

Totgeschwiegen und doch damit zu kämpfen:

**DAS PROBLEM MIT DER
SELBSTBEFRIEDIGUNG**

*Eine seelsorgerliche Untersuchung unter Berücksichtigung
von geschichtlichen, biblischen, medizinischen
und psychologischen Aspekten*

Wissenschaftliche Hausarbeit
vorgelegt im Fachbereich
Praktische Theologie

Freie Theologische Akademie
Dr. Stephan Holthaus

Johannes Vorherr
Gießen, 2002

*Meinem heiligen Gott;
Herrn, Schöpfer und König:*

*Dafür, daß ich meinen Vater im Himmel immer mehr und mehr kennenlernen darf...
Dafür, daß Jesus für mich am Kreuz bezahlt hat, und daß er »Beziehung« zu mir will...
Dafür, daß sein Geist in mir lebt und wirkt und er mir seine Kraft gibt...*

s. d. g.

Johannes@Vorherr.de

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
1.1 Prolog.....	1
1.2 Problemstellung / Abgrenzung.....	2
Exkurs: Männliche und weibliche Sexualität im Unterschied.....	3
1.3 Begriffsbestimmung.....	5
1.4 Forschungsüberblick.....	8
1.5 Problemstellung / Vorgehensweise.....	9

ERSTER TEIL

2. Geschichtlicher Rückblick.....	10
2.1 Selbstbefriedigung: Ein altes und verbreitetes Phänomen.....	10
2.2 Die jüdische Tradition.....	12
2.3 Kirchenväter und Mittelalter.....	13
2.4 Die Blütezeit der »Onanie«-Literatur im 18. und 19. Jahrhundert.....	15
2.5 Katholische Kirche.....	17
2.6 Evangelische Kirche.....	19
2.7 Evangelikale Autoren.....	20
3. Biblische Aspekte.....	22
3.1 Sexualität in der Bibel.....	22
3.1.1 Keine Leibfeindlichkeit und reine Zeugungshandlung.....	22
3.1.2 Praktizierte Sexualität: Auf das »DU« ausgerichtet.....	25
3.1.3 Als Single trotzdem vollständig	26
3.2 Der »Fall« Onan.....	29
3.3 Der Samenerguß.....	31
3.4 Das Problem mit der Begierde.....	32
3.5 Weitere biblische Aspekte.....	35
3.5.1 1Kor 6,12.....	35

3.5.2 Das Gewissen.....	36
3.5.3 Das heilige Leben eines Christen.....	37
3.6 Selbstbefriedigung in der Bibel?.....	38
4. Medizinische Aspekte.....	40
4.1 Statistik.....	40
4.2 Physiologische Auswirkungen?.....	45
4.3 Der Samenerguß während des Schlafes.....	49
4.4 Selbstbefriedigung im Tierreich.....	51
5. Psychologische Aspekte.....	53
5.1 Selbstbefriedigung als notwendige Entwicklungserscheinung?.....	53
5.1.1 Pro.....	53
5.1.2 Contra.....	54
5.1.3 Fazit.....	57
5.2 Suchtgefahr.....	58
5.3 Realitätsflucht und Konflikte mit der Realität.....	60
5.3.1 Ersatz oder Flucht in die »schönen Gefühle«.....	60
5.3.2 Ausgeprägte Körperbezogenheit.....	60
5.3.3 Ichbezogenheit.....	62
5.3.4 Entwicklungsaufgabe: Persönlichkeitsentwicklung.....	62
5.3.5 Entfernung von der Realität des Partners.....	63
6. Einordnung und Bewertung der Selbstbefriedigung aus biblisch-theologischer Sicht. 65	
6.1 Selbstbefriedigung: Keine Sünde.....	65
6.2 Sündhafte Aspekte bei der Selbstbefriedigung.....	66

ZWEITER TEIL

7. Seelsorgerliche Aspekte.....	68
7.1 Biblische Grundlinien.....	69

7.1.1 Allgemeine biblische Prinzipien der Seelsorge.....	69
7.1.2 Persönliche Glaubensaspekte.....	72
7.2 Praktisch-theologische Hilfestellungen für Ratsuchende.....	75
7.2.1 Eine Person suchen, die einen begleitet.....	75
7.2.2 Reizmomente verringern.....	76
7.2.3 Gedankenstops.....	79
7.2.4 Das Problem mit dem »Nie mehr« - kleine Schritte gehen.....	80
7.2.5 Zu sehr auf den »Kampf« fixiert?.....	80
7.2.6 Nicht liegen bleiben.....	81
7.2.7 Sehnsucht: Erfüllung gibt es bei Gott.....	83
7.2.8 Mit dem Druck umgehen lernen.....	85
7.2.9 Sublimierung: Dazu Ermutigen, anderen ausfüllenden Tätigkeiten nachzugehen.....	86
7.3 Praktisch-theologische Hilfestellungen für die Begleitung von Ratsuchenden.....	88
7.3.1 Das Gespräch.....	89
7.3.2 Praktische Hilfen und Unterstützung anbieten	90
7.3.3 Druck wegnehmen: Keine Sondersünde.....	91
7.3.4 Umgang mit der Sexualität.....	92
7.3.5 Aufstehen helfen und zum Durchhalten motivieren.....	94
7.3.6 Eventuelle Ursachen dahinter angehen oder an professionelle Hilfe verweisen.....	95
7.3.7 Das Problem mit der Einsamkeit.....	95
8. Zusammenfassung.....	97
9. Appendix.....	103

1. EINLEITUNG

1.1 PROLOG

Selbstbefriedigung ist ein heikles Thema! Es betrifft viele Jugendliche und junge Erwachsene, und wird dennoch kaum thematisiert. Dies kann daran liegen, daß es unangenehm oder peinlich ist darüber zu sprechen. Vielleicht ist auch eigene Betroffenheit in der Gegenwart oder Vergangenheit ein ausschlaggebender Grund für die geringe Thematisierung. Und dennoch ist zu verzeichnen, daß speziell Jugendliche im religiösen Kontext diese Thematik teilweise als große persönliche Not erleben. Dabei fühlen sie sich oft ratlos oder schuldig, und stehen dem Problem hilflos gegenüber. Sie haben immer wieder damit zu »kämpfen«, und sind dennoch oft mit ihrem Problem auf sich alleine gestellt.

Diese Problematik hat also somit nichts an Brisanz und Aktualität verloren. Jeder (angehende) Pastor, Jugendgruppenleiter oder Seelsorger wird früher oder später mit dem Problem konfrontiert werden. Daher ist es unabdinglich, sich vorab schon einmal mit dem Thema auseinandergesetzt zu haben, wozu die vorliegende Arbeit einen Beitrag leisten möchte. Diese Arbeit ist jedoch nicht nur an Seelsorger und Berater gerichtet, sondern sie soll auch eine praktische Orientierung und Hilfestellung für all diejenigen sein, die mit Selbstbefriedigung zu kämpfen haben.

Ausgehend von einem Referat, welches ich über das Thema »Selbstbefriedigung« gehalten habe, wurde mir neu deutlich, welche große Relevanz dieses Thema hat. Sowohl das generelle »Feedback« zu diesem Vortrag, als auch die in diesem Zusammenhang geführten Gespräche machten mir klar, welche große Not und Verwirrung speziell unter Christen zu diesem Thema herrscht.

Des weiteren denke ich, daß Christen sich nicht schämen müssen über solche »heißen Themen« zu sprechen, denn Sexualität wird in unserer Gesellschaft immer allgegenwärtiger. In Talkshows, Werbung oder Zeitschriften werden teilweise obskure Meinungen und »Hilfen« zu dem Thema »Sexualität« geboten, und die Verwirrung darüber, was »erlaubt« oder »normal« ist, nimmt ständig zu. Dabei ist es so, daß *wenn* es einen Ort gibt, an dem man über Sexualität sprechen sollte, dann ist dies die Gemeinde Gottes, und nicht die Bravo oder Talkshows. Es gibt nur einen kompetenten Ratgeber, der uns im Umgang mit unserer Sexualität helfen kann. Es ist der »Ingenieur« und Schöpfer unser Sexualität: GOTT. Und weil wir auch bei einem Problem mit unserem Computer nicht in die nächste Bäckerei oder Autowerkstatt gehen (sondern zu einem Computerspezialisten), denke ich ist es höchste Zeit, daß auch Christen auf dem Gebiet der Sexualität Stellung beziehen.

So soll dies in der vorliegenden Arbeit auf einem kleinen Gebiet der Sexualität (nämlich »Selbstbefriedigung) geschehen. Ich hoffe, daß sowohl Personen, die Menschen

begleiten, die mit Selbstbefriedigung zu kämpfen haben, als auch Ratsuchende selber, Anregungen und Hilfestellung dadurch finden können.

1.2 PROBLEMSTELLUNG / ABGRENZUNG

Aus den obig genannten Gründen soll also in dieser Arbeit der Problematik um die Selbstbefriedigung nachgegangen werden. Da eine solche Arbeit aber nie alle Aspekte umfassend behandeln kann, soll sich vor allem auf die Selbstbefriedigung bei jugendlichen und jungen Erwachsenen konzentriert werden. Die Säuglings- und Kleinkind-Masturbation kann hier nicht behandelt werden, da sie die psychosexuellen Entwicklungsprämissen Freuds bezüglich der verschiedenen Stadien (orale, anale und phallische Phase)¹ voraussetzt, und damit ein zu weites Feld aufreißen würde. Des Weiteren ist umstritten, wie stark verbreitet² die Säuglings- und Kleinkind-Masturbation überhaupt ist, und in wie fern man dabei überhaupt von Selbstbefriedigung sprechen kann, wenn ein Säugling sich an den Genitalien berührt.³ Somit soll dieser Aspekt aus Relevanzgründen in den Hintergrund treten.

Genausowenig kann auf die »mutuelle Masturbation«⁴ eingegangen werden. Denn das Thema »Petting« fällt wohl eher in den großen Bereich der partnerschaftlichen Beziehungen bzw. den der »vorehelichen Sexualität«, und der Bereich der gleichgeschlechtlichen mutuellen Masturbation würde eher in den großen Themenkomplex der Homosexualität gehören. Da sie jeweils eigene große Themengebiete sind, können diese Aspekte der Masturbation hier auch nicht behandelt werden.

Schließlich sei noch gesagt, daß auch auf die Unterscheidung von Selbstbefriedigung bei Singles und Verheirateten nur eingeschränkt eingegangen werden kann. Wollte man hier eine ausführliche Darstellung und Untersuchung vornehmen, müßte die eheliche Sexualität und die Eheseelsorge ebenfalls erschöpfend abgehandelt werden, was das eigentliche Thema dieser Arbeit sprengen würde. Denn speziell bei Verheirateten kann neben den sonstigen Problemen der Selbstbefriedigung noch eine zusätzliche Belastung der Ehe auftreten, wenn sich der Partner die Frage stellt: „Genüge ich meinem Partner nicht mehr?“ Aber auch wenn bei der Selbstbefriedigung in der Ehe noch zusätzliche Problem-

1 Jacques Berna, „Psychosexuelle Entwicklung“, *Lexikon der Sexualerziehung*, Stuttgart: Kreuz, 1972, S. 477ff.

2 Alfred C. Kinsey / Wardell B. Pomeroy u.a., *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, Frankfurt: Fischer, 1970, S. 450, 453-455.

3 Helmut Remschmidt, *Adoleszenz: Entwicklung und Entwicklungskrisen im Jugendalter*, Stuttgart: Georg Thieme, 1992, S. 120.

Bloch weißt auch darauf hin, daß selbst in der Wiener Schule um Freud darüber keine Einigkeit herrschte. Siehe dazu:

Karl Heinz Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung in Vergangenheit und Gegenwart: Ein kritischer Literaturbericht*, Studien zur Sexualpädagogik 5, Frankfurt: Peter Lang, 1989, S. 254.

4 Unter »mutueller Masturbation« versteht man die gegenseitige Masturbation, was im heutigen Sprachgebrauch häufig als »Petting« bezeichnet wird.

punkte hinzukommen, so wird sich dennoch die generelle ethische Bewertung und auch der seelsorgerliche Ansatz nicht grundlegend von dem bei der Selbstbefriedigung des Jugendlichen unterscheiden. Somit kann gesagt werden, daß sich in dieser Arbeit vor allem auf die Problematik von Selbstbefriedigung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen konzentriert werden soll. Dabei sei noch bemerkt, daß obwohl auf die obengenannten Themen in dieser Arbeit nicht ausführlich eingegangen werden kann, durchaus hilfreiche Parallelen von dieser Arbeit zu den spezifischen Problematiken gezogen werden können. Auf die Unterschiede zwischen der weiblichen und männlichen Selbstbefriedigung soll nun im Folgenden kurz anhand eines Exkurses eingegangen werden.

