Element. Natürlich sollte sie für beide Partner schön und erfüllend sein.

→ Welchen Stellenwert hat Einheit für Sie in der Sexualität? Haben/hatten Sie bisher diesen Aspekt im Blick? Welche Schritte können Sie aktiv gehen, um diesen Aspekt zu fördern? Wenn nicht im Gebiet der Sexualität, wo erleben Sie Einheit in Ihrer Beziehung?

Denkmuster 4: „Körperliche Veränderungen im Alter sind negativ für die Sexualität.“

Jede Medaille hat bekanntlich zwei Seiten. Die positive Seite für Frauen nach den Wechseljahren ist, dass sie *nicht mehr schwanger werden können*. Endlich können sie unbesorgt Sex haben, wann immer sie es wollen, ohne sich über Verhütung Gedanken machen zu müssen. Die Kehrseite der Medaille ist der endgültige Verlust der Fruchtbarkeit. Dies ist besonders schmerzhaft für Frauen, deren Kinderwunsch unerfüllt blieb. Manche empfinden es auch als Ungerechtigkeit, dass der Mann bis ins hohe Alter Kinder zeugen kann.

→ Auf welcher Seite der Medaille stehen Sie? Sind Sie mit Ihren natürlichen Körpervorgängen versöhnt? Wie können Sie Fruchtbarkeit anders leben, in Beziehungen, vielleicht als geistliche Mutter, im Rahmen Ihrer Berufung ...?

In den Wechseljahren *ändert sich der Hormonhaushalt* der Frau.

Dadurch können besonders bei schlanken Frauen die Schleimhäute im Intimbereich schneller trocken werden und empfindlich auf Reibung reagieren. Frauen, die etwas fülliger sind, bewahren weibliche Hormone im Fettgewebe auf, das kann die Schleimhaut etwas schützen, ist aber auch nicht in jedem Fall ausreichend.

→ Sprechen Sie Ihren Frauenarzt darauf an, falls Sie von Trockenheit oder rissigem Gewebe im Intimbereich betroffen sind. Es gibt Möglichkeiten zu helfen (Gleitmittel, östrogenhaltige Salbe).

Die Attraktivität lässt nach. Wir sind nicht mehr zwanzig und unser Körper hat sich verändert. Das geht Männern wie Frauen so. Viele Frauen stehen ihrem Körper aber an sich kritischer gegenüber als Männer. Graue Haare, Narben und Falten werden als Zeichen der Abwertung statt der Reife verstanden.

→ Wo befinden Sie sich im Krieg mit Ihrem eigenen Körper? Welche Wege können Sie gehen, um diesem Krieg abzusagen? Überlegen Sie einmal, wie Sie Ihren Körper wertschätzen können.

Körperliche Einschränkungen, Krankheiten erschweren das sexuelle Miteinander. Wenn Sie Sexualität nicht mehr so leben können, wie Sie sie über lange Zeit als lustvoll erlebt haben, ist das ein belastender und ernstzunehmender Verlust. Gestehen Sie es sich zu, darüber trauern zu dürfen. Bleiben Sie jedoch nicht langfristig dabei stehen.

→ Überlegen Sie einmal, wie Sie Sexualität von nun an leben können und möchten. Was empfinden Sie noch als lustvoll? Wie können Sie neue lustvolle Erfahrungen machen? Informieren Sie sich, wie man mit bestimmten Einschränkungen Sexualität leben kann.^{5,6}



Ein Tabu?

Das war es sicher noch vor etwa 40 Jahren. Heute wird etwas offener darüber gesprochen. Im Kegelclub. Und manchmal auch mit dem Partner. Oder beim Hausarzt. Aus langjähriger Erfahrung habe ich Ihnen, selbstverständlich mit geänderten Namen, praktische Beispiele zusammengestellt:

Ernst K. (61 J.):

„Herr Doktor, seit Sie mir die neuen Blutdrucktabletten gegeben haben, klappt es zu Hause mit meiner Frau überhaupt nicht mehr.“

Karlheinz M. (70 J.):

„Wissen Sie, Herr Doktor, wir beide brauchen das nicht mehr, wir sind so alt, wir kommen auch gut ohne aus.“

Ibrahim S. (63 J., Frührentner seit 5 J.):

„Kein Problem, Doktor, ich mach's noch jeden Tag mit meiner Frau, ist richtig gut ...“

Lothar W. (71 J.):

„Seit meiner Prostata-Krebs-Operation wird mein Glied nicht mehr richtig steif, aber mit Viagra geht es ganz gut, und es macht auch wieder Spaß ...“

Werner B. (68 J., seit 1 J. verwitwet):

„Ach, Herr Doktor, das Alleinsein ist ganz schön schwer. Ich hätte nie gedacht, dass der Verzicht auf Sex so schwer fällt.“

Günther H. (60 J.):

„Wie kommt das, Herr Doktor, wenn ich mit meiner Frau schlafen will, ist Hängen im Schacht – aber bei meiner Freundin klappt es prima.“

Sabine K. (ca. 40 J., Altenpflegerin):

„Der Gustav Schmidt von Station 2 ist doch auch Ihr Patient. Kann man dem nicht mal was geben? Der ist doch schon 80 und läuft trotzdem hinter jedem Rockzipfel her und will mit jeder Frau schlafen, das ist ganz schlimm.“

Gerhard S. (75 J., mit leiser Stimme):

„Herr Doktor, mal im Vertrauen, der Beischlaf mit meiner Frau funktioniert nicht mehr so richtig. Sie möchte gern, aber ich kann nicht mehr. Lässt sich da nichts machen?“

Soweit ein kleiner Ausschnitt aus 30 Jahren Hausarzt-Praxis zum Thema „Sex im Alter“. Ein breites Spektrum: So individuell wie die Menschen, so vielfältig sind auch Sexualverhalten und Empfindungen. Es gibt kein einheitliches Muster.

