



SELBSTBEFRIEDIGUNG – ICH WILL LOSKOMMEN

LIEBE JENNY!

ÜBERALL WIRD GESAGT, DASS SELBSTBEFRIEDIGUNG TOTAL OK IST UND DASS MAN DAS RUHIG MACHEN SOLL. ABER ICH HAB EIN GROSSES PROBLEM DAMIT, BEI MIR GEHT DAS SCHON CA. SEIT MEINEM 9. LEBENSJAHR, DAS IST TRAUERIG UND WAHRSCHEINLICH AUCH SEHR ERSCHRECKEND, ABER LEIDER WAHR. AM ANFANG WAR DAS EHER EIN „LUSTIGES SPIEL“, PROBIERTE ES IMMER ÖFTERS UND ÖFTERS. SCHNELLER ALS ICH ZUGEBEN WOLLTE, WURDE ES ZUR SUCHT. MIT CA. 13 JAHREN NAHM MEIN GLAUBENSLEBEN EINE STARKE WENDE. ICH WAR SEHR ERFÜLLT VOM GLAUBEN UND EIN BEGEISTERTER CHRIST. DAS HALF MIR, EIN WENIG DAVON WEGZUKOMMEN. DOCH ZWISCHENDURCH MACHTE ICH ES IMMER WIEDER, ICH BEICHTETE ES AUCH, ABER LETZTENDLICH WURDE ICH DENNOCH SCHWACH. WEGEN EINES SCHICKSALSCHLAGS VOR ZWEI JAHREN ENTFERNTEN ICH MICH EIN WENIG VON MEINEM GLAUBEN BZW. VON GOTT. UND DA MACHTE ICH ES IMMER ÖFTERS. OFT SOGAR TÄGLICH, ABER GENAU SO FÜHLTE ICH MICH SCHMUTZIG. DOCH DAS VERLANGEN DANACH WURDE IMMER GRÖßER. DIESES JAHR VERSUCHTE ICH WIEDER, MEINEN GLAUBEN ZU VERTIEFEN. KONNTE ES AUCH EIN PAAR MONATE OHNE SELBSTBEFRIEDIGUNG AUSHALTEN, ABER ES HIELT NICHT LANGE. ICH MERKE NATÜRLICH AUCH, DASS ICH ES MEIST IMMER TUE, WENN ICH MICH EINSAM FÜHLE, UND DAS IST SEHR OFT. UND ICH HABE ES LANGSAM WIRKLICH SATT, ICH MÖCHTE DAVON LOSKOMMEN. WAS SOLL ICH TUN?

– JULIA, 16



LIEBE JULIA!

Danke für deine Offenheit. Danke auch für deinen Mut, darüber zu sprechen, auch wenn die ganze Welt heute sagt, dass Selbstbefriedigung ganz normal und ok ist. Wenn wir nämlich tief in unser Herz hören, spüren wir, dass das nicht so ist. Dieses innere komische Gefühl, das nachher zurückbleibt, kommt nicht daher, dass uns irgendjemand einredet, dass es nicht gut ist, es kommt daher, dass wir unseren Leib, der so großartig und so schön ist, nicht so verwenden, wie er gedacht ist. So viele sprechen heute von der „Harmonie“ von Körper und Geist. Wenn wir die Sexualität nur auf uns selbst richten, dann machen wir genau diese Harmonie kaputt. Du hast ja das in gewisser Weise gespürt. Was also tun, wenn man davon loskommen will? Ich glaube, es sind vor allem drei Dinge. Zum einen, wirklich für sich zu wissen, warum Selbstbefriedigung nicht ok ist, zweitens, Angriff nach vorne, d.h. nach dem zu suchen, was dich wirklich erfüllt, und drittens, alles einfach vor Gott hinzulegen, mit dem Wissen, dass er dich liebt und dich führt, ohne zu viel Aufmerksamkeit auf unsere Schwächen zu legen. Es geht nicht darum, immer ein perfektes Leben zu führen, ohne schwach zu sein, sondern den Mut zu haben, immer wieder neu anzufangen, nach dem Guten zu streben.

Zuerst zu Punkt eins. Warum ist Selbstbefriedigung nicht gut? Wenn wir erwachsen werden und unser Körper sich verändert, ist es klar, dass auf einmal alles interessant wird, was mit Sexualität zu tun hat. Und diese Zeit als Jugendliche ist so wichtig, denn hier lernen wir die ganze Sache richtig einzuordnen, wir „reifen“, wie man so schön sagt, damit wir Menschen werden, Persönlichkeiten, die sich selbst gehören, d.h. die nicht planlos ihren Trieben und ihrer Sexualität ausgeliefert sind. Man kann ja nur das herschenken, was einem gehört. Was ist später einmal die Liebe,