EXKURS: MÄNNLICHE UND WEIBLICHE SEXUALITÄT IM UNTERSCHIED

In dieser Arbeit soll auf sexuelle Aspekte beiderlei Geschlechter eingegangen werden. Natürlich wird die männliche Selbstbefriedigung etwas mehr im Vordergrund stehen, da die prozentuelle Verbreitung unter männlichen Probanden höher ist als bei den weiblichen. Allgemein kann man aber sagen, daß die Unterschiede (von der Anatomie einmal abgesehen) zwischen den Geschlechtern geringer sind, als allgemein angenommen. So ist bei der Frau genauso wie beim Mann ein unwillkürlicher Vorgang im Schlaf zu beobachten, der ebenso mit sexuellen Träumen, Orgasmus und Sekretausscheidung einhergehen kann (siehe dazu Kap. 4.3 »Der Samenerguss während des Schlafes«).

Dennoch soll auf einige Unterschiede hingewiesen werden.⁵ Naujokat⁶ gibt eine allgemeinverständliche und kurze Darstellung der sexuellen Entwicklung beider Geschlechter, welche im Folgenden grob dargestellt werden soll.

Während die Sexualität des Mannes eine gewisse Konstanz aufweist, ist die Sexualität der Frau größeren Schwankungen unterworfen, da sie von den hormonellen Schwankungen⁷ des Menstruationszyklus beeinflusst wird. Najokat⁸ schreibt der Gelbkörper-Hormon-Phase (welche mit dem Eisprung beginnt und ca. 14 Tage dauert) eine Periode zu, in der die Frau sich eher auf sich selbst und die mögliche Empfängnis eines Kindes einstellt. In dieser Phase können dann auch verstärkt Gefühle der Spannung, Reizbarkeit und Empfindsamkeit auftreten. In der zweiten Phase, die des Follikel- und Östrogenhormons (welche mit der Regelblutung beginnt und ebenso ca. 14 Tage dauert), ist die Frau aufgeschlossener, aktiver, lebenslustiger und stärker auf den Mann orientiert.

5 Bei einem so komplexen Thema kann es sich natürlich nur um einen Versuch handeln, einige Unterschiede aufzuzeigen. Außerdem kann dies hier nicht umfassend oder vollständig geschehen. Von daher soll sich auf die für diese Arbeit relevanten Aspekte konzentriert werden.

6 Gerhard Naujokat, *Verschwiegene Gefühle: Das Problem der Selbstbefriedigung*, Die Weisse Reihe 12, Vellmar-Kassel: Weißes Kreuz, 1992, S. 34ff.

7 Niels Bierbaumer / Robert F. Schmidt, *Biologische Psychologie*, 1990, 4. Aufl. Berlin: Springer, 1999, S. 619f.

8 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 35f.

Während sie somit in der einen Phase eher passiv, umsorgt und geborgen sein möchte, ist sie in der zweiten Phase mehr selber aktiv und werbend, womit sie auch für erotische Kontakte empfänglicher ist. Wenn es zu solchen sexuellen Kontakten nicht kommt, ist in dieser Zeit die Bereitschaft zur Selbstbefriedigung größer.⁹ Somit ergeben sich geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich der »Empfänglichkeit« für sexuelle Aktivitäten.

Auch der Vorgang der sexuellen Erregung zeigt geschlechtsspezifische Unterschiede auf. Während die weibliche Erregung nach dem bisherigen Erkenntnisstand lediglich vom Sexualzentrum des Gehirns gesteuert wird, und nicht durch weibliche Hormone gesteigert wird, geschieht beim Mann eine zusätzliche Erregung durch Hormone. Aufgrund dieser zusätzlichen hormonellen Beeinflussung liegt beim Mann, vor allem in den ersten Jahren nach erlangter Sexualreife, eine größere Erregungsfähigkeit vor.¹⁰ Aus diesem Zusammenhang kann man dann auch die weitere Verbreitung von Selbstbefriedigung bei männlichen Jugendlichen erklären. Naujokat weist zudem darauf hin, daß beim Mann, bedingt durch diese hormonellen Unterschiede, explosivere Triebentwicklungsformen auftreten können, die begleitet sind von einem stärkeren Drang nach rascher Entladung, was dann wiederum zu einer intensiveren Selbstbefriedigungspraxis führen kann.¹¹ Außerdem kann noch allgemein festgestellt werden, daß die weibliche Sexualität insgesamt gesehen komplexere Formen annimmt als die männliche.¹²

Des weiteren zeigen Arentewicz und Pfäfflin einen interessanten Zusammenhang zwischen der prinzipiellen Haltung zur eigenen Geschlechtlichkeit und der Selbstbefriedigungspraxis auf. Da die Häufigkeit der Selbstbefriedigung bei männlichen Jugendlichen sehr hoch ist, haben sie in der Regel vor ihrem ersten Koitus selber schon viele Orgasmen gehabt, und sind in gewisser Weise mit ihrer Sexualfunktion vertraut. Da aber sexuelle Erfahrungen bei Frauen häufig erst durch den sexuellen Kontakt mit einem Mann entstehen, müssen sie erst noch manche Fähigkeiten entdecken und entwickeln.¹³

Ferner wird argumentiert, daß Männer, eben weil sie die Sexualität für sich alleine entdeckt haben, auch ihre Sexualität eher als autonom wahrnehmen und Befriedigung als etwas *für sich selbst* erleben. Bei der Frau ist dies etwas diffiziler. Sie entdeckt sozusagen ihre Sexualität erst im Zusammenhang mit dem Mann, weswegen ihre ganze Sexualität mehr auf den Mann ausgerichtet ist. Dies wird auch durch gesellschaftliche Suggestionen

9 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 36.

10 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 40.

11 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 39.

12 Kirsten von Sydow, „Weibliche und männliche Sexualität: Unterschiede und Gemeinsamkeiten aus psychologischer Sicht“, *Liebe, Lust und Leidenschaft*, Hg. Bernulf Kanitscheider, Stuttgart: Hirzel, 1998, S. 135-136.

13 G. Arentewicz / F. Pfäfflin, „Sexuelle Funktionsstörung aus verhaltenstherapeutischer Sicht“, *Therapie sexueller Störungen*, Hg. Volkmar Sigusch, 1975, 2. Neubearb. u. erw. Aufl. Stuttgart: Thieme, 1980, S. 45.

verstärkt. So ist teilweise der Frau z.B. ihre sexuelle Attraktivität *für* den Mann wichtiger, als ihre eigenen sexuellen Wünsche.¹⁴

Während der Mann also die Sexualität auch als eine Betätigung kennenlernt, die aus dem sozialen Kontext herauslösbar ist (z.B. in Form der Selbstbefriedigung), bleibt die Frau zunächst doch eher auf den Mann angewiesen. Daher sind für sie Werte wie Nähe und Intimität für eine sexuelle Erfüllung wichtiger als dem Mann. Sie leidet bei (chronischen) Partnerkonflikten mehr, und ihre Sexualität wird durch Spannungen eher negativ beeinflusst, und ist somit auch diesbezüglich verwundbarer.¹⁵

Man könnte in diesem Zusammenhang noch eine gewisse Parallelität zwischen der Annahme, daß die weibliche Beziehungsstruktur (und die ihrer Sexualität) mehr auf den Mann angewiesen ist als die des Mannes auf seine Frau und 1Mose 3,16b erkennen. Bei dieser Aussage Gottes zu der Frau „Und dein Verlangen soll nach deinem Mann sein“ könnte es sich um etwas handeln, was mit dem Obengenannten vergleichbar ist. Da aber eine ausführliche Diskussion dieser Fragestellung hier zu weit gehen würde und nur bedingt relevant für die Selbstbefriedigung ist, soll lediglich auf die Literatur verwiesen werden.¹⁶

1.3 BEGRIFFSBESTIMMUNG

Damit die Problematik noch genauer umrissen werden kann, soll zunächst eine Begriffsbestimmung vorgenommen werden. In der Literatur werden verschiedene Begriffe verwendet, die in dem Zusammenhang mit Selbstbefriedigung genannt werden, welche im Folgenden kurz dargestellt werden:

Ein weitverbreiteter Begriff ist »Onanie«, welcher von der Person Onan (1Mose 38,8 - 10) abgeleitet ist. Da die Sünde Onans jedoch nichts mit Selbstbefriedigung zu tun hat (Kap. 3.2), ist dies somit eine fälschlicherweise verwendete Bezeichnung.

14 Arentewicz / Pfäfflin, „Sexuelle Funktionsstörung“, *Therapie sexueller Störungen*, S. 45.

15 Arentewicz / Pfäfflin, „Sexuelle Funktionsstörung“, *Therapie sexueller Störungen*, S. 45.

16 Grudem geht davon aus, daß durch den Sündenfall teilweise eine Verzerrung, nicht aber eine prinzipielle Veränderung des Verhältnisses der Geschlechter zueinander stattgefunden hat. Somit ist also das jetzige Zueinander der Geschlechter nicht generell vom Sündenfall her negativ und als schöpfungswidrig zu sehen. (Und selbst wenn der jetzige Zustand alleinig vom Sündenfall bestimmt wäre, müßte man sich doch mit dem Zustand auseinandersetzen, da wir heute darin leben müssen.) Wayne Grudem, *Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine*, Leicester: Inter-Varsity, 1994, S. 463-464.

Gordon J. Wenham, *Genesis 1 - 15*, Word Biblical Commentary 1, Waco: Word, 1987, S. 81-82.

Außerdem wird in dem Zusammenhang noch auf Hhl 7,11 verwiesen, siehe dazu:

Victor P. Hamilton, *The Book of Genesis: Chapters 1 - 17*, The New International Commentary on the Old Testament, Grand Rapids: Eerdmans, 1990, S. 201.

Bezeichnungen, die auf die Selbstbezogenheit hindeuten, sind »Ipsation«¹⁷ (von lat. „ipse“ = selbst) und »Autoerotik«¹⁸. Da aber »Autoerotik« – wie von Freud postuliert – oft sehr stark mit dem Krankheitsbild des »Narzißmus« in Verbindung gebracht wird,¹⁹ scheint dieser Ausdruck auch nicht sehr geeignet.

Weitere, teilweise schon veraltete Bezeichnungen sind:²⁰ »Jugendsünde«, »einsame Sünde« und »Selbstbefleckung«. Ferner findet sich die Bezeichnung »Selbstschwächung«²¹, welche von einer Säftetheorie herrührt, bei der eine Schwächung, ähnlich wie bei einem Bäumchen, wenn man Einschnitte in die Rinde vornimmt, so daß Saft herausquillt, angenommen wird. Diesen Bezeichnungen muß man entgegenstellen, daß sie dem ganzen Problemkomplex den Hauch einer „Sondersünde“²² geben, und damit in einer Auseinandersetzung mit dem Thema, die hilfreich sein soll, ungeeignet sind.

Eine verbreitete Bezeichnung ist »Masturbation«. Dieser Begriff kommt angeblich²³ vom lateinischen »manustupratio«²⁴ (von *manus* = *Hand* und *stubrum*, was *Schändung* oder *Entehrung* bis hin zu *Ehebruch* / *Hurerei* bedeuten kann). Da somit auch in diesem Begriff eine negative Konnotation mitschwingt,²⁵ soll er hier auch nicht vorzugsweise verwendet werden.

Der geläufigste Begriff ist wohl »Selbstbefriedigung«. In diesem Zusammenhang könnte man sich fragen, in wie weit man hier wirklich von einer *Befriedigung* des *Selbst* sprechen kann.²⁶ Denn es ist zu bezweifeln, ob von einer wirklichen Befriedi-

17 Wolfgang Bartholomäus, *Unterwegs zum Lieben: Erfahrungsfelder der Sexualität*, München: Kösel, 1988, S. 158.

18 Harry Müller, *Weil Du Du bist: Befreite und erfüllte Sexualität*, 1991, 3. Aufl. Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1993, S. 61.

19 Siehe dazu:

Hartmut Häcker / Kurt Stapf, „Autoerotismus“, *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*, 1987, ND der 11. Aufl. Bern: Hans Huber, 1991, S. 71.

20 Reinhold Ruthe, *Intim gefragt - offen geantwortet: Handfeste Ratschläge für junge Leute*, Sexualpädagogik 6, 1968, 3. Aufl. Wuppertal: Aussaat, 1973, S. 16.

21 Bartholomäus, *Unterwegs zum Lieben*, S. 157.

22 Detlef Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?: Offene Worte für Seelsorger und Berater zum Thema Masturbation*, Wiesbaden: Projektion J, 1995, S. 13.

23 Eine weitere Herleitung, die möglich wäre, ist:

»manus turbare« (lat.) = Verwirrung mit der Hand; *turbare* = *in Unruhe versetzen, erregen, zerstreuen*; siehe dazu: Bartholomäus, *Unterwegs zum Lieben*, S. 158.