Dennoch gibt es Grundsätzliches:

- Mit zunehmendem Alter lässt die sexuelle Aktivität nach, bei Männern genauso wie bei Frauen. Männer sind aber auch noch im hohen Lebensalter zeugungsfähig.
- Die Schwankungsbreite ist sehr groß – von der Impotenz beim 50-Jährigen bis zur gesteigerten Sexualität mit 80 Jahren.
- Die häufigste Sexualstörung beim Mann ist die sog. Erektile Dysfunktion bzw. Erektionsstörung. Dabei wird das männliche Glied bzw. bleibt nicht so steif, dass der Geschlechtsverkehr möglich wäre.
- Für diese Störung gibt es viele unterschiedliche Ursachen: Stress, Erschöpfung, Diabetes, Gefäßveränderungen durch Nikotin, Nebenwirkungen von Arzneimitteln (z.B. Betablocker), Operationsfolgen (besonders nach Prostata-Krebs), u.a.
- Über die Sexualstörung hinaus ist es aber im Alter des Mannes normal, wenn die Erektion nicht mehr so schnell kommt, der Penis sich nicht mehr so fest anfühlt oder der Samenerguss später kommt.
- In Beziehungen gibt es laut dem Sexualtherapeuten Dr. David Schnarch immer einen verlangensstärkeren und einen verlangenschwächeren Partner. Das kann der Mann oder die Frau sein. Die stereotype Vorstellung davon, dass Männer grundsätzlich mehr Lust als Frauen haben, ist falsch. Die individuelle Lust kann sich sogar mit zunehmendem Alter wandeln. Auf einmal hat dann die Frau mehr Lust als ihr Mann. Das hat schon viele Paare irritiert. Doch das

individuelle Lustempfinden ist nicht anhand stereotyper Vorstellungen verhandelbar. Es ist normal und darf sein.

Was Männer antreibt

Trotz nachlassender sexueller Aktivität leben Männer nicht im „luftleeren Raum“. Zahlreiche Faktoren beeinflussen ihre Sexualität. Der „Vollrausch der Hormone“ aus jungen Jahren ist zwar vorüber, aber es gibt immer noch ein sexuelles Spannungsfeld, das von der Erziehung in der Kindheit, über erste sexuelle Erfahrungen in der Jugend, bis zum eigenen Eheleben oder Singlesein bis ins Alter reicht. Der Testosteron-Spiegel im Alter und die persönliche Werte-Orientierung spielen ebenfalls eine Rolle. Von außen werden wir fast pausenlos bombardiert mit sexuellen Reizen – sei es in der Werbung, im Internet oder im Abendprogramm des Fernsehens. Die meisten Männer haben bei sich selbst schon bemerkt, wie leicht sie auf diese sexualisierte Umwelt reagieren. Und wenn dann noch pornografische Angebote auftauchen, dann bekommt auch „der Alte“ mit 70 noch feuchte Augen und ein Verlangen nach mehr ... Was viele Frauen eher abstößt, das kann Männer sexuell stark anregen, aber auf eine sehr einseitige und negative Weise. Also bitte wachsam sein, auch im Alter!

Noch etwas bleibt bei Männern meist ein Leben lang erhalten: Unbewusst suchen viele von ihnen – im Gegensatz zur Frau – mehr die aktuelle Befriedigung des körperlich-sexuellen Verlangens und weniger die langfristige emotionale Geborgenheit. Dafür leiden sie stärker unter Entzugserscheinungen, wenn diese Befriedigung über längere Zeit nicht möglich ist (z.B. bei Krankheit oder Verlust der Partnerin).



Für Frauen und Männer durchdacht

Sex in der Ehe

Wir können dankbar sein, wenn wir im Alter noch in einer intakten Ehe-Beziehung leben. Es ist einfach schön, gemeinsam alt zu werden, wenn man sich gut versteht. Deshalb sollten wir alles daran setzen, in der Liebesbeziehung nicht vornehmlich die Sexualität, sondern die emotionale Zuneigung zu unserem Gegenüber zu pflegen. Und die fängt manchmal mit einer bewussten Willensentscheidung an: „Ich *will* meine Frau/meinen Mann lieben, ich *will* dankbar sein für alles, was sie/er mir gegeben hat und gibt.“ Sie werden staunen: Es funktioniert! Der Liebe lässt sich

sogar „auf die Sprünge helfen“! Wenn wir uns von Gottes Geist die Augen öffnen lassen für den Wert der Ehe und für den Wert (und die äußere und innere Schönheit!) unseres Ehepartners, dann können sogar fast abgestorbene Gefühle wieder wach werden – und die eingerostete Liebe zeigt noch einmal Herbst-Blüten! Allerdings geschieht dies selten „automatisch“. Oft genug haben sich im Alter die Ehefronten verhärtet und wir scheitern trotz bestem Willen. Warum sollten wir da nicht Gott, unseren Vater im Himmel, bitten und uns von seinem Geist helfen lassen? Er heilt auch Ehe-Beziehungen, denn sein Plan ist die völlige Einheit der Partner in Geist, Seele und Leib. Und wir dürfen uns praktische Hilfe in der Beratung suchen, um wieder auf den Weg kommen. Dann können wir auch im Alter an sexuellen Gefühlen und an der körperlichen Sexualität Freude haben. Selbst wenn Störungen auftreten (z.B. nach Operationen oder Erektionsstörungen, s.o.), brauchen wir nicht zu verzweifeln. In vielen Fällen gibt es ärztliche bzw. medikamentöse Hilfe. Die einzige Hürde: Wir müssen uns überwinden und uns fachkundige Hilfe suchen. Für Berater oder Ärzte gehören solche Fragen zum Alltag.

Ehe ohne Sex?