auch die körperliche Liebe, für ein Geschenk, wenn man sich selbst nicht gehört? Du hast die Erfahrung gemacht, dass Selbstbefriedigung sehr schnell zur Sucht wird. Sucht ist das, wo man sich nicht gehört. Zuerst ist der Drang danach sehr groß, aber dann folgt die Enttäuschung, vor allem über sich selbst, dass man mehr seinem Körper gehorcht als umgekehrt. Dann kommt die Sache mit dem „sich schmutzig“ Fühlen. Es wird oft gesagt, dass dieses Gefühl nur von der Gesellschaft kommt oder einem von Kirchenleuten so eingeredet wird. Ich glaube, dass einem heute eher sogar das Gegenteil eingeredet wird. Wie auch immer. Lass dir auf jeden Fall mal eines sagen: Du bist unendlich wertvoll, dein Leib, deine Sexualität sind niemals etwas Schmutziges! Aber genau das ist der Grund, warum wir so vorsichtig damit umgehen! Je wertvoller etwas ist, desto mehr müssen wir darauf aufpassen. Was macht man zum Beispiel mit einem sehr wertvollen Gemälde? Man gibt ihm einen wunderschönen, passenden Rahmen, gibt Acht, dass man es nicht unvorsichtig berührt, damit es eben nicht schmutzig wird, beschützt es streng, solange bis man es zur richtigen Zeit am richtigen Ort ausstellt, damit es gut zur Geltung kommt.

Die Sexualität soll uns zur Liebe führen. Und die Liebe ist das Wertvollste, was wir im Leben haben. Mit Selbstbefriedigung machen wir den großen Fehler, dass wir Sexualität und Liebe trennen. Wir geben dem Ganzen keinen wunderschönen Rahmen! Und wir trennen dadurch in gewisser Weise die Sexualität von dem, was wir selbst sind. Unser Körper wird irgendwie zu einem Ding, das wir benutzen. Aber unser Körper ist eben nicht einfach ein „Ding“, das sind wir selbst! Es ist das Gegenteil von Liebe, wenn wir eine andere Person benutzen, ausnutzen. So auch bei uns selbst. Die Folge ist, dass wir unterbewusst die Achtung vor uns selbst verlieren. Das bringt uns dazu, uns langsam zu verschließen, und das macht uns immer unfähiger, wirklich zu lieben.

Nun zu Punkt zwei. Es ist total schwer, mit der Selbstbefriedigung wieder aufzuhören, einerseits weil die

Sexualität so etwas Starkes ist, und andererseits, weil man sich mit jedem Mal noch mehr verschließt. Du hast von der Einsamkeit gesprochen. Mit Selbstbefriedigung will man die Einsamkeit in gewisser Weise kompensieren, wird aber dadurch noch einsamer. Um aus diesem Kreislauf auszubrechen, hilft, wie gesagt, nur der Angriff nach vorne! Also, nicht bloß dagegen ankämpfen, sondern setze bewusste Taten, wo du dich für andere öffnest! Lebe deine Sehnsucht nach Liebe, indem du beginnst, Liebe zu verschenken, nicht, dir die „Liebe“ zu „nehmen“. Denn je mehr du die echte Liebe des Verschenkens erfährst und spürst, wird Selbstbefriedigung immer mehr als „Fake“ entlarvt und uninteressant. Konkret, wenn es mal schwer wird, schnapp dir dein Handy und ruf jemanden an, vielleicht sogar jemanden, der einsam ist, und versuch seine/ihre Probleme anzuhören. Hilf mal wieder deinen Eltern in der Küche oder beim Putzen. Engagiere dich in einer Pfarrgruppe und geh regelmäßig hin, über-nimm Verantwortung. Mach etwas, was dich für andere öffnet. Es ist aber auch ein guter Tipp, das „Verzichten“ allgemein zu üben. Zum Beispiel, geh früh schlafen und steh früher auf, verzichte auf eine bestimmte Fernsehserie. Oder übe deine Kontrolle beim Essen, indem du dein Essen langsam isst. All das sind Dinge, wo du deinen Willen und deine Selbstbeherrschung trainieren kannst.

Punkt drei. Bei allem Willen und Selbstbeherrschung stütze dich aber nicht allein auf deine Kraft. Das funktioniert nämlich null. Leg vielmehr alles vor Gott hin. Er ist schließlich für die Liebe zuständig, aber genauso auch für unseren Leib, für unser ganzes Inneres. Du hast auch geschrieben, dass dir das schon geholfen hat. Nur hör nicht damit auf, wenn nicht alles gleich ganz locker geht. Gott ist nicht da, um dich zu verurteilen, sondern um dich zu verändern. Du bist wieder einmal schwach geworden? Punkt. Fang in der Beichte wieder von vorn an. Punkt. Selbstbefriedigung ist eine Sache, aber nicht zu glauben, dass Gott dir verzeihen oder helfen kann, ist eine andere. Bleib einfach treu im Gebet, geh regelmäßig beichten und zur Messe, und du wirst sehen, wie dein Leben sich verändert. Aber hab Geduld, auch mit dir selbst! Der Weg zur Liebe ist manchmal mühsam und lang. Aber Gott möchte von uns, dass wir den ganzen Weg gehen, egal wie oft wir fallen. Er richtet uns wieder auf! Gott braucht keinen Perfektionismus, er braucht einfach nur dein offenes Herz!

– DEINE JENNY



trajala / photocase.com