Eine Herleitung, die sich allerdings nach eigenen Recherchen nicht bestätigen ließ, ist:

»mazdo turba« (griech.) = Erregung des männlichen Gliedes; siehe dazu:

Ruthe, *Intim gefragt - offen geantwortet*, S. 15f.

24 Hartmut Häcker / Kurt Stapf, „Masturbation“, *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*, 1987, ND der 11. Aufl. Bern: Hans Huber, 1991, S. 613.

Siehe außerdem die linguistische Diskussion in:

Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 69.

Werner A. Krenkel, „Masturbation in der Antike“, *Wissenschaftliche Zeitschrift der Wilhelm-Pieck-Universität Rostock* 28 (1979), S. 160-161.

25 Außerdem wird bei dem Begriff »Masturbation« ein zu großer Schwerpunkt auf die »Hand« (lat. *manus*) gelegt, welche bei Selbstbefriedigung nicht unbedingt eine Rolle spielen muß, um von Selbstbefriedigung sprechen zu können. Siehe dazu:

Tobias Brocher, „Masturbation“, *Lexikon der Sexualerziehung*, Stuttgart: Kreuz, 1972, S. 403.

26 Unter neueren Theologen findet sich dazu auch folgende extreme Ansicht:

gung gesprochen werden kann, wenn an den eigenen Geschlechtsorganen ein schnell vorübergehendes körperliches Lustgefühl hervorgerufen wird.²⁷ Da aber der Begriff »Selbstbefriedigung« allgemeinverständlich und von der Etymologie her nicht schon von vornherein negativ belegt ist, soll er im weiteren verwendet werden.

Nachdem nun die verschiedenen Begriffe dargestellt worden sind, soll jetzt noch eine Begriffsbestimmung vorgenommen werden, da dies für eine Arbeit zum Thema »Selbstbefriedigung« unerlässlich ist. Somit stellt sich die Frage: Was genau ist Selbstbefriedigung? Ist jedes Berühren der Geschlechtsteile schon Selbstbefriedigung?²⁸

Herkömmlich wird unter Selbstbefriedigung die künstliche Reizung der eigenen Geschlechtsorgane bis zum Orgasmus verstanden.²⁹ Dabei sei bemerkt, daß nicht erst das Eintreten eines Orgasmus einen Vorgang zur Selbstbefriedigung macht. Auf der anderen Seite scheint es überspitzt von Selbstbefriedigung zu sprechen,³⁰ wenn ein kurzes Berühren der Geschlechtsteile stattgefunden hat, selbst wenn dabei ein Lustgefühl entstand. Somit ergibt sich eine Polarität: Nicht jedes Berühren der Geschlechtsteile ist Selbstbefriedigung (z.B. das Berühren aus hygienischen Gründen), aber nicht jede Selbstbefriedigung muß zum Orgasmus führen. Deswegen soll Selbstbefriedigung wie folgt definiert werden: Selbstbefriedigung ist eine willentliche (andauernde) Selbststimulierung zum Ziel des eigenen sexuellen³¹ Lustgewinns.

Selbstbefriedigung hat mit Frieden zu tun. Friede ist ein biblisches Wort. Es weist auf das Ziel von Gottes Handeln hin, auf die Vollendung aller Dinge. [...] Der Friede, das ruhige Glücksgefühl nach dem Höhepunkt der sexuellen Erregung, ist ein Zeichen dieses biblischen Friedens. In diesem Moment des Friedens wird etwas von Gottes Verheißung für unser Leben erfahrbar. [...] In der Freude, in der Lust und im Frieden schenkt Gott uns die Zeichen seiner kommenden Herrlichkeit. (aus:)

Hans van der Geest, *Verschwiegene und abgelehnte Formen der Sexualität: Eine christliche Sicht*, Zürich: Theologischer Verlag, 1990, S. 30.

Diese Aussage, in seiner letzten Konsequenz verstanden, würde dann einer Aufforderung zur Selbstbefriedigung gleichkommen, da Gott ja nach van der Geest durch die Selbstbefriedigung erfahrbar und erlebbar sei, was wohl sehr überzogen erscheint.

27 Ruthe hebt im Gegensatz dazu hervor, daß eine Befriedigung im Vollsinn immer ein geschlechtliches Erleben voraussetze, das nach Leib, Seele und Geist *mit einem Partner* vollzogen wird. Selbstbefriedigung dagegen verschafft bestenfalls die Abreaktion einer Wunschvorstellung, die ohne den Partner nur halb und enttäuschend bleiben wird, und daher einen steten Drang nach Wiederholung fordert.

Reinhold Ruthe, *Elternbuch: Hilfen aus der Praxis für den Erziehungsalltag*, 1986, 4. Aufl. Wuppertal: R. Brockhaus, 1993, S. 248.

28 Diese Frage scheint etwas überspitzt, aber in extremen Kreisen hatte teilweise das generelle Berühren der Geschlechtsteile etwas Anrühiges.

29 Siehe dazu z.B.: Josh McDowell / Bob Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge: Ein kompetenter Führer für Jugendmitarbeiter, Gemeindeälteste, Lehrer und Eltern*, Bielefeld: CLV, 1998, S. 325.

30 Wobei sich möglicherweise die betreffende Person auch noch schuldig fühlt.

31 Der Zusatz »sexuell« scheint nötig, da hier nicht ausgesagt werden soll, daß Lust prinzipiell schlecht ist. Es gibt z.B. die Lust auf ein gutes Essen, und es ist auch nicht illegitim, sich angenehme Gefühle wie die der Entspannung herbeizuführen, ebensowenig wie wenn man sich nach einem anstrengenden Arbeitstag eine Rückenmassage »gönnt«. Genausowenig soll ausgesagt werden, daß die sexuelle Lust prinzipiell schlecht sei. Es handelt sich hierbei um die sexuelle Lust, die sich einzig und allein um sich selber dreht, und außerhalb der partnerorientierten ehelichen Sexualität stattfindet (siehe dazu auch Kap. 3.1.2 »Praktizierte Sexualität: Auf das »DU« ausgerichtet«).

1.4 FORSCHUNGSÜBERBLICK

Dem Thema Selbstbefriedigung wurde ursprünglich nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Von den Kirchenvätern an bis zum frühen Mittelalter finden sich nur selten Aussagen, die dieses Thema betreffen.³² Im Hochmittelalter wurde Selbstbefriedigung dann (zunächst nur auf die Kleriker bezogen) aus der »Vergeudung« des Samens heraus, welcher als Träger des Lebens betrachtet wurde, als schwere Sünde eingestuft.³³

Der Diskurs um das sogenannte »Onanieproblem« hat im puritanischen England seinen Ursprung. Hier erschien im Jahre 1640 die erste Ausgabe der „Tentations“ des Oxforder Theologen Richard Capel.³⁴ Speziell im 18. und 19. Jahrhundert gewann auch die Medizin ein zunehmendes Interesse an der Selbstbefriedigung, wobei hier allen voran Samuel A. D. Tissot genannt sei.³⁵ Uwe Rohlje schreibt in seiner Dissertation dazu, daß mit der Übersetzung der Schrift („Von der Onanie, oder Abhandlung über die Krankheiten, die von der Selbstbefleckung herrühren“)³⁶ des Lausanner Arztes Tissot im Jahre 1776 der eigentliche medizinische Diskurs einsetzte.³⁷ Des weiteren seien neben diesem epochalen Werk von Tissot noch die Werke des Londoner Arztes Bekkers („Onania“, 1710) und des schweizer Predigers Osterwald („Traité contre l' Impureté“, 1760) genannt³⁸. Die literarische Diskussion wurde in den folgenden Jahren erbittert geführt, wobei alle möglichen extremen Positionen vertreten wurden.

Eine zweite »Blütezeit« des Diskurses um die Selbstbefriedigung setzte dann im Anschluß an die sog. »Achtundsechziger« ein. Beim Sichten der Literatur war auffällig, daß besonders zwischen 1968 und 1975 einiges an Literatur zu dem Thema erschienen ist. Es wurde nun verstärkt aufklärerisch und weniger polemisch gearbeitet, aber es trat dabei auch eine gewisse Verklärtheit dem Thema gegenüber ein. In den letzten Jahren dagegen fand Selbstbefriedigung als medizinischer oder psychologischer Forschungsgegenstand kaum noch Beachtung.

Auch wenn sich insgesamt vereinzelte Publikationen zu dem Thema finden, kann doch festgestellt werden, daß das Thema lange Zeit tabuisiert oder nur unter stark eingegengtem ethischen Blickwinkel betrachtet wurde. Als eine Art Gegenzug zu dieser Vernachlässigung bzw. Einengung ist dann in neuerer Zeit (ca. ab 1968) eine Entwicklung zu

32 Konrad Hilpert, „Onanie“, *Lexikon für Theologie und Kirche*, Bd. 7, Freiburg: Herder, 1998, S. 1052.

33 Hilpert, „Onanie“, *Lexikon für Theologie und Kirche*, S. 1052.

34 Karl-Felix Jacobs, *Die Entstehung der Onanie-Literatur im 17. und 18. Jahrhundert*, München: Dissertation an der Ludwig-Maximilians Universität, 1963, S. 7.

35 Samuel A. D. Tissot, *Von der Onanie, oder Abhandlung über die Krankheiten, die von der Selbstbefleckung herrühren*, [1758], nach der 3. beträchtl. verm. Ausg. Eisenach: Griebbach, 1773.

36 Für die genauere Darstellung der Ansichten Tissots siehe Kapitel 2.4 und Kapitel 4.2.

37 Uwe Rohlje, *Autoerotik und Gesundheit: Untersuchungen zur gesellschaftlichen Entstehung und Funktion der Masturbationsbekämpfung im 18. Jahrhundert*, Internationale Hochschulschriften, Münster: Waxmann, 1991, S. 27.

38 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 7.

beobachten, welche vom ideologisch-emanzipatorischen Denkansatz her entsprechenden sexuellen Praktiken eine geradezu notwendige anthropologische Selbstverständlichkeit zuweist. Doch werden beide Extreme den Nöten der davon betroffenen Menschen nicht gerecht, da ihnen weder mit verständnisloser Verurteilung noch mit pauschalisierender Verharmlosung gedient ist.³⁹

Namentlich sei hier noch von den neueren Werken Kinsey⁴⁰ genannt, der in seiner Umfrage eine biologische Sicht vertritt, Alsteens,⁴¹ der die Selbstbefriedigung mehr aus psychoanalytischer Sicht betrachtet, und Jordi,⁴² der eine anthropologische Sicht entfaltet. Des weiteren sei noch auf das Monumentalwerk von Bloch⁴³ verwiesen und Naujokat⁴⁴ erwähnt, der vor allem im christlichen Kontext große Verbreitung fand.

1.5 PROBLEMSTELLUNG / VORGEHENSWEISE

In dieser Arbeit soll der Frage nachgegangen werden, wie aus christlicher Sicht mit der Selbstbefriedigung umgegangen werden sollte. Dazu soll zunächst untersucht werden, wie in der Geschichte mit Selbstbefriedigung umgegangen wurde, da dieser historische Rückblick als Hintergrund für gegenwärtige Positionen zu sehen ist, und evtl. Einflüsse von daher auch besser einzuordnen sind. In einem zweiten Schritt sollen dann biblische Aussagen untersucht werden, die relevant für die Selbstbefriedigung sind, da die Bibel, welche den Anspruch hat, Gottes Wort zu sein, Grundlage und Richtschnur für jedes christliche Handeln sein sollte. Ferner sollen in zwei weiteren Teile medizinische und psychologische Aspekte betrachtet werden, weil sich in ihren Erkenntnissen auch Schöpfungsordnungen widerspiegeln können. Des weiteren sind sie in sofern noch relevant, als man in einer Auseinandersetzung mit der Selbstbefriedigung an ihren Erkenntnissen und Positionen nicht vorbeikommt. Schließlich soll am Ende dieses ersten Teiles noch mit den zuvor gewonnen Ergebnissen eine Einordnung und Bewertung der Selbstbefriedigung aus biblisch-theologischer Sicht stattfinden. Der zweite Teil wird sich dann auf die seelsorgerlichen Aspekte zur Überwindung der Selbstbefriedigung konzentrieren. Hierbei sollen neben allgemeinen biblischen Grundlagen auch praktische-theologische Hilfestellungen für Ratsuchende und für die Begleitung von Hilfesuchenden entwickelt und entfaltet werden.

39 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 7.

40 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, 1970.

41 André Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß: Masturbation – Symptom oder Vergehen?*, Luzern: Rex, 1969.

42 Alfred Jordi, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, Basel: Karger, 1969.

43 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, 1989.

44 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, 1992.

ERSTER TEIL

2. GESCHICHTLICHER RÜCKBLICK

Bevor genauere Untersuchungen zum Thema Selbstbefriedigung angestellt werden können, ist es zuerst notwendig, einen kurzen kulturhistorischen Rückblick einzuschleifen. Das gegenwärtige Denken und die aktuellen Meinungen zur Thematik können besser verstanden und eingeordnet werden, wenn klar wird, vor welchem Hintergrund sie entstanden sind, und durch welche Strömungen sie evtl. geprägt wurden.