Es gibt Paare, bei denen Geschlechtsverkehr gar nicht mehr vorkommt. Vielleicht haben beide keine Freude mehr daran. Ob durch stillschweigende Übereinkunft oder nach langer Diskussion: Sie sind sich einig, dass sie „das“ nicht mehr brauchen und sich auch „ohne“ noch lieben – ein durchaus gangbarer Weg. Es kann sein, dass bei einem Partner durch Krankheit oder Operation kein Geschlechtsverkehr mehr möglich ist und der andere verzichtet ebenfalls gerne darauf. Gelingt es dem Paar nicht, darüber zu reden und gegenseitig Verständnis aufzubringen, kann es schnell zu Spannungen, Unzufriedenheit, sogar Depressionen kommen. Erfahrungsgemäß haben viele Menschen Probleme damit, dies aktiv anzusprechen. Bleiben Sie nicht dabei stehen, denn die gegenseitige Liebe können und sollen Sie sich trotzdem immer wieder zeigen: durch einen Kuss, durch Gesten, durch Worte, Streicheln, Massieren, Kuschneln, körperliche Nähe und manuelle Reizung der Geschlechtsorgane. Wenn wir als Paar eines Sinnes sind, dann sind der Phantasie fast keine Grenzen gesetzt. Um das Gespräch wieder aufleben zu lassen, kann auch das „Liebesspiel“⁷ von Team.F helfen. Es ist ein Streichholzschachtel-Fragenset, das hilft, Gesprächsbereiche wieder neu zu beleben. Ist das Miteinander zu spannungsgeladen, suchen Sie sich Hilfe. In der Beratung gibt es viele Wege, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wie gut, wenn wir in dieser Lebensphase zusammenhalten, uns *einig* sind und bewusst einen *gemeinsamen* Weg gehen! Diese Art der einfühlsamen und verständnisvollen Liebe ist sogar ein Privileg des Alters, unser Leben wird dadurch ungemein bereichert!

Sex ohne Partner?

Der Verlust des Gegenübers in der Sexualität wird, wenn es zu keiner Einigung kommt, vom anderen Partner oft schmerzhaft erlebt. Viele verschiedene Gründe dafür sind vorstellbar. Sei es aufgrund einer körperlichen Erkrankung, zum Beispiel einer Brustkrebs- oder Prostata-Operation, nach der der Betroffene sich an die Sexualität nicht mehr heranwagt, sei es aufgrund einer Demenz oder auch aufgrund mangelnder Lust. Wenn die oben genannten Wege des Gesprächs oder der gemeinsamen Beratung ausgeschöpft sind, denken Sie über eine persönliche Beratung nach, in der Sie über Ihren Mangel sprechen und hilfreiche Wege bedenken können.

Der Verlust des Partners durch Tod oder Scheidung setzt der gelebten Sexualität oder zumindest der Möglichkeit, diese miteinander zu leben, ein jähes und mitunter unerwartetes Ende. Werden Sie sich der eigenen

Gefühle des Verlustes mit dem nötigen Abstand bewusst, trauern Sie ggf. auch darüber. Das Alleinsein besonders nach vielen Ehejahren ist nicht einfach. Schon Kurt Tucholski hat gesagt: „Es ist recht schwer, das Leben zu zweit – doch schwerer noch ist die Einsamkeit!“ Viele Männer (jüngere *und* ältere!) leiden unter dem Verlust der Partnerin. Ihnen fehlt neben manchem anderen vor allem die erfüllte Sexualität. Das wird in vertraulichen Gesprächen immer wieder deutlich. Einige können komplett darauf verzichten, andere wieder halten die sexuellen Spannungen und den empfundenen Mangel kaum aus. Früher oder später sucht „Mann“ sich dann womöglich ein Ventil: Bordell oder Zufallsbekanntschaften sind für den, der als Christ leben möchte, keine Alternativen. Auch vielen Frauen geht es so: War die Sexualität schön und intakt, ist dies ein sehr schmerzhafter Verlust. War sie schwierig und eine Last, gibt es nicht wenige, die diesen Bereich erleichtert beiseitelegen. Wie können Sie mit der Situation nun umgehen? Wie können Sie Ihrem Körper Gutes tun? Sich eincremen, ein Wannenbad, eine Massage, Sport treiben oder gegenüber einem Vertrauten das Herz ausschütten?

Selbstbefriedigung als Weg, Sexualität ohne den Partner zu leben, ist nur eine Notlösung, die ein empfindsames Gewissen verunsichern kann und mit der sich sehr viele nicht so richtig wohl fühlen. Dennoch muss an dieser Stelle ganz klar gesagt werden: Die Bibel schweigt zum Thema Selbstbefriedigung. Sie ist aus Sicht der Bibel nicht „verboten“, also keine pauschale Sünde. Allerdings gibt es auch keinen Hinweis, dass Selbstbefriedigung ein vom Schöpfer vorgesehener Weg ist für den Umgang mit der Sexualität.⁸

Der einzige Ausweg aus dem Dilemma sexueller Spannungen scheint die erneute Heirat zu sein. Doch sollte dies nicht die primäre und schon gar nicht die alleinige Motivation zu einer neuen Ehe sein. Manche sind in einer neuen Beziehung wirklich glücklich geworden. Aber es gibt auch negative Erfahrungen, vor allem, wenn man „im Rausch der Hormone“ eine voreilige Entscheidung getroffen hat, ohne nachzudenken, oder wenn die Hoffnung, den Schmerz und Kummer hinter sich lassen zu können, die Richtung angeben hat. „Drum prüfe, wer sich ewig bindet ...“ – das gilt eben auch im Alter!

Wer alleine lebt, kann Sexualität nicht vollumfänglich ausleben, wenn er sich an biblischen Werten orientiert. Er muss seinen individuellen Weg im Umgang mit seiner Sexualität finden. Wir können auf diesem Gebiet mit dem Segen und der Hilfe Gottes rechnen.

Zum Abschluss:

Schlussendlich machen wir Ihnen Mut, Sexualität auch im Alter als da-seinsberechtigt anzusehen und gemäß der eigenen Lebenssituation einen weisen Umgang damit zu finden. Sexualität ist ein wichtiger Teil Ihrer Einheit als Paar. Feiern Sie dies. Wenn das Alter oder eine Krankheit Grenzen setzen, ist es umso bedeutender, alte und neue Wege zu erforschen, das Land einnehmen, nicht als Not-Lösung, sondern als individuelle lustvolle Alternative, Sexualität zu leben und in der sexuellen Lerngeschichte neuen Kapiteln ihren Raum geben. Wir machen Ihnen Mut, diesen gemeinsamen Schatz zu suchen und zu heben.

1 1.Mose 1,22; 2 Sprüche 5,18; 3 Hohelied 5,1; 4 1.Mose 1,31; 5 Weißes Kreuz Zeitschrift „Liebe hat kein Handicap – Sexualität in Alter und Krankheit“ Heft 38 2009, http://weisses-kreuz.de/uploads/attachment_data/file/12_05_2009-10_02_10-2009545_wk_300409_38_freigabe.pdf; 6 Hartlapp, J., Zettl, S. Krebs und Sexualität, Weingärtner-Verlag, 3. aktualisierte Auflage 2008.; 7 Liebesspiel Team. F, Grundspiel und Erweiterungsbogen Romantik und Sexualität (Bogen 5) zum Preis von 4 Euro zuzügl. Porto im Team.F-Shop erhältlich <http://team-f.de/shp-starten>; 8 Ausführliche Literatur zum Thema Selbstbefriedigung: Zeitschrift Weißes Kreuz Heft Nr 45/2011. http://weisses-kreuz.de/uploads/attachment_data/file/14_38_10-wk45_web_neu.pdf



Ute Buth

ist Fachärztin und als Fachberaterin Frauenheilkunde für das Weiße Kreuz tätig. Ihre Schwerpunkte sind Sexualberatung nach DGfS (Dt. Gesellschaft f. Sexualforschung) sowie ethische Aspekte ihres Fachs z.B. bei unerfülltem Kinderwunsch und vorgeburtlicher Diagnostik.



Dr. med. Wolfgang Vreemann (68),

verheiratet, vier erwachsene Kinder, ehem. Facharzt für Innere Medizin mit Psychotherapie und Seelsorge, zwölf Jahre 1. Vorsitzender im Weißen Kreuz e.V., Gemeinde-Gründungs-Arbeit, jetzt im aktiven Ruhestand.

Behinderung – eine Lebenskatastrophe!

Jede eintretende Behinderung ist eine Lebenskatastrophe. Sie ist fast immer mit beträchtlichen Einschränkungen und viel Herzeleid für die betreffende Person verbunden. Es wird nie wieder so, wie das Leben einmal war. So wie eine Naturkatastrophe die Harmonie der Natur verwüstet und zerstört, so haben auch die meisten Behinderungen ein verheerendes Ausmaß für das Lebensglück der davon Betroffenen. Sei es, dass jemand querschnittsgelähmt oder ihm ein Bein oder Arm amputiert wurde. Sei es, dass jemand sein Gehör oder seine Sprache verliert oder dass er erblindet. Jede dieser Behinderungen ist eine schwere Belastung für das weitere Leben. Sicherlich: Es gibt heute etliche Hilfen für jede Art von Behinderung, um das schwere Los dieser Menschen ein wenig zu erleichtern, aber letztlich kann man ihr Schicksal in den meisten Fällen dadurch nicht grundsätzlich beheben.

Seit über 40 Jahren bin ich auf einem Auge erblindet. Das hat mich eigentlich nicht besonders eingeschränkt. Mit nur einem Auge konnte ich uneingeschränkt am Leben teilhaben. Doch seit gut einem Jahr hat sich das dramatisch verändert. Auch das bisher gesunde Auge ist jetzt erblindet. Ich kann nur noch schemenhaft hell und dunkel unterscheiden. Das ist alles, was mir von meiner Sehkraft geblieben ist. Ich kann nicht mehr lesen und schreiben. Ich kann nicht mehr alleine laufen. Ich bin vollständig auf fremde Hilfe angewiesen. Ich kann weder das Gesicht meiner Frau noch meiner Kinder und Enkelkinder, noch meine Hand vor Augen erkennen.

Alles, was ich einmal gerne tat – wandern, Rad fahren, Auto fahren, lesen, am Computer arbeiten, fotografieren, Filme machen, in fremde Länder reisen – ist mir nicht mehr möglich. Es ist mir, als wäre ich lebendig begraben, eingeschlossen in einen dunklen, lichtlosen Raum. Durch Hören und Tasten nehme ich das Leben um mich herum zwar noch wahr, aber ich bin doch von allem ohne Augenlicht ziemlich ausgeschlossen.

Wie gesagt: Jede Behinderung hat ihre notvollen Einschränkungen. Aber Erblindung ist ein grausames Schicksal. Ohne Augen gibt es nur noch ein Leben auf dem Abstellgleis: Wertlos, nutzlos, aussichtslos. Ist schon das körperliche Leid eines Blinden kaum zu verkraften, so sind die seelischen und geistlichen Fragen nicht weniger bedrückend. Als Christ bin ich davon überzeugt, dass Gott mein Leben in seinen Händen hält, mich führt und von allen Seiten umgibt (Psalm 139). Damit hatte ich bisher keine Probleme. Aber seit meiner Erblindung frage ich: Warum, mein Gott, warum? Ich suche nach einer Antwort und finde sie nicht. In meinem Herzen spüre ich, dass meine Erblindung mit Gott zu tun hat – und die Bibel scheint dies zu bestätigen. So spricht Gott in 2.Mose 4,11: „Wer hat dem Menschen den Mund geschaffen, oder wer macht ihn stumm oder taub, sehend oder blind? Bin ich es nicht, der Herr?“ Und im Buch des Propheten Amos heißt es: „Geschieht auch ein Unglück in der Stadt, ohne dass Gott, der Herr, es verursacht hat?“ Trotz dieser biblischen Aussagen habe ich beträchtliche Probleme, Gottes Wege mit meinem Leben zu verstehen. Warum, wozu und weshalb bin ich erblindet? Diese Fragen bleiben bis heute offen und unbeantwortet. Ich muss lernen, damit zu leben und mich damit abzufinden. Paulus schreibt einmal im Römerbrief: Gottes Wege, seine Fügungen und seine Entscheidungen sind unerforschlich, unergründlich, unbegreiflich.