2.1 SELBSTBEFRIEDIGUNG: EIN ALTES UND VERBREITETES PHÄNOMEN

Bei einer Beschäftigung mit dem Thema Selbstbefriedigung drängt sich vielleicht die Frage auf, wie lang es Selbstbefriedigung überhaupt schon gibt, und in welchen Kulturkreisen sie nachweisbar ist. So sollte untersucht werden, ob es Zeugnisse oder Anhaltspunkte gibt, daß Selbstbefriedigung auch in alten Kulturen oder anderen Völkern vorkommt.¹ Auch wenn sich diese Arbeit vor allem auf den westlichen Kulturkontext beschränken soll, so kann eine solche Untersuchung dennoch für die Einordnung in den Gesamtzusammenhang hilfreich sein.

Im westlichen Europa blieb die Selbstbefriedigung lange Zeit unbeachtet. Die griechisch-römische Welt fand in ihr nichts verwerfliches.² Da es neben der Ehe noch andere Möglichkeiten der sexuellen Befriedigung gab (wie die der Prostitution oder Homose-

1 Allgemein findet sich ein guter einleitender Überblick über den Zusammenhang zwischen psychosexueller Entwicklung und Kulturen im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung (am Bsp. von »Arapesh«, »Alorese«, »Balinese«, »Chinese«, »Yurok« und »Sioux«) in dem Artikel: Charles N. Sarlin, „Masturbation, Culture and Psychosexual Development“, *Masturbation: From Infancy to Senescence*, Hg. John Francis / Irwin Marcus, New York: International Universities, 1975, S. 349-380.

2 Speziell unter den Griechen wurde die Selbstbefriedigung als Problem vernachlässigt, da sie ihrer Ansicht nach nur etwas für Sklaven und Satyrn war, nichts für freie Bürger. Siehe dazu: Karl Heinz Bloch, *Die Bekämpfung der Jugendmasturbation im 18. Jahrhundert: Ursachen – Verlauf – Nachwirkung*, Studien zur Sexualpädagogik 11, Frankfurt: Peter Lang, 1998, S. 27.

xualität), spielte die Selbstbefriedigung beim Mann nicht so eine große Rolle,³ während die Frauen, vor allem die erwachsenen unverheirateten Mädchen und die alleinstehenden, meist verwitweten, Frauen eher darauf angewiesen waren.⁴

Daß Selbstbefriedigung praktiziert worden ist, wurde auch vom römischen Dichter Catull (ca. 84 – 54 v. Chr.) bezeugt (Cat. 56).⁵ Des weiteren war Selbstbefriedigung Gegenstand der römischen Dichtkunst,⁶ und findet sich auch bei den klassischen Philosophen thematisiert.⁷ Außerdem kann gesagt werden, daß das männliche Geschlechtsteil eine gewisse Verbreitung auch im religiösen Kultus⁸ und in der Kunst⁹ hatte. Es gibt Hinweise, daß teilweise sogar künstliche Phallos¹⁰ als Selbstbefriedigungshilfen¹¹ eingesetzt wurden. Der Arzt Galenos (starb 199 n.Chr), Leibarzt des Kaisers Mark Aurel sagte, daß Selbstbefriedigung der Gesundheitserhaltung diene und einen Schutz vor den Zersetzungsgiften des Körpers darstelle.¹² Es gab aber auch kritische Stimmen, so der griechische Arzt Hippokrates (starb 375 v.Chr.), der einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Selbstbefriedigung und Rückenmarkschwindsucht sah.¹³ Außerdem sei noch darauf hingewiesen, daß auch die weibliche Selbstbefriedigung in der Antike durch schriftliche und bildliche Darstellungen belegt ist.¹⁴

-
- 3 Man meint hier vor allem den erwachsenen Mann (der meist verheiratet war), da es z.B. bei Sklaven oder Schülern anders ausgesehen hat. Siehe dazu:
Krenkel, „Masturbation in der Antike“, *Wissenschaftliche Zeitschrift der Wilhelm-Pieck-Universität Rostock* 28 (1979), S. 160, 163.
 - 4 Herbert Haag / Katharina Ellinger, *Stört nicht die Liebe: Die Diskriminierung der Sexualität – ein Verrat an der Bibel*, 1986, 2. Aufl. Olten: Walter, 1986, S. 113-114.
 - 5 Detlev Fehling, „Phallische Demonstration“, *Sexualität und Erotik in der Antike*, Hg. Andreas K. Siems, Wege der Forschung 605, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1988, S. 303.
 - 6 Wilhelm Kroll, „Römische Erotik“, *Sexualität und Erotik in der Antike*, Hg. Andreas K. Siems, Wege der Forschung 605, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1988, S. 114.
 - 7 Kenneth J. Dover, „Classical Greek Attitudes to Sexual Behavior“, *Sexualität und Erotik in der Antike*, Hg. Andreas K. Siems, Wege der Forschung 605, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1988, S. 279-281.
 - 8 Siehe dazu die Artikel:
H. Herter, „Phallophorie“, *Paulys Realencyclopädie der classischen Altertumswissenschaft*, Bd. XIX, 2, 1938, ND München: Alfred Druckenmüller, 1974, S. 1673ff.
H. Herter, „Phallos“, *Paulys Realencyclopädie der classischen Altertumswissenschaft*, Bd. XIX, 2, 1938, ND München: Alfred Druckenmüller, 1974, S. 1681ff.
 - 9 Siehe dazu den Bildanhang mit Abbildungen in:
Krenkel, „Masturbation in der Antike“, *Wissenschaftliche Zeitschrift der Wilhelm-Pieck-Universität Rostock* 28 (1979), S. 173-178.
 - 10 Carola Reinsberg, *Ehe, Hetären und Knabenliebe im antiken Griechenland*, 1989, 2. Aufl. München: Beck, 1993, S. 97.
 - 11 Für weitere Utensilien, die vor allem bei der weiblichen Selbstbefriedigung zu Einsatz kamen siehe:
Krenkel, „Masturbation in der Antike“, *Wissenschaftliche Zeitschrift der Wilhelm-Pieck-Universität Rostock* 28 (1979), S. 166-167.
 - 12 Uta Ranke-Heinemann, *Eunuchen für das Himmelreich: Katholische Kirche und Sexualität*, Hamburg: Hoffmann und Campe, 1988, S. 325.
 - 13 Ranke-Heinemann, *Eunuchen für das Himmelreich*, S. 325.

Des weiteren ist Selbstbefriedigung auch vom asiatischen Raum her bekannt. Es finden sich Straf-Regeln bezüglich Selbstbefriedigung in buddhistischen Mönchsorden.¹⁵ In der chinesischen »Yin und Yang« Bewegung war Selbstbefriedigung verboten,¹⁶ da jeder Samenerguß die Yang-Reserven des Mannes verringere.¹⁷

Außerdem gibt es Hinweise, daß in afrikanischen Eingeborenen-Stämmen Selbstbefriedigung erlaubt¹⁸ oder strikt verboten war.¹⁹ Des weiteren finden sich in der ägyptischen Kosmologie Hinweise auf Selbstbefriedigung.²⁰ Laut einer dort verbreiteten Entstehungsmythologie entstand die Welt durch Selbstbefriedigung des Gottes »Atum«.²¹

Somit kann man sagen, daß die Selbstbefriedigung seit langer Zeit bekannt ist, und in vielen Kulturen und Völkern verbreitet war. Anhand des ethnologischen Befundes kann gezeigt werden, daß Selbstbefriedigung schon in frühen Zeiten und in allen möglichen Kulturkreisen praktiziert wurde bzw. wird, wobei das Lebensalter, das Geschlecht und die Kulturstufe keine Rolle spielte.²² Man kann sogar davon ausgehen, daß Selbstbefriedigung auch in religiösen Kulturen betrieben wurde.²³

Faßnacht bringt die Verbreitung der Selbstbefriedigung folgendermaßen auf den Punkt: Viele alte Hochkulturen (wie z.B. Sumerer, Assyrer, Babylonier, Etrusker, Griechen, Römer und Inder) haben bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen die Selbstbefriedigung als selbstverständliche sexuelle Betätigung geduldet und zum Teil sogar gefördert.²⁴

2.2 DIE JÜDISCHE TRADITION

Auch in der rabbinischen Überlieferung wird Selbstbefriedigung thematisiert und bezeugt. So geht der babylonische Talmud davon aus, daß Tamar Selbstbefriedigung praktiziert habe.²⁵ Des weiteren berichten die Rabbiner, daß es mit Bann belegt sei, wenn man sich

14 Krenkel, „Masturbation in der Antike“, *Wissenschaftliche Zeitschrift der Wilhelm-Pieck-Universität Rostock* 28 (1979), S. 165.

15 Geoffrey Parrinder, *Sexualität in den Religionen der Welt*, Olten: Walter, 1991, S. 60.

16 Parrinder, *Sexualität in den Religionen der Welt*, S. 123.

17 Parrinder, *Sexualität in den Religionen der Welt*, S. 294-295.

18 Parrinder, *Sexualität in den Religionen der Welt*, S. 180.

19 Dieter Faßnacht, *Selbstbefriedigung*, Schriftenreihe zur Sexualethik 2042, 1971, 2. Aufl. Frankfurt: Diesterweg, 1973, S. 23.

20 Lothar Stärk, „Erotik“, *Lexikon der Ägyptologie*, Bd. 2, Wiesbaden: Harrassowitz, 1977, S. 6.

21 Helmer Ringgren, *Die Religionen des Alten Orients*, Grundrisse zum Alten Testament, Sonderband, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1979, S. 31.

22 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 112.

23 Heinz Hunger, „Didaktische Vorüberlegungen zur Behandlung der Selbstbefriedigung im sexualkundlichen Unterricht“, *Sexualerziehung in der Schule*, Hg. Reinhold Ruthe, München: Claudius, 1970, S. 234-235.

24 Faßnacht, *Selbstbefriedigung*, S. 22-23.

25 Traktat »Jabmuth« 34b (besonders Fußnote 286 bei Goldschmidt):

Der Babylonische Talmud, Hg. Lazarus Goldschmidt, Bd. 4, 1966, 3. Aufl. Königstein: Jüdischer Verlag, 1980, S. 216.

absichtlich zur Erektion bringt.²⁶ Nutzloses Vergießen des Samens war sogar mit der Todesstrafe belegt.²⁷

Viele dieser Regelungen stehen im Zusammenhang mit der Auslegung des *locus classicus* in 1Mose 38,9. Feldman hebt hervor, daß die Midrash dieses Vergehen Onans als *coitus interruptus* verstand und der Talmud es eher auf unnatürlichen Geschlechtsverkehr oder Selbstbefriedigung bezogen hat.²⁸

Dennoch kann man sagen, daß in der jüdischen Tradition jede Ejakulation außerhalb des ehelichen Beischlafes als sträfliche Vergeudung der schöpferischen Lebenskraft gilt. Diese Einstellung bezieht sich hierbei sowohl auf die Masturbation als auch auf unbewußte Vorgänge (z.B. im Schlaf). Beides wurde in zahlreichen volkstümlichen Schriften und gelehrten Kodizes als schwere Schädigung des Betreffenden dargestellt. In strikten Kreisen – etwa in den ultra-orthodoxen Talmudhochschulen – herrscht weitgehend bis heute noch diese Anschauung.²⁹

Eine solche Einschätzung der Selbstbefriedigung läßt sich daraus erklären, daß für den jüdischen Mann die Erzeugung von Nachkommenschaft das oberste Gebot ist. Dabei ist aber zu beachten, daß die Sünde nicht wie in der katholischen Moraltheologie in der Herbeiführung einer illegitimen Lust und in dem Fehlen des von der Naturordnung geforderten Partners, sondern in der Vergeudung des Samens besteht. Dieser gilt als wertvollste, lebenserhaltende Substanz. Aus diesem Grund besteht bei den Rabbinern kein Interesse an der weiblichen Selbstbefriedigung.³⁰

Auffällig ist, daß die jüd. Tradition der Sexualität große Aufmerksamkeit widmet. Die innerhalb der Ehe vollzogene Sexualität wird, als ein Selbstwert zur vollen physischen und psychischen Erfüllung der Persönlichkeit von Frau und Mann, bejaht.³¹ Die prinzipielle Einstellung zur Sexualität ist von Freude aus Dankbarkeit und Genuß geprägt.

2.3 KIRCHENVÄTER UND MITTELALTER

Bemerkenswert ist, daß schon früh eine ablehnende Haltung der Kirche gegenüber der Sexualität eintrat. Athenagoras (ca. 180) vertritt die Ansicht, daß der eheliche Ge-

26 Traktat »Nidda« 13b:

Der Babylonische Talmud, Hg. Lazarus Goldschmidt, Bd. 12, 1967, 3. Aufl. Königstein: Jüdischer Verlag, 1981, S. 380.