Es gibt Tage, da findet man sich mit seinem Leid und Schicksal ab. Aber da sind auch immer wieder Stunden, wo man Gott wie einst Hiob fragt: Warum gibst Du mir keine Antwort? Warum schweigst Du? Besonders anfechtungsreich sind jene Verheißungen im Neuen Testament, in denen Jesus verspricht, unser Beten – worum ihr auch immer bittet – zu erhören, wie zum Beispiel in Matthäus 7,7–11 oder in Markus 11,24–25 oder in Matthäus 18,19–20. Trotz allem Glauben, Beten und Hoffen auf ein Wunder oder zumindest auf eine Verbesserung der Situation verändert sich nichts. In solchen Augenblicken neigt man dazu, Gottes Liebe und Allmacht, seine Güte und Barmherzigkeit zu hinterfragen. Sehr schmerzhaft sind auch viele fromme Sprüche, Ratschläge und Redensarten von Gläubigen, die gewissermaßen im warmen Zimmer sitzen und unbedürftlich über die Kälte reden. Manchmal denke ich, es wäre hilfreicher, wenn sie ihren Mund hielten und mich in aller Stille mit ihren Gebeten begleiten würden.

Als Blinder ist man sowieso ganz auf sich geworfen. Was hilft und zum Leben ermutigt, ist jede kleine Barmherzigkeit, die einem zuteilwird. Ich bin sehr dankbar, dass ich dies in meiner Familie durch meine liebe Frau und unsere Kinder erfahre. Ohne ihre barmherzige Zuwendung in Wort und Tat wäre mein Lebensmut schon längst auf dem Nullpunkt. Aber Gott sei Dank für alles, was ich durch sie an Lebensermutigung erfahre.

In unserer Gesellschaft, im öffentlichen Leben, erfährt man als Behinderter oftmals nur eine mitleidlose Gleichgültigkeit und kaum Verständnis. Oft erlebe ich unterwegs, dass man als Blinder angerempelt wird oder man um die ausgewiesenen Behindertenplätze im Zug oder im Bus streiten muss – und dies, obwohl man ein Blindenarmband trägt.



Erster Spaziergang ohne unsere Hilfe

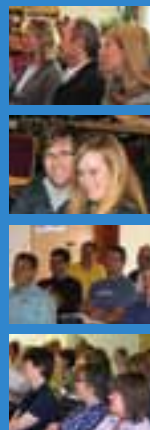
**Persönlichkeitsentwicklung
und Sozialkompetenz**

Schulung Beratende Seelsorge

Männerinitiative

Schulung für Männerarbeit und persönliches Coaching

www.icl-institut.org



*Mein bester Freund: er
hörte sich meine Sorgen an*

Das kümmert viele Leute einfach nicht. Manchmal aber, wenn auch sehr selten, erfährt man liebevolle Hilfe und viel Verständnis. Diese Art von tatkräftiger Zuwendung und Rücksichtnahme ist für jeden Behinderten wohlthuend.

Ich weiß, dass mir in der Nachfolge Jesu kein leidfreies und konfliktloses Leben versprochen ist. Aber ich glaube, dass Jesus Christus mich im Leid und mit der Not meines Lebens nicht alleine lässt, sondern mich immer wieder ermutigt, mein Vertrauen in seine Liebe und Hilfe nicht aufzugeben. Ohne ihn hätte mein Leben keine Zuversicht und Hoffnung. Auch wenn ich seinen Weg mit mir nicht mehr verstehe, will ich seine Hand vertrauensvoll festhalten und glauben, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken (Römer 8,28). In den guten Tagen meiner Nachfolge habe ich bekannt: Jesus Christus ist Inhalt und Ziel meines Lebens! Daran will ich auch in den schweren Tagen meines Lebens festhalten. Gott helfe mir dazu.



Manfred Böning

ist 72 Jahre alt, verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und lebt als Pastor i.R. im Bund Freier evangelischer Gemeinden in Schnepfverdingen.

Entdecke Jesus.de...

**Nachrichten
Community
Jesus & Du
Veranstaltungen
Jobbörse
Kleinanzeigen**



kawohl
Ihr freundliches
christliches Medienhaus

Geschenke,
Bildbände,
Kalender,
Poster,
Karten,
Tassen,
Kerzen,
Musik ...

www.kawohl.de

Schauen Sie doch mal rein!
Kartilage gratis. 0281/96299-0
Blumenkumpfer Weg 16 · 46485 Witzell

IGNIS Akademie 
für Christliche Psychologie



**Berufsbegleitende
Ausbildungen**

NEU!

Ausbildung zum/zur

Christlichen BeraterIn

Das Basisjahr
+ 2 Aufbaujahre



Ausbildung zum/zur

**Christlichen Kinder-
und JugendberaterIn**

2 Jahre

Weiterbildung in

Traumabklärung

Im Glauben wachsen
Persönlich reifen
Menschen begleiten

Nähere Infos unter
www.ignis.de/Berater

oder unter
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen
Tel.: 09321 / 1330-0



*Ein letztes Foto in
unserem Garten.*



*Jetzt sind es nur
40 m zur Gemeinde*

Gott kennt auch unsere Träume

Nun sind wir 74 und 76 alt geworden. Damals, als wir noch in Kassel wohnten, träumten meine Frau und ich oft von einer kleinen Wohnung, in der wir unser Alter verbringen könnten.

Die Wirklichkeit sah so aus – wir lebten in einem Einfamilienhaus mit ehemaliger Werkstatt und einem kleineren Steilhanggarten. Wenn wir etwas einkaufen wollten, mussten wir immer unser Auto benutzen, in der näheren Umgebung gab es keine Geschäfte, obwohl wir fast in der Innenstadt wohnten. Unsere Grundstückslage war idyllisch, aber leider nichts, um da noch viel älter zu werden. Irgendwann hörten wir von Verwandten, in Gudensberg würde ein altengerechtes Wohnhaus mit Anschluss an Betreutes Wohnen gebaut. Nach dem ersten Kontakt mit den Erbauern haben wir uns für eine kleine Wohnung in der ersten Etage entschieden. Viele Jahre begleitet uns ein Bibelwort: „Ehe sie rufen, will ICH antworten.“ (Jes. 65,24)

In dem Hinweis auf dieses Bauvorhaben haben wir Seine Antwort erkannt und zugegriffen. Dem HERRN sei Dank, es war ein sehr guter Tipp von IHM.

Da, wo das neue Haus gebaut werden sollte, musste erst ein altes abgerissen werden. Somit hatten wir genug Zeit, uns in Kassel von vielen Dingen zu trennen. Sehr gut mussten wir planen, in Kassel standen uns 160 m² zur Verfügung und in Gudensberg nur noch 54 m² mit einem kleinen Balkon.

Welch guten Tipp gab doch der Apostel Petrus: „Alle eure Sorgen werft auf JESUS, denn Er sorgt für euch.“ (1.Petr. 5,7) Und Er hat für uns gesorgt – beim Reduzieren der Möbel und diversen Dingen, bis hin zum Hausverkauf.

Knapp 60 Jahre waren wir in Kassel in der Landeskirchlichen Gemeinschaft und dem Jugendbund EC. Wir waren die ganzen Jahre ehrenamtlich in der Kinderarbeit tätig. Und nun haben wir hier in Gudensberg einige neue Aufgaben. Meine Frau ist mitverantwortlich für die Klavierbegleitung und ich verantwortlich für die 14-tägliche Seniorenbibelstunde am Vormittag.

Ach, wir haben es so gut. Unsere neue Heimat, unsere neue Gemeinde ist etwa 40 Meter entfernt – so wie alle anderen lebensnotwendigen Dinge. Deshalb brauchen wir gar kein Auto mehr. Im Umkreis von ca. 500 Metern haben wir alles.

„Alles beginnt mit einem Traum.“ – Ja, unser HERR und Heiland hat ihn wahr gemacht!

Wilfried und Ruthild Lorenz

Verstärkung gesucht!

Für die Beratungsstelle Aus-WEG?!
wird eine weitere Fachkraft gesucht



► Aufgabenschwerpunkte

- Schwangerschaftskonfliktberatung ohne Schein
- Therapeutisches Angebot für Frauen nach Abtreibung
- Beratung und Hilfe für schwangere Frauen, die ihr Kind austragen, aber nicht behalten können/wollen (Anonyme Geburt)
- Prävention unter jungen Menschen
- Öffentlichkeitsarbeit

► Voraussetzungen

- Ein Christ, der seinen Glauben und seine christliche Überzeugung lebt und einbringt.
- Neben der persönlichen Eignung ist eine der folgenden beruflichen Vorbildungen notwendig:
 - Sozialarbeiter-In/Sozialpädagoge-In
 - Psychologe-In, Psychotherapeut-In
 - Mediziner-In

Für alle beschriebenen Berufsfelder gilt: Eine Zusatzausbildung im therapeutischen Bereich (Familientherapie, Traumatherapie) ist erforderlich.

► Zeitpunkt

- sobald als möglich

► Bezahlung nach TVöD

► Anstellungsträger

- Hilfe zum Leben Pforzheim e.V. – Mitglied im Diakonischen Werk Baden

Mehr Infos unter www.ausweg-pforzheim.de

► Bewerbung an

Hilfe zum Leben Pforzheim e.V., Lange Straße 12a
75180 Pforzheim, Telefon 0152/29 29 00 82 (Herr Klein)

Sorgen kann man teilen.



TelefonSeelsorge

Anonym, kompetent, rund um die Uhr - am Telefon und im Internet.

0800/111 0 111 • 0800/111 0 222

www.telefonseelsorge.de

Die Deutsche Telekom ist Partner der TelefonSeelsorge.
Ihr Anruf ist kostenfrei.



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

DIE NEUE JOYCE

Das Magazin für Frauen,
die authentisch leben und
lebensfroh glauben.

*Im frischen
neuen Look!
Natürlich, lebendig,
authentisch.*



Liebe ohne Grenzen
Katja lernt bei
einem Hilfseinsatz im
Sudan den Kenianer
Joshua kennen
und lieben.

Dossier
Gottes Führung.
Wie höre ich
Gottes Stimme?
Persönliche Antworten
unserer JOYCE-
Autorinnen.

4 Ausgaben/Jahr, € 18,00 zzgl. € 3,40 Versand

Vier Mal im Jahr inspirierende Frauen,
berührende Geschichten,
Ermutigendes für den Glauben.

JETZT KOSTENLOS TESTEN!

Tel.: 02302.93093-910
vertrieb@bundes-verlag.de

Grüne fordern Verbot von Therapien, die auf Änderung der sexuellen Orientierung bei Minderjährigen abzielen

Ein Gesetzesentwurf der Grünenfraktion vom 20.3.2013 sieht vor, Therapien zu verbieten, die das Ziel haben, die sexuelle Orientierung Minderjähriger zu verändern. Der Antrag geht davon aus, dass u.a. „Wüstenstrom“, der „Bund der katholischen Ärzte“, das „Deutsche Institut für Jugend und Gesellschaft“ sowie die „Offensive Junger Christen“ solche Therapien anbieten. Der Vorschlag der Grünen sieht vor, dass Anbieten oder Durchführung solcher Therapien als Ordnungswidrigkeit mit einer Geldstrafe von 500,00 Euro geahndet werden. Dem Antrag gingen Recherchen des Wissenschaftlichen Dienstes des Bundestages voraus, der im Auftrag „eines Bundestagsabgeordneten“ zwei Gutachten verfasst hat. Darin heißt es u.a.: „Ein Verbot der Behandlung Minderjähriger wäre hingegen aus Gründen des Jugend- sowie des Gesundheitsschutzes mit deren Recht auf sexuelle Selbstbestimmung vereinbar; auch das Recht der Eltern könnte wohl zum Schutz des Kindeswohles verfassungsmäßig eingeschränkt werden.“ (WD 3 – 3000 – 301/12 S. 14)

Islands Innenministerium prüft Sperre für pornografische Angebote im Internet

Ogmundur Jonasson, der bisherige Innenminister der links-grünen Regierung, arbeitete an einer Lösung, um Jugendliche vor pornografischen Inhalten zu schützen: „Wir müssen über ein Verbot von gewalttätiger Pornografie sprechen, über deren schädliche Auswirkungen auf junge Leute wir uns alle einig sind und die klare Verbindungen zur Gewaltkriminalität aufweist“. Begründet wurde das Verbot mit vorgenommenen Studien, die den Zusammenhang von Vergewaltigungen und der Schwere sexuellen Missbrauchs mit Pornografiekonsum belegen. Island war bisher für seine liberale Netzpolitik bekannt. Nach der verheerenden Wahlniederlage am 27.4.2013 wird Island nun von einer bürgerlich-konservativen Koalition regiert. Ob diese die Pläne Jonassons weiter verfolgen wird, ist unklar.