27 Traktat »Nidda« 13a:

Der Babylonische Talmud, Hg. Goldschmidt, Bd. 12, S. 379.

28 David M. Feldman, „Onansim“, *Encyclopaedia Judaica*, Bd. 12, 1971, ND Jerusalem: Keter, 1973, S. 1396.

29 Pnina Navé Levinson, „Jüdische Religion“, *Ethik der Religionen – Lehre und Leben*, Hg. Michael Klöcker / Udo Tworuschka, Bd. 1: *Sexualität*, München: Kösel, 1984, S. 30.

30 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 113.

Siehe in diesem Zusammenhang auch die unterschiedliche Bewertung des Berührens der Genitalien bei Frauen und Männern im Traktat »Nidda« 13a:

Der Babylonische Talmud, Hg. Goldschmidt, Bd. 12, S. 378.

31 Levinson, „Jüdische Religion“, *Ethik der Religionen*, Bd. 1, S. 11.

schlechtsverkehr nur zur Zeugung der Kinder erlaubt ist.³² So auch Origenes (185-254), der sich wieder einen Zustand wie im Paradies wünschte, wo die Menschen, den Engeln gleich, ohne Leib waren. Da erst der Tod nach dem Sündenfall die Fortpflanzung nötig gemacht habe, ist – nach Origenes – beim Geschlechtsverkehr der Heilige Geist auch nicht gegenwärtig. Für ihn ist Sinnlichkeit Sünde und die Materie eine Erscheinung des Bösen. Als radikale Konsequenz daraus hat er sich entmannt.³³

Ähnliches galt für Augustinus (353-430). Er sah in der Sexualität etwas Bedrohliches, weil sie den Menschen überwältigen und ihn seiner Selbstkontrolle berauben konnte.³⁴ Seit Evas Sünde sei selbst der eheliche Sexualakt mit Schamgefühl verbunden, und die Geburt eines Menschen finde schließlich zwischen der Ausscheidung von Urin und Kot statt.³⁵ Körperliche Regungen waren für ihn negativ belegt. So berichtet er schon von Schuldgefühlen in seiner Jugend, die nur durch eine Erektion ausgelöst waren.³⁶ An der Einstellung von Augustinus zur Sexualität zeigt sich auch, daß die Kirchenväter stark von stoischen Idealen (vor allem der Leidenschaftslosigkeit) beeinflusst waren. Für die Stoiker war die Vernunft das höchste Gut. Demnach war für Augustinus Lust für sich genommen schon Sünde.³⁷

Diese ablehnende Haltung des Körperlichen spiegelt sich auch im Umgang mit Pollutionen wieder. Césaire von Arles (470-543) erlaubte es nach einem nächtlichen unfreiwilligen Samenerguß nicht, das Mahl des Herrn zu empfangen, und Hieronymus (347-419) wagte es nach einem schuldlosen Samenerguß nicht, die Kirche zu betreten. So war es bis in das 15. Jhd. verboten, das Heilige Mahl nach nächtlichen Pollutionen zu empfangen.³⁸

Selbstbefriedigung selber taucht dann bei dem irischen Missionar St. Columban in seinem Bußbuch von 608 auf. Er sah für Selbstbefleckung zwei Jahre Buße vor,³⁹ was das selbe Strafmaß darstellte, wie das für Sodomie.⁴⁰ Im 7. Jahrhundert gab Theodor von Canterbury ein Bußbuch heraus, wo auch Selbstbefriedigung aufgeführt ist.⁴¹ Ferner ist auch im fränkischen Bußbuch Selbstbefriedigung bezeugt. Laut dem *Poentientiale Capitula*

32 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 38.

33 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 39.

34 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 39.

35 Wolf Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...: Text gegen die Onanie von Augustinus bis zur Gegenwart*, Pfungstadt: Edition Ergon, 1996, S. 67.

36 Augustinus, *Bekenntnisse*, Stuttgart: Reclam, 1989, S. 26.

37 Ps 51,7 »Siehe in Schuld bin ich geboren, in Sünde empfing mich meine Mutter« Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 40.

38 contra vigilantium 12.

Ruthe, *Intim gefragt - offen geantwortet*, S. 17.

Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 326.

39 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 68.

40 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 83.

41 Parrinder, *Sexualität in den Religionen der Welt*, S. 274.

Judiciorum (vermutlich zu Beginn des 8. Jahrhunderts verfaßt) sollten Knaben dafür verprügelt werden. Dabei handelt es sich um den ersten bezeugten Fall von körperlicher Strafe in deutschen Bußbüchern.⁴² Teilweise spitzt sich die Einstellung in der weiteren Entwicklung noch zu. Jean Gerson schreibt um 1395:

Die Selbstbefleckung ist eine Sünde gegen die Natur, schwerwiegender als außerehelich mit einer Frau zu verkehren [...] Sie ist eine abscheuliche und unreine Sünde; sei es, daß sie durch einen selbst, auch allein, sei es, daß sie mit einem anderen begangen wird.⁴³

Auch bei Thomas von Aquin (1225-1274) findet sich eine gewisse Leibfeindlichkeit bezeugt. So blieb Maria Jungfrau, weil der Koitus eine Korrumpierung und Besudelung des Mutterschoßes bedeute. In seinen Augen sei es auch ein Zeichen, daß Engel geschlechtslose Wesen sind.⁴⁴ Außerdem warnt Thomas von Aquin vor der Glut der Begierde.⁴⁵ Für ihn war die Selbstbefriedigung eine der schwerwiegendsten »unnatürlichen« Lüste, und wurde auf eine ähnliche Stufe gestellt wie der sexuelle Umgang mit Tieren und die Homosexualität.⁴⁶ An anderer Stelle wird ausgesagt, daß er die Selbstbefriedigung als ein schlimmeres Laster ansah, als den Verkehr mit der eigenen Mutter.⁴⁷

Nach Aquin gebraucht der Mensch seine Energie bei der Selbstbefriedigung nur zum eigenen Lustgewinn, verbraucht sie also im Grunde sinn- und zwecklos und vergeudet somit die göttliche Schöpfung, wodurch er sich am Schöpferwillen Gottes vergeht.⁴⁸

Diese (vorangegangen exemplarisch dargestellten) Entwicklungen in der Sexualethik hatten auch enormen Einfluß auf die prinzipielle Bewertung der Selbstbefriedigung. Vogel bestätigt dies in seinem Buch dargestellten Texten und zeigt, daß die Einstellung doch sehr von einer prinzipiellen Leibfeindlichkeit geprägt war.⁴⁹

2.4 DIE BLÜTEZEIT DER »ONANIE«-LITERATUR IM 18. UND 19. JAHRHUNDERT

Schon 1762 sagte Rousseau in seinem Werk über die Erziehung, daß man den jungen Mann sehr sorgfältig vor sich selber schützen müsse. Er darf vor allem nachts nicht alleine gelassen werden, denn wenn er erst einmal dieses gefährliche Unheil der Selbstbefriedigung kenne, sei er verloren. Von diesem Zeitpunkt an an würde er krank an Leib und Seele.⁵⁰

42 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 69.

43 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 13.

44 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 71.

45 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 41.

46 Parrinder, *Sexualität in den Religionen der Welt*, S. 275.

47 Ranke-Heinemann, *Eunuchen für das Himmelreich*, S. 324.

48 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 14.

49 Wird schon durch den Titel des Buch bestätigt:

Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, 1996.

50 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 16.

Nach wie vor gilt jedoch der schweizer Arzt und Gelehrte Tissot (1728-1797) als derjenige Schriftsteller,⁵¹ der im 18. Jahrhundert den Feldzug gegen die Masturbation eröffnet hat.⁵² Seine Schriften fanden europaweite Verbreitung. Tissots Novum war, daß er in Anklang an die in London ohne Verfasserangaben erschienene »Onania«⁵³ nicht mehr nur theologisch, sondern medizinisch argumentieren wollte.⁵⁴ Von Tissot stammt der Ausspruch, daß die Masturbation verderblicher als Exzesse mit Frauen sei.⁵⁵ In dieser Aussage spiegelt sich die Grundhaltung Tissots wider.

Eine Neuerung ist in dieser Zeit allerdings, daß ein starker Zusammenhang zwischen dem Samen und dem physiologischen Befinden hergestellt wurde. Samen finde sich auch im Blutkreislauf und habe eine ähnliche Funktion und Wirkung, wie sie von der heutigen Medizin den Hormonen zugeschrieben wird.⁵⁶ Dabei finden sich gewisse Anklänge an die Säftetheorie des Arztes Hippokrates,⁵⁷ welche aufgegriffen und ausgebaut wurden.⁵⁸ Vor diesem Hintergrund sind dann die geschilderten körperlichen Auswirkungen⁵⁹ der Selbstbefriedigung, die gerade in der Zeit mannigfaltig entstanden, zu sehen.⁶⁰ Auch wenn die gesundheitlichen Schäden, von denen Tissot sehr umfangreich berichtet,⁶¹ teilweise etwas überzogen dargestellt waren, blieben sie doch im Rahmen dessen, was im 18. Jahrhundert medizinisch denkbar und vertretbar war. Außerdem bestand kein Anlaß an der Wissenschaftlichkeit zu zweifeln, da Tissot großes Ansehen genoß, und Mitglied mehrerer hochrenommierter Universitäten und Wissenschaftsvereinigungen war.⁶²

Noch eine weitere Wende ist kennzeichnend für diese Zeit: Bis zum Mittelalter war die Selbstbefriedigungsproblematik mehr oder weniger den Theologen überlassen. Dies änderte sich im 18. Jahrhundert, wo Mediziner und Pädagogen (wie oben dargestellt) vor allem federführend waren. Dabei ist es interessant zu sehen, daß sich in dieser Zeitepoche auch Philosophen an der Diskussion beteiligten. So sagte Immanuel Kant (1724-1804), daß nichts den Geist wie auch den Leib des Menschen mehr schwächt, als die Art von Wollust, die auf sich selbst gerichtet ist. Denn sie streitet ganz wider die Natur des Men-

51 Siehe dazu auch Kapitel 1.4.

52 Bloch, *Die Bekämpfung der Jugendmasturbation im 18. Jahrhundert*, S. 191.

53 Bloch geht davon aus, daß sie wahrscheinlich 1715 von Bekkers verfaßt wurde. Siehe dazu: Bloch, *Die Bekämpfung der Jugendmasturbation im 18. Jahrhundert*, S. 98-106.

54 Siehe die Argumentationsweise der Einleitung: Tissot, *Von der Onanie*, S. 2ff.

55 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 17.

56 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 42-44.

57 Tissot, *Von der Onanie*, S. 7-8.

58 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 17.

59 Siehe dazu Kapitel 4.2 »Physiologische Auswirkungen?«.

60 Bloch, *Die Bekämpfung der Jugendmasturbation im 18. Jahrhundert*, S. 214.

61 Siehe z.B. das Kapitel über »Symptome oder Zufälle die auf Onanie zu folgen pflegen« bei:

schen.⁶³ Dabei hebt Bloch richtig hervor, daß im Gegensatz zum Mittelalter nun die Selbstbefriedigung nicht nur bekämpft wird, weil sie Sünde ist, sondern auch wegen ihrer schrecklichen Folgen für die Gesundheit.⁶⁴

So sieht Rohlje die Funktion der Selbstbefriedigungsbekämpfung unter zwei Aspekten: Einerseits sei die Selbstbefriedigung von den damaligen Aufklärern als Repräsentantin des Exzessiven, Perversen angesehen worden, und andererseits ist die »Masturbationsbekämpfung« weitgehend identisch mit der Konstituierung eines spezifisch pädagogischen Verhältnisses zwischen Kindern und Erziehern, das weitgehend asexuell ist, wobei die Selbstbefriedigung eine gefährliche Bedrohung dieses asexuellen Verhältnisses sei.⁶⁵

2.5 KATHOLISCHE KIRCHE

Wie schon erwähnt wurde die Selbstbefriedigungsproblematik schon seit längerer Zeit von Theologen angeführt. Dabei spielte die Katholische Kirche natürlich eine zentrale Rolle. In einem Dekret aus dem Jahre 1054 wurde Selbstbefriedigung als »ernstlich irreführender Akt« angesehen.⁶⁶ Nach traditioneller Auffassung der alten Moralthologie hatte die Selbstbefriedigung Heilsverlust zur Folge.⁶⁷ Selbstbefriedigung gehöre zu den Handlungen (wie z.B. Ehebruch), die niemals – auch nicht unter Vorgabe eines noch so guten Zweckes – erlaubt werden können.⁶⁸ Es war auch über lange Zeit nicht gestattet, nach Selbstbefriedigung, ohne vorherige Beichte, die heilige Kommunion einzunehmen. Diese Ansicht wird auch noch im Jahre 1969 in dem Lexikon der christlichen Moral vertreten,⁶⁹ während die nächste Auflage von 1976 dies nicht mehr explizit fordert.⁷⁰

In der Enzyklika „*Casti connubii*“ von 1930 wird ausdrücklich darauf hingewiesen, daß Sexualität ihrer Natur nach zur »Weckung« neuen Leben bestimmt ist. So handelt jeder, der sich bei seiner Tätigkeit absichtlich dieser »natürlichen Kraft« beraubt, naturwidrig und unsittlich.⁷¹

Tissot, *Von der Onanie*, S. 7ff.