Marsch 2013 für das Leben

Berlin · 21.09.2013

Ja zum Leben – für ein Europa ohne Abtreibung und Euthanasie!
Keine Selektion von Menschen mit Behinderung!

Bitte stehen Sie auf gegen das Unrecht.
Es geht uns alle an – jeder einzelne zählt!

Samstag, 21. September, um 13.00 Uhr
vor dem Bundeskanzleramt in Berlin

Details, Teilnehmerinfo und Sonderbusse:
www.marsch-fuer-das-leben.de

Bundesverband Lebensrecht e. V. · Tel. (030) 644 940 39
Spenderkonto 800 3203 · BIZ 520 604 10 (EKK)

**Jeder Mensch ist gleich wertvoll,
unabhängig von Eigenschaften und Umständen**

Unterstützt u. a. von: Aktion Lebensrecht für Alle e. V. (ALIA) · Arbeitskreis „Lebensrecht und Familie“ der AfD-Partei · Ärzte für das Leben e. V. · Aktion Leben e. V. · Christdemokraten für das Leben e. V. (CDL) · Deutsche Evangelische Allianz (DEA) · Die HILF e. V. · Evangelische Arbeitskreis in den deutschsprachigen Ländern e. V. · Juristen-Vereinigung Lebensrecht e. V. (JVL) · Kooperative Arbeit Leben Ehrlüchig (KALE) e. V. (KALE) · Pro-Christus e. V. · pro-munda e. V. · Ralf W. N. Stiftung Ja zum Leben · Treffen Christlicher Lebensrecht-Gruppen e. V. (TCIG) · Weißes Kreuz e. V.

Kai Mauritz



Seit dem 1. Mai 2013 arbeitet Kai Mauritz, Jahrgang 1968, aus Lemgo als Referent bei uns. Er ist Pastor, Fachberater für Traumatologie, Leiter von Familienaufstellungen und hat viele Jahre eine Beratungsstelle geleitet.

Er wird unsere über 150 Beratungsstellen begleiten und steht den Gemeinden für Seminare zur Verfügung.

Wir, Nikolaus Franke und Rolf Trauernicht sind froh, dass wir jetzt weniger Anfragen absagen müssen.

Kai Mauritz hat sich viel mit Ehetemen beschäftigt. Aber seine Themenpalette ist viel breiter. Noch können Sie ziemlich kurzfristig mit ihm Termine vereinbaren. Sie können einfach mit ihm Kontakt aufnehmen, seine Themenliste anfordern und ihn für Seminare oder Gottesdienste einladen. Er steht jeweils in der geraden Kalenderwoche zur Verfügung, da er nur eine 50%-Stelle bei uns hat. Seine E-Mail-Adresse ist: k.mauritz@weisses-kreuz.de.

Pascal Heberlein



Seit dem 1. April verstärkt er mit einer 20%-Stelle (einen Tag in der Woche) unser Team. Er ist 26 Jahre alt, verheiratet, Erziehungswissenschaftler und Doktorand. Er hat viel mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu tun, denn er betreut beim EC-Verband FSJler, führt Seminare für sie durch und leitet in der FeG Kassel-Wilhelmshöhe, der er als

Mitglied angehört, seit einigen Jahren den Teenkreis. Außerdem gehört er unserem Vorstand an. Für die Zeit seiner Mitarbeit beim Weißen Kreuz wird er sein Stimmrecht im Vorstand ruhen lassen. Er hilft uns, Präventionsmaterial zum Thema Pornografie für Schulen zu entwerfen und Aufklärungsarbeit in Schulen mit Lehrern und Eltern voranzubringen. Außerdem wird er Jugendkreise besuchen und u.a. jungen Menschen helfen, mit der Verführung der Pornografie klarzukommen.

Kurs für Menschen in Trennungssituationen

Anzeige

Verein „Scheidung überwinden e.V.“ gegründet

Viele Gemeinden stehen vor der Frage, wie sie Menschen in Trennungssituationen helfen können. Der in Braunschweig neu gegründete Verein „DivorceCare – Scheidung überwinden e.V.“ setzt genau hier an: „Wer von Trennung oder Scheidung betroffen ist, steckt oft in einer ganz schwierigen Situation. Es gibt eine Menge zu verarbeiten, um wieder zurück ins Leben zu finden“, ist Rona Gitt, erste Vorsitzende des neuen Vereins überzeugt. Der Verein hat sich deshalb zur Aufgabe gemacht, das amerikanische Kursprogramm „DivorceCare“ nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz zu bringen und es hierzulande bekannt zu machen. „Wir stehen noch am Anfang, stoßen aber auf große Resonanz. Der Bedarf nach gutem Material für Geschiedene ist groß!“, meint Pfarrerin Astrid Eichler, die als zweite Vorsitzende des Vereins fungiert.

Der Kurs soll sich an Menschen in Trennungssituationen wenden, geht über 13 Wochen und kann in Gemeinden durchgeführt werden. Dazu soll es eine DVD mit den Vorträgen und Hefte für die Teilnehmer geben. Es geht darin unter anderem um den Umgang mit Wut, Depression und Einsamkeit, um finanzielle Herausforderungen, neue Beziehungen, Vergebung, Versöhnung und den Weg der Heilung.

Zu den Gründungsmitgliedern des Vereins gehören die christliche Organisation TEAM.F und das Netzwerk EmwAg.



Der Vorstand des neuen Vereins „Scheidung überwinden e.V.“: Dorothea Farmer, Rona Gitt, Anke Odau, Astrid Eichler, Dr. Heinrich Christian Rust (v.l.n.r.)

Kooperationspartner des Vereins sind die Zeitschrift family, Willow Creek Deutschland, der ERF Medien, das Weiße Kreuz und das Frauenwerk des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden.

Kontakt:

Rona Gitt und Astrid Eichler

E-Mail: scheidungueberwinden@gmx.de

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

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Tipps und Veranstaltungen 2013

REGIONALTREFFEN IN SACHSEN

Termin: Samstag, 07.09.2013,
11.00 – 21.30 Uhr

Ort: Christliches Glaubenszentrum Lichtenstein, Paul-Zierold-Str. 8, 09350 Lichtenstein, Eingang Böttgerstr. 15

Teilnehmer: Berater, Erzieher, Eltern, engagierte Mitarbeiter christlicher Gemeinden, Interessierte aus Politik und Gesellschaft
Alle eingeladenen Personen engagieren sich für andere Menschen: Berater/innen für Ratsuchende, Eltern für ihre Kinder bzw. Teenager, Erzieher/innen für „Erziehungsbedürftige“ ... Alle stehen damit auch vor der Aufgabe, anderen Menschen Orientierung zu geben. Aber in welche Richtung? Welches Ziel verfolgt die Beratung? An welchen Maßstäben orientieren sich Eltern bei der Vermittlung ethischer Werte? Wie lassen sich heute männliche und weibliche Identität beschreiben? Wie steht es um das Schlüsselthema Bindungsfähigkeit?

Programm:

11.00 Uhr

Begrüßung und Informationen

11.30 – 13.00 Uhr

Sexuelle Identität in Zeiten der Gender-Theorie (Nikolaus Franke)

Was ist sexuelle Identität? Was hilft zu einer guten Entwicklung? Wovon wird sie bestimmt und inwiefern bestimmt sie uns?

14.00 – 15.30 Uhr

Biblischer Kompass zur Sexualethik – Teil 1 (Markus Schäller)

Welche ethischen Orientierungspunkte setzt die Bibel?

Wo verlaufen die Leitlinien einer ehe-orientierten Sexualethik?

16.30 – 18.00 Uhr

Biblischer Kompass zur Sexualethik – Teil 2 (Markus Schäller)

Konkrete Fragen – begründete Antworten zu Themen wie Pornografie, Masturbation, Sex ohne Ehe etc., Know-how zur Vermittlung an die junge Generation

19.30 Uhr

Wie Bindung entsteht und was sie gefährdet (Rolf Trauernicht)

Referenten:

Nikolaus Franke, Politikwissenschaftler und Jugendreferent des Weißen Kreuzes e.V.

Markus Schäller, Theologe und Autor mehrerer Bücher zur Sexualethik. Er lehrt dieses Fach an der Bibelschule Burgstädt und der Biblisch-Theologischen Akademie Wiedenest. Rolf Trauernicht, Pastor, Heilpraktiker (Psychotherapie), Coach (IHK), Leiter des Weißen Kreuzes e.V.

Veranstalter: INITIATIVE CHARACTER – Weißes Kreuz e.V.

Kosten: 20 € Tagungsgebühr (ohne Essen). Verpflegung vor Ort individuell möglich. Teilnahme an Einzelthemen: je 5€

Anmeldung: Antje Schäller
antje.initiative-character@web.de

REGIONALTREFFEN IN AIDLINGEN

Termin: Montag, 16.09.2013

Ort: Diakonissenmutterhaus Aidlingen, Darmsheimer Steige 1, 71134 Aidlingen

Thema: „Und wenn es doch passiert ... Zuhören, begleiten, beraten in Missbrauchssituationen“ (Ein Seminar vor allem für Berater)

Programm:

11.00 Uhr

Kennenlernen, Informationen vom Weißen Kreuz e.V. mit Rolf Trauernicht

12.30 Uhr

Mittagessen

13.00 – 16.00 Uhr

Uhr Seminar mit Kaffeepause

Referentin: Schwester Gerlinde Föll, M.A. Sozialerziehung und Soziokulturelle Animation, Pastoraltherapeutin, Weiterbildung zur Beraterin für Missbrauchssituationen

Kosten: 20 € Tagesbeitrag für Seminar und Verpflegung

Anmeldung:
u.kargoll@weisses-kreuz.de

Jugend und Sexualität – Ein sexualpädagogisches Fortbildungsprogramm

Durchgeführt vom Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung

Termine: 11.–12.4., 6.–7.6., 25.–26.7., 12.–13.9., 24.–25.10., 28.–29.11.2014, jeweils Freitag, 11.00 Uhr bis Samstag, 17.00 Uhr = 6 x 2-tägige Module

Ort: Weißes Kreuz e.V., Ahnatal

Zielgruppe: vor allem Jugendreferenten, Seminaristen theologischer Ausbildungsstätten, Berater, Seelsorger, Studenten, Mitarbeiter, die ein hohes Interesse an der kompetenten Verbreitung guter sexualethischer Werte haben und sich dafür ausbilden lassen wollen.

Themenbereiche: Ich und mein Körper; Ich und mein Gefühlshaushalt; Ich und meine Geschlechtsrolle; Vom Ich zum Du – Grenzen und Respekt; Vom Ich zum Du – Beziehungsfähig werden; Vom Ich zum Du – Das andere Geschlecht; Ich und die Fähigkeit, mit Frustrationen umzugehen

Referenten: Markus Hoffmann, Sozialarbeiter/Diakon, Transaktionsanalytiker u.S., Gestalttherapeut, Traumatherapeut
Stefan Schmidt, Sozialarbeiter, Sexualberater, Traumatherapeut im Team

Kosten: Für alle 12 Seminartage

- für Studenten, Azubis und sonstige Personen ohne Einkommen incl. Verpflegung: 280 € (durch Sponsoren gefördert)
 - für Berufstätige: 600 €
- Gerne schicken wir Ihnen den ausführlichen Prospekt.

Anmeldung und Prospektanforderung:

u.kargoll@weisses-kreuz.de

Langfristige Terminankündigungen

02.11.2013 Familienstellen in Ahnatal

09.11.2013 Männertag in Ahnatal

Detaillierte Seminarinformationen in den nächsten Zeitschriftenausgaben, unter www.weisses-kreuz.de sowie beim Weißen Kreuz e.V., Ahnatal erhältlich.