62 Bloch, *Die Bekämpfung der Jugendmasturbation im 18. Jahrhundert*, S. 215.

63 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 33.

64 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 152.

65 Rohlje, *Autoerotik und Gesundheit*, S. 12.

66 Parrinder, *Sexualität in den Religionen der Welt*, S. 291.

67 Bund der Deutschen Katholischen Jugend, „Selbstbefriedigung“, <http://www.bdkj.bistum-wuerzburg.de/Sex5Selbstbefriedigung.html> (Stand: April 2002).

68 Friedrich Trzaskalik, „Katholizismus“, *Ethik der Religionen – Lehre und Leben*, Hg. Michael Klöcker / Udo Tworuschka, Bd. 1: *Sexualität*, München: Kösel, 1984, S. 47.

69 Karl Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, München: Tyrolia, 1969, S. 1052.

70 Karl Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 1969, 2. Aufl. München: Tyrolia, 1976, <http://www.stjosef.at/morallexikon/selbstbe.htm> (Stand: April 2002).

71 „*Casti connubii*“, Encyclical of pope PIUS XI, http://www.vatican.va/holy_father/pius_xi/encyclicals/documents/hf_p-xi_enc_31121930_casti-connubii_en.html (Stand: April 2002).

Im Laufe der Zeit trat eine gewisse Wende in der Bewertung ein. Man kam weg von dem Begriff der »Sünde« und sprach statt dessen von einer »ordnungswidrigen Handlung«. So erklärte Papst Paul VI 1975 („*Erklärung zu einigen Fragen der Sexualethik*“),⁷² daß Selbstbefriedigung eine schwere ordnungswidrige Handlung darstelle, da jegliche Ausübung von Sexualität einer regulären Beziehung vorbehalten sei. Die Selbstbefriedigung sei zu verurteilen, auch wenn es nicht möglich ist eindeutig zu belegen, daß die Heilige Schrift diese als Sünde ausdrücklich verwirft. An dieser Stelle wird von anderen Autoren darauf hingewiesen, daß für die Römisch-Katholische Kirche in Zweifelsfragen ohnehin nicht die Bibel, sondern das Wort der Päpste letztlich Gültigkeitscharakter hatte.⁷³

In dem *Katechismus der Katholischen Kirche* von 1993 wird es als Tatsache hingestellt, daß sowohl das kirchliche Lehramt in seiner langen und stets gleichbleibenden Überlieferung, als auch das sogenannte sittliche Empfinden der Gläubigen niemals gezögert haben die Masturbation als eine in sich schwere ordnungswidrige Handlung zu bezeichnen. Der frei gewollte Gebrauch der Geschlechtskraft, aus welchem Motiv er auch immer geschieht, außerhalb der normalen ehelichen Beziehung widerspricht völlig seiner eigentlichen Zielsetzung, da der um ihrer selbst Willen gesuchten geschlechtlichen Lust jede von der sittlichen Ordnung erforderte partnerschaftliche Beziehung fehle, nämlich jene, die den vollen Sinn gegenseitiger Hingabe, als auch den einer wirklichen humanen Zeugung in echter Liebe realisiert.⁷⁴

Die neuerliche seelsorgerliche Bewertung fällt moderat aus. Es wird empfohlen, Umstände wie die affektive Unreife, die Macht eingefleischter Gewohnheiten, Angstzustände und weiter psychische oder gesellschaftliche Faktoren zu berücksichtigen, um ein ausgewogenes Urteil über die sittliche Verantwortung jeder fällen zu können, die sich in Selbstbefriedigung verfehlen. Die Einbeziehung dieser Umstände in die Bewertung kann dabei zu dem Ergebnis führen, daß die moralische Schuld vermindert oder sogar aufgehoben ist.⁷⁵

72 „Persona Humana“, Päpstliche Kongregation für Glaubenslehre im 29. Dezember 1975, Abschnitt IX, http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_cfaith_doc_19751229_persona-humana_en.html (Stand: April 2002).

73 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 94.
Haag u. Ellinger kommen auch zu dem Schluß, daß die Argumentation der Katholischen Kirche einer seriösen Exegese schuldig bleibt. Siehe dazu:
Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 121.

74 *Katechismus der Katholischen Kirche*, Ecclesia Catholica, München: Oldenbourg, 1993, S. 594 (Paragraph 2352).

Dies wird auch in der *Persona Humana*, Kongregation f. Glaubenslehre, Abschnitt IX, so ausgesagt.

75 *Katechismus der Katholischen Kirche*, Ecclesia Catholica, S. 595.

2.6 EVANGELISCHE KIRCHE

Luther spricht, wenn überhaupt, nur indirekt von Selbstbefriedigung, wenn er sagt, daß sich die jungen Männer vor Unzucht hüten sollen.⁷⁶ In neuerer Zeit haben sich verschiedene evangelische Theologen zu dieser Problematik geäußert. So hebt Thieliicke in seiner *Ethik* hervor, daß die Selbstbefriedigung aus folgenden Gründen als anstößig gilt:

Erstens und vor allem deshalb, weil bei ihr der Sexus aus der Ich-Du-Gemeinschaft gelöst wird und damit seine Bedeutung – nämlich Ausdruck und Vollendung jener Gemeinschaft zu sein – verliert. *Zweitens*, weil die sexuelle Phantasie nicht mehr durch eine reale Partnerschaft gebunden ist und darum steuerlos vagabundiert. *Drittens*, weil das Fehlen dieser Bindung in der Regel zu einer physischen und psychischen Maßlosigkeit führt.⁷⁷

Das ethisch Entscheidende ist also nicht die Anstößigkeit der körperlichen Funktion als solche, sondern das der Selbstbefriedigung zugrunde liegende »Hingewendet sein« des Menschen zu sich selbst. Jeder Akt, der „nicht auf Gott und den Nächsten, sondern auf das eigene Selbst bezogen ist, aktualisiert die Sünde“.⁷⁸

Trillhaas schreibt, daß die Selbstbefriedigung „ihre Wurzel in einem zunächst ganz harmlosen Durchgangsstadium der jugendlichen Sexualentwicklung“⁷⁹ hat. Dann schreibt er weiter, daß dieses „unfreiwillige Erlebnis [...] plötzlich manipulierbar“⁸⁰ wird. Die Gefahr liegt darin, daß man es nach Wunsch herbeiführen kann sooft man will und sich, bei entsprechender Häufigkeit, schließlich daran gewöhnt. Auch wenn keine medizinischen Folgen zu erwarten sind, sei doch – nach Trillhaas – zu bedenken, daß durch den Anreiz zur Wiederholung eine Schwächung der Widerstandskraft einsetze, was eine Erschlaffung sowohl in leiblicher wie auch in charakterlicher Hinsicht mit sich führe. Auch können sich Kontaktschwierigkeiten und Schuldgefühle einstellen, die nicht zu schnell von der Hand gewiesen werden dürfen. Die psychoanalytische Aufklärung könne nicht darüber hinwegtäuschen, daß es zu einer eigentümlichen Verfallenheit an die Sexualität kommen kann, weil man jedem Reiz nachgeben kann.⁸¹

Laut dem *Evangelischen Erwachsenenkatechismus* stellt Selbstbefriedigung ein unschädliches Durchgangsstadium dar, welches durch Findung und Akzeptanz der eigenen Rolle als Mädchen oder Junge überwunden werden kann.⁸² Es sei notwendig für eine volle, dauerhafte Partnerschaft, daß der junge Mensch in der frühen Phase der körperli-

⁷⁶ Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 14.

Luther rät: Damit sie ihre Keuschheit bewahren und erhalten können, sollen sie ihre Herzen stärken mit Lesen und Betrachten der Psalmen und des Wortes Gottes. Wenn aber die »hitzigen Flammen des Fleisches« nicht länger ertragen oder überwunden werden können, soll man Gott um ein frommes »Weib« bitten, welches man dann heiratet. (Aus ebd.)

⁷⁷ Helmut Thieliicke, *Theologische Ethik*, Bd. 3: *Entfaltung*, Teil 3: *Ethik der Gesellschaft, des Rechtes, der Sexualität und der Kunst*, 1964, 2. Aufl. Tübingen: J.C.B. Mohr, 1968, S. 777.

⁷⁸ Thieliicke, *Theologische Ethik*, Bd. 3, Teil 3, S. 777.

⁷⁹ Wolfgang Trillhaas, *Sexualethik*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1969, S. 65.

⁸⁰ Trillhaas, *Sexualethik*, S. 65.

⁸¹ Trillhaas, *Sexualethik*, S. 65.

chen Sexualreife die Selbstbefriedigung überwindet. Dabei ist der Geschlechtsverkehr als bloßer Ersatz für Selbstbefriedigung kein Schritt auf dem Weg zur Reife. Der junge Mensch muß lernen, daß weder durch Selbstbefriedigung noch durch das Ausprobieren des Geschlechtsverkehrs das eigentlich Ziel erreicht wird, zum anderen Geschlecht eine tragfähige Beziehung aufbauen zu können. Denn Selbstbefriedigung dient lediglich der Befriedigung der eigenen Wünsche, die den anderen Menschen zum Objekt macht.⁸³

Für den seelsorgerlichen Umgang wird geraten, die Problematik, aufgrund der nicht vorhandenen Schädlichkeit für die Gesundheit, nicht unnötig zu dramatisieren. Selbstbefriedigung könne aber dennoch ein Stück Unfreiheit bedeuten, 1.) weil Phantasie und Wille auf etwas oft Unerfülltes hingezogen werden, 2.) weil dabei leicht die Selbstkontrolle verloren geht, und 3.) weil die Geschlechtlichkeit auf die Befriedigung der eigenen Person eingeschränkt und unter Umständen sogar fixiert wird. Diese Aspekte sollten somit berücksichtigt werden.⁸⁴

2.7 EVANGELIKALE AUTOREN

In einer Publikation des Weißen Kreuzes aus dem Jahre 1933 findet sich die Aussage, daß die Selbstbefriedigung im Wesentlichen nur ein Durchgangsstadium darstelle.⁸⁵ Es wird auf die Gefahr des Übermaßes hingewiesen, da man auf keinen Partner angewiesen ist.⁸⁶ Des weiteren wird dargestellt, daß Selbstbefriedigung in manchen Fällen körperliche Symptome wie z.B. Kopfschmerzen nach sich ziehen kann.⁸⁷ Ferner kann es zu einer Überbetonung des Geschlechtlichen kommen, da die Sexualität nicht mehr in den Gesamtrahmen der Beziehung mit allen ihren Facetten eingeordnet ist.⁸⁸

Fast 60 Jahre später schreibt Naujokat, daß es wichtig ist, sich mit Selbstbefriedigung auseinander zu setzen, da sie wahrscheinlich die am häufigsten praktizierte sexuelle Aktivität ist.⁸⁹ Die Entstehung der Selbstbefriedigung sei facettenreich. In gewisser Weise sei es in der Pubertätszeit normal, daß man mit sich experimentiert: Mit der Frisur, der Kleidung, der Handschrift, dem sprachlichen Ausdruck oder Gesten, und auch seinen Körper entdeckt.⁹⁰ Des weiteren ist die Pubertät auch die Zeit der erwachenden Hormone und Triebe. Im Bestreben, die immer wieder auftretende emotionale bis triebgebundene

82 *Evangelischer Erwachsenenkatechismus*, Hg. Werner Jentsch / Hartmut Jetter u.a., 1975, 3. Aufl. Gütersloh: Gerd Mohn, 1977, S. 563.

83 *Evangelischer Erwachsenenkatechismus*, Hg. Jentsch / Jetter, S. 568.

84 *Evangelischer Erwachsenenkatechismus*, Hg. Jentsch / Jetter, S. 661.

85 Otto Emsmann, „Ein besonderes Kapitel aus der sexuellen Problematik: Die Onanie-Frage“, *Zur Freiheit berufen: Handbuch des Weißen Kreuzes*, Hg. i. A. des Deutschen Sittlichkeitsbundes vom Weißen Kreuz von Fritz Gundermann, Nowawes: Weißkreuz, 1933, S. 99.

86 Emsmann, „Onanie-Frage“, S. 108.

87 Emsmann, „Onanie-Frage“, S. 108-109.

88 Emsmann, „Onanie-Frage“, S. 117-118.

89 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 10.

90 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 25.

Spannung zu bewältigen, stößt der Jugendliche jetzt auf die Erfahrung der Reizung der Geschlechtsorgane. Der Anstoß kann verschieden sein: Zufälliges »Experimentieren«, Verführung (direkt oder durch das, was ein Kind heute im Fernsehen und im öffentlichen Leben sieht und hört), Neugier und Wißbegierde.⁹¹ Naujokat empfiehlt, daß im Rahmen der Seelsorge- und Beratungsarbeit der Begriff der Sünde und Schuld möglichst vermieden werden sollte,⁹² will aber möglichst viel unternommen sehen, sie zu überwinden.⁹³

Das *Handbuch Jugendseelsorge* sieht in der Selbstbefriedigung auch ein Durchgangsstadium.⁹⁴ Als Ursachen werden die Aufbrüche und körperlichen Veränderungen von jungen Menschen, ungesunde oder leibfeindliche Ansichten über Sexualität und Gerüchte und Verschwiegenheit genannt.⁹⁵ Zur Bewertung wird gesagt, daß Selbstbefriedigung – wenn bei ihr Phantasien von verbotenen Sexualhandlungen entwickelt werden – sündig ist, da Begierde von der Bibel her eindeutig als Sünde bezeichnet wird.⁹⁶ Im weiteren werden auch hier Hilfen⁹⁷ angeboten, damit sie überwunden werden kann.⁹⁸

91 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 26.

92 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 82.

93 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 84-91.

94 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 326.

95 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 326.

96 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 329.

97 Die Hilfen, die sowohl das Handbuch der Jugendseelsorge als auch Naujokat anbieten, wurden hier nicht explizit entfaltet, da sie in Kapitel 7 eingearbeitet wurden. Siehe z.B. Kap. 7.3.1 zum seelsorgerlichen Gespräch.

98 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 329-332.

3. BIBLISCHE ASPEKTE

3.1 SEXUALITÄT IN DER BIBEL

Bevor sich den spezifischen Fragestellungen im Zusammenhang mit Bibel und Selbstbefriedigung zugewandt wird, sollten noch einige allgemeine Aspekte der Sexualität betrachtet werden, welche als Grundlage und Hintergrund für das Verständnis dienen sollen.

3.1.1 KEINE LEIBFEINDLICHKEIT UND REINE ZEUGUNGSHANDLUNG

Beim Durchsehen der Literatur war auffällig, daß im Laufe der Zeit eine gewisse Verzerrung bei der Bewertung der Sexualität eintrat. Sie wurde teilweise als »an sich schlecht« angesehen,¹ und das Vorurteil, daß Sexualität etwas »zu verdammendes« sei, führte oft dazu, daß sie prinzipiell bekämpft wurde.² Dabei drängt sich der Schluß auf, daß einige Aussagen über Selbstbefriedigung und deren Bewertung durch diese Leibfeindlichkeit beeinflußt wurden, weshalb hier kurz auf diesen Aspekt eingegangen werden soll.

Im Judentum herrschte eine durchweg positive Einstellung zur Sexualität. Dabei war es nicht so – wie später in der christlichen Moralthologie –, daß der Geschlechtsakt ausschließlich zur Zeugung von Kindern geschehen durfte. Es hatte der Genuß der Lust eine eigene Rolle: So hatte laut jüdischer Tradition die Frau ein Anrecht auf sexuelle Befriedigung, und zwar als Teil der Beziehung. Der Sinn des Aktes liegt nach klassisch rabbinischer Meinung nicht notwendigerweise in der Fortpflanzung,³ sondern im Geben und Nehmen von Lust und Befriedigung.⁴

Doch im Laufe der Zeit setzte ein Wandel ein. Während Sexualität im Judentum als etwas Gutes galt, wurde sie bei vielen Kirchenvätern schon abgelehnt. Dies zeigt sich u.a. daran, daß in der jüdischen Tradition jeder Mann die Pflicht hatte, regelmäßig⁵ sexuellen

1 Thomas F. Jones, *Sex & Love when you're single again*, Nashville: Oliver-Nelson, 1990, S. 168.

2 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 20.

3 Traktat »Pesachim« 72b:

Der Babylonische Talmud, Hg. Lazarus Goldschmidt, Bd. 2, 1965, 3. Aufl. Königstein: Jüdischer Verlag, 1980, S. 531.

Besonders siehe Anmerkungen: „153. Die Beiwohnung erfolgt nicht zur Fortpflanzung“ und „155. Auch außerhalb der festgesetzten Zeit, wenn man merkt, daß sie es verlangt.“

4 Levinson, „Jüdische Religion“, *Ethik der Religionen*, Bd. 1, S. 21.

Der Rabbiner Abraham Ben David sagte im 14. Jhd: Der Mann sollte seine eigene Begierde nicht allzusehr beherrschen, da er sonst seine religiöse Pflicht vernachlässigen könnte. (Aus ebd.)

Siehe außerdem dazu »Avoda Sara« 5a:

Der Babylonische Talmud, Hg. Lazarus Goldschmidt, Bd. 9, 1967, 3. Aufl. Königstein: Jüdischer Verlag, 1981, S. 446.

5 Im Talmud gibt es sogar detaillierte Anweisungen, je nach Berufsstand. Es wird z.B. zwischen Torah-schüler, Rabbi, Kaufmann, Eseltreiber oder Seemann unterscheiden, wobei es für jede Gruppe eigene Richtlinien gab. Wollte ein Mann seinen Berufsstand wechseln, so daß er z.B. nur selten daheim sein konnte, bedurfte es der Zustimmung seiner Frau. Siehe »Kathuboth 62a, 62b: *Der Babylonische Talmud*, Hg. Lazarus Goldschmidt, Bd. 5, 1967, 3. Aufl. Königstein: Jüdischer Verlag, 1981, S. 192-198.

Umgang mit seiner Frau zu pflegen,⁶ und die Frau ihrerseits ein Recht auf sexuelle Befriedigung hatte.⁷ Die Kirchenväter dagegen ließen sich sogar teilweise entmannen.⁸ So kommen Haag und Ellinger folgerichtig zu dem Schluß, daß Platons Abwertung des Leiblichen und der Lust sich auch auf das Christentum ausgewirkt hat.⁹

Diese Entwicklung sollte hier bewußt so dargestellt werden, weil der Eindruck gewonnen wurde, daß gerade bei Kämpfen mit der Selbstbefriedigung eine gewisse Leibfeindlichkeit mitschwingt. So wurde teilweise von Betroffenen bei Problemen mit Selbstbefriedigung die komplette Sexualität in Frage gestellt, und die Sexualität als etwas Schmutziges, Belastendes oder etwas Sündhaftes angesehen.

Dieser Leibfeindlichkeit ist das ausgeglichenerere Menschenbild der Bibel entgegenzustellen. Ladd zeigt anhand verschiedener Bibelstellen auf, wie durchaus eine gewisse Wertschätzung des Körpers in der Bibel deutlich wird,¹⁰ und folgert: „*Soma is an essential, not an unimportant element in human existence. [...] There is no depreciation of the body per se.*“¹¹ Ähnlich dieser nicht abwertenden Einstellung gegenüber dem Leiblichen finden sich auch andere Aussagen über die Sexualität. Denn auch wenn die Bibel in Bezug auf das Körperliche oder die Sexualität durchaus auf Gefahren und Grenzen hinweist, fordert sie uns dennoch auf, die Dinge, die Gott uns gibt, anzunehmen und zu genießen. Als Gott im Paradies Adam und Eva gemacht hatte – mit all ihren sexuellen Reigungen – da kannte Gott nur ein Prädikat dafür: „Und siehe, es war *sehr gut*“ (1Mose 1,31). Wyrzten legt anhand der Schöpfungsgeschichte dar, wie positiv Gott der Sexualität gegenüber steht.¹² Auch sonst sehen wir in der Bibel, wie Gott dem Menschen die Sexualität als eine Gabe gegeben hat, die er genießen kann.¹³

Man kann daher sagen, daß das AT ein Zeugnis einer menschenfreundlichen Sexualethik ist.¹⁴ Auch das NT kennt die Dimension, die Sexualität mit Danksagung zu genießen (1Tim 4,4).¹⁵ Somit bleibt festzuhalten: Gott machte den Menschen mit seiner

6 Traktat »Ketubot« V,6:

Mischnajot: Die sechs Ordnungen der Mischna – Hebräischer Text mit Punktation, deutscher Übersetzung und Erklärung, Bd. 3, Basel: Victor Goldschmidt, 1986, S. 125-126.

7 Levinson schreibt, daß das Recht der Frau auf den Orgasmus schon früh anerkannt wurde. Siehe: Levinson, „Jüdische Religion“, *Ethik der Religionen*, Bd. 1, S. 11.

8 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 39.

9 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 37.

10 George Eldon Ladd, *A Theology of the New Testament*, Hg. Donald Hagner, 1993, ND Michigan: Eerdmans, 2001, S. 507, 512.

11 Ladd, *Theology of the New Testament*, S. 507.

12 Jack Wyrzten, *Ist Sex Sünde?: Eine biblische Ansicht über die Sex-Revolution*, 1973, 2. Aufl. Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1975, S. 37.

13 Das ganze »Hohe Lied« zeugt von dieser Gabe. Immer wieder wird sichtbar, welche gewaltige Dimension die Sexualität hat. Spr 5,18-19 fordert uns förmlich auf, unsere Sexualität zu genießen.

14 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 35.

15 Walter Nitsche, *Erfüllende Sexualität: Antworten auf intime Probleme*, Berneck: Schwengeler, 1989, S. 112.

Sexualität. Sexuelle Reize und Gefühle sind prinzipiell gut, nicht sündig.¹⁶ Schirrmacher bekräftigt dies, in dem er zu 1 Tim 4,1-5 schreibt:

Wenn Gott selbst die Ehe und die eheliche Sexualität geschaffen hat, wie kann dann ein Mensch sie verteufeln oder als anrüchig erscheinen lassen? In der Kirchengeschichte hat es immer wieder die Tendenz gegeben, Teile unserer irdischen Existenz für ungeistlich zu erklären und Menschen ein schlechtes Gewissen zu machen, die Gottes Schöpfung genießen wollen. Dieses Madigmachen der guten Schöpfung Gottes ist für Paulus aber genauso dämonisch wie schlimme Perversionen oder die Leugnung der Gottessohnschaft Jesu.¹⁷

Dies hat auch Auswirkungen auf die Fragestellung, welche Funktion oder welchen Zweck die Sexualität hat. Speziell im katholischen Lager wurde immer wieder betont, daß die Sexualität vor allem anderen dazu da sei, Kinder zu zeugen.¹⁸ Trillhaas stellt dem gegenüber, daß die Sexualität als *zwecklos* zu gelten habe. Wenn sie der Fortpflanzung, dem »Willen zum Kinde«, dienstbar gemacht werden soll, wandelt sie sich von Grund auf.¹⁹ Sexualität hat nicht den Hauptzweck der Kinderzeugung, sondern will als eine *Ausdrucksweise* der Liebe verstanden sein, ebenso wie ein Kuß oder das Streicheln.²⁰ Dabei bleibt bei den Vertretern, die der Ansicht sind, daß die Kinderzeugung der Zweck der Sexualität sei unklar, warum der Geschlechtsakt plötzlich eine eigene Funktion darstellen soll (zur Kinderzeugung) und andere Aspekte der Sexualität (z.B. Küssen als Ausdruck der Zuneigung) nicht. Diese Unterscheidung scheint künstlich und nur schwer nachvollziehbar, da Sexualität viele Facetten hat und die einzelnen Stufen fließend sind.

Somit kann also gesagt werden, daß die Sexualität neben der Kinderzeugung noch viele andere Aspekte hat.²¹ Sie ist das Ganzwerden, die erfüllende Zweisamkeit (da der Mensch auf das »Du« angelegt ist, und vom Standpunkt des Geschlechtlichen her betrachtet nur »halb« ist). Sexualität ist des weiteren ein tiefes Erkennen des anderen, ein sich Hingeben und Öffnen. Sie ist eine starke Art der Kommunikation²² und Ausdruck der Zuneigung. Sexualität will dem anderen auch Freude schenken, ihm Gutes geben (schöne Gefühle), ihn verwöhnen, aber Sexualität hat auch eine gewisse Funktion der eigenen Lustbefriedigung oder Lösung angestauter Spannungen.²³

16 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 317f.

17 Thomas Schirrmacher, *Ethik*, Bd. 2: *Das Gesetz der Freiheit, Ehe & Sexualität*, 1994, 2. Aufl. Nürnberg: Verl. f. Theologie und Religionswissenschaft, 2001, S. 706.

18 Weswegen sich auch die Katholische Kirche gegen die Anti-Baby-Pille gewandt hat.

19 Trillhaas, *Sexualethik*, S. 53.

20 Trillhaas, *Sexualethik*, S. 53.

21 Siehe dazu auch die Diskussion bei: Schirrmacher, *Ethik*, Bd. 2, S. 705, 754.

22 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 81.

23 Illies betont gerade den letzten Punkt. Er sieht die eigene Lust in der sexuellen Entspannung gewissermaßen als Anreiz und physiologische Prämie für den Vollzug. Joachim Illies, *Theologie der Sexualität: Die zweifache Herkunft der Liebe*, Zürich: Edition Interfrom, 1981, S. 22-23.

Zusammenfassend muß also festgehalten werden, daß manche Ansichten über die Sexualität (welche auch Auswirkungen auf die Bewertung der Selbstbefriedigung hatten) in der Geschichte mehr von stoischen Idealen und dem Neuplatonismus geprägt worden sind als von der Bibel. Der Trennung des niedrigen Leibes von der Vernunft / Geist als höchstes Gut kann aus christlicher Sicht nicht gefolgt werden, und die Einstellungen der abwertenden Leibfeindlichkeit oder der Leidenschaftslosigkeit sind demnach zu überwinden. So darf also nicht vergessen werden, daß die Sexualität – trotz aller Gefahr des Mißbrauchs und des Verkehrens in die Perversion – etwas Gutes, Gottgewolltes und nicht zu Verachtendes ist.

3.1.2 PRAKTIZIERTE SEXUALITÄT: AUF DAS »DU« AUSGERICHTET

Beim Blick in die Bibel wird deutlich, daß Gott die Sexualität *für* die Ehe geschaffen hat. Viele Gebote zum Umgang mit unserer Sexualität zeigen dieses Prinzip: Praktizierte Sexualität gehört *in* die Ehe (1Kor 7,2-5) und wird außerhalb von ihr verurteilt (2Mose 20,14; Lk 18,20; 1Kor 6,9; Hebr 13,4). Somit kann man sagen, daß Gott den Rahmen der Ehe für das Ausleben der Sexualität geschaffen hat. Mt 19,4-6 bestätigt, daß die Geschlechtlichkeit vom Schöpfer dem Menschen um der Ehe Willen gegeben wurde. Gott will die Einheit von Mann und Frau nach Geist, Seele und Leib.²⁴ Es bleibt demnach festzuhalten, daß praktizierte Sexualität in der Bibel immer auf den Partner gerichtet ist.

Intressant ist, daß dieser Gedanke auch in den Reihen der Psychologen und Mediziner²⁵ vertreten wird. So hebt auch Jordi hervor, daß jegliche Sexualität jeweils komplementär auf das Gegengeschlecht hingeordnet ist,²⁶ und der Arzt Thomas schreibt: „Die Geschlechtlichkeit ist ihrem Wesen nach auf die Gemeinschaft angelegt.“²⁷ Dies bekräftigt der Biologe Illies, wenn er schreibt, daß immer erst *beide* Geschlechter die spezifische Existenz ausmachen, die in der Biologie »Spezies« genannt wird. Der jeweils männliche oder weibliche »Teil« ist auf sein spezifisches Geschlecht beschränkt, und sich als einzelner »schmerzlich« seiner Unvollkommenheit bewußt, und zugleich damit auch seiner Angewiesenheit auf Ergänzung. Die ganze Sexualität ist durchzogen von Entsprechung und Spiegelung, So-Sein und Anders-Sein, Halbheit und Erfüllung in der Ganzheit durch den anderen.²⁸

24 *Das Problem der Selbstbefriedigung*, Im Auftrag des Weißen Kreuzes von Jugend-Seelsorgern, Ärzten u. Psychologen gemeinsam erarbeitet, 3. Aufl. Kassel-Harleshausen: Weißkreuz, [1968], S. 9.

25 Siehe dazu:

V.-E. Frhr. v. Gebattel, „Allgemeine und medizinische Anthropologie des Geschlechtslebens“, *Die Sexualität des Menschen: Handbuch der medizinischen Sexualforschung*, Hg. Hans Giese, Stuttgart: Enke, 1971, S. 5.

26 Jordi, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, S. 80.

27 Klaus Thomas, *Sexualerziehung: Grundlagen, Erfahrungen und Anleitungen für Ärzte, Pädagogen und Eltern*, 1969, 2. Aufl. Stuttgart: Thieme, 1970, S. 14.

28 Illies, *Theologie der Sexualität*, S. 17.

Dabei bezeichnet Illies die personale Geschlechterliebe als etwas, „in der *zwei* einzelne sich unersetzbar und ausschließlich gegenseitig anziehen und zur *Einheit verbinden*“²⁹ Im Idealfall wird man dabei »eins« mit der Person, die man liebt und der man vertraut. Diese Person steht dann im Mittelpunkt und nicht der Akt an sich.³⁰

Selbstbefriedigung hingegen ist »Sex« mit sich selber, ohne ein von Gott gegebenes Gegenüber, ohne Beziehung, ohne Intimität mit einem Partner.³¹ Denn die Selbstbefriedigung läßt die Zuordnung der Sexualität zu einem gegenseitigen partnerschaftlichen Leben außer acht. Sie ist geschlechtliche Betätigung ohne die Möglichkeit der Liebe, und stärkt daher den Menschen in der Neigung, sein Leben für sich selbst zu leben.³²

Selbstbefriedigung ist daher nur eine zweitklassige Lösung: Man sehnt sich nach einem Gegenüber, dem man sich anvertrauen und hingeben kann, nach jemanden, mit dem man die Sexualität teilen kann, und der die Gefühle und Zärtlichkeit erwidert. Methoden und Hilfsmittel können keinen Menschen ersetzen, vor allem nicht die Liebe, welche die Grundlage der Sexualität sein soll. Eigenbrodt schreibt, daß damit die Selbstbefriedigung zum zweiten Aufguß eines guten Tees wird.³³

Ruthe bestätigt dies, wenn er schreibt, daß eine Befriedigung im Vollsinn immer ein geschlechtliches Erleben voraussetze, das nach Leib, Seele und Geist *mit einem Partner* vollzogen wird. Selbstbefriedigung dagegen verschafft bestenfalls die Abreaktion einer Wunschvorstellung, die ohne den Partner nur halb und enttäuschend bleiben wird und daher einen steten Drang nach Wiederholung fordert.³⁴

Fazit: Die vorangegangenen Ausführungen haben aufzeigen wollen, daß praktizierte Sexualität auf das »Du« angelegt ist.³⁵ Wenn man nun davon ausgeht, daß Gott die Ausübung der Sexualität für die Partnerschaftlichkeit (der Ehe) geschaffen hat, und daß das zentrale Element das »Du« ist, bedeutet das für die Bewertung der Selbstbefriedigung, daß in ihrem Akt Sexualität außerhalb dem von Gott gegebenen Rahmen ausgeübt wird. Somit trifft die in der Selbstbefriedigung ausgeübte Sexualität Gottes eigentliches Ziel nicht wirklich.

3.1.3 ALS SINGLE TROTZDEM VOLLSTÄNDIG

Sicherlich ist der Ehe von Gott in der Schöpfungsordnung eine gewisse Priorität einzuräumen (1Mose 2,18+24), aber es wäre falsch davon zu sprechen, daß sie als Pflicht

29 Illies, *Theologie der Sexualität*, S. 89 (Hervorhebungen von mir, JV).

30 Steve Chalke / Nick Page, *Sex plus: Ein cooler Blick auf ein heißes Thema*, Uhldingen: Stephanus, 1996, S. 87.

31 Chalke / Page, *Sex plus*, S. 87.

32 *Das Problem der Selbstbefriedigung*, Im Auftrag des Weißen Kreuzes, S. 9.

33 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 37.

34 Ruthe, *Elternbuch*, S. 248.

35 Siehe dazu auch:
Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 58.

jedem Menschen auferlegt ist.³⁶ Ein Mensch, der sich entschließt nicht zu heiraten, wird dadurch nicht automatisch zum Sünder (1Kor 7 / Mt 19,10-12). Denn

die Ehe ist nicht das Einzige und Letzte und der Güter Höchstes. Die Ehe ist ein wunderbares Geschenk Gottes, aber das kann Ehelosigkeit auch sein. [...] Da gibt es Menschen, die sich mit ihrer ganzen Existenz Gott in die Hände gegeben haben. Mit ihrem Denken, Fühlen, Planen, Hoffen und Arbeiten stehen sie Gott zur Verfügung. [...] Ehelosigkeit als Berufung ist kein Akt der Leibfeindlichkeit, keine Verurteilung des Sexuellen als etwas Schmutzigem.³⁷

Leider findet sich immer wieder die Einstellung, daß Ehelosigkeit als sündhaft empfunden wird. Manche dieser Personen, die eine solche Einstellung haben, bleiben dann im Selbstmitleid oder Minderwertigkeitsgefühlen stecken.³⁸ Dabei gibt es in der Bibel einige Beispiele von »großen« Singles: Jesus, Johannes der Täufer, Paulus und auch Frauen wie Maria und Martha. Außerdem ist es wichtig, beim Blick in die Bibel festzuhalten, daß solche Menschen, die als Single leben, nicht als zweitklassig betrachtet wurden. Jesus oder Paulus z.B. waren trotz ihres Singledaseins vollwertige Menschen. Als Single konnten sie also genauso ein erfülltes Leben führen und waren von Gott genauso akzeptiert und angenommen wie jemand mit Partner. Als Single braucht man sich also nicht »weniger Wert« fühlen.

Gerade seit dem Kommen Jesu auf die Erde und dem Anbrechen des Reiches Gottes scheint die hervorgehobene Stellung der Ehe etwas abgeschwächt zu sein. So weist Grimm darauf hin, daß es eine ganze Reihe von Texten gibt, welche die »Bande« von Ehe und Familie relativieren.³⁹ Denn der Einbruch des Gottesreiches, der in Jesus geschah, kann die legitimsten Bindungen aufheben, wenn sie den Gehorsam beeinträchtigen. Es kommt daher nicht mehr so sehr darauf an, verheiratet oder unverheiratet zu sein, sondern zu Jesus zu gehören.⁴⁰ Auch die Hinweise Jesu, daß es im Himmel keine Ehe mehr (Mt 22,30) gibt, scheinen in Richtung Relativierung der Ehe zu gehen.⁴¹ Ähnliches findet sich bei Paulus, der sich wünscht – auch wenn er weiß, daß das natürlich nicht bei allen möglich ist –, daß alle Single bleiben würden (1Kor 7,1.7-8;25-35).⁴²

36 Ruthe, *Elternbuch*, S. 307.

37 Ruthe, *Elternbuch*, S. 310.

38 Bärbel Wilde, „Single – ein neues Wort – ein altes Thema“, *Ja, ich bin Single*, Hg. Bärbel Wilde / Anita Halleemann, Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1989, S. 13.

39 Man könnte z.B. Lk 14,26 anführen: „Wenn jemand zu mir kommt und *hast* nicht seinen Vater, Mutter, *Frau*, Kinder, Brüder, Schwestern und dazu sich selbst, der kann nicht mein Jünger sein.“

40 Robert Grimm, *Liebe und Sexualität: Versuch einer theologischen Ethik*, Tübingen: Katzmann, 1965, S. 68.

41 In dem Zusammenhang könnte man auch fragen, warum es keine Ehe mehr gibt, wenn sie doch, wie oft behauptet wird, der Inbegriff und Garant von Glück und einem erfüllten oder perfekten Leben ist. Wird damit nicht sichtbar, daß Glück, Erfüllung und tiefe Liebe vielmehr nur bei Gott zu bekommen sind?

42 Siehe dazu auch die Ausführungen bei: William MacDonald, *Der bessere Weg: Die Sicht eines Mannes*, Bielefeld: CLV, 1993, S. 8-14.

So haben also Christen einen hervorragenden Grund, das Singledasein als eine gute, frohe und erfüllende Art zu sehen, sein Leben zu führen. Jesus blieb sein ganzes Leben unverheiratet, und in der Schrift deutet nichts darauf hin, daß sein Leben als Single speziell eine Belastung für ihn war oder ihn in irgend einer Art und Weise behindert oder eingeschränkt hätte. (Genauso war für Paulus sein Leben als Single nicht eine Bürde, sondern er sah es als Möglichkeit und Freiheit, als ein Geschenk von Gott – 1Kor 7,35.)⁴³ Dabei war Jesus genauso ein sexuelles Wesen wie wir. Auch wenn die Bibel nirgends Jesus Geschlechtlichkeit diskutiert steht doch fest, daß er ein ganzer Mensch (Phil 2,7) – und das als Mann war, und daß er genau den selben Versuchungen ausgesetzt war wie wir (Hebr 4,15).⁴⁴ Und auch andere Beispiele (Paulus, Johannes der Täufer, Maria, Martha) zeigen, daß es durchaus möglich ist, angesichts der sexuellen Spannung ein erfülltes Leben zu führen.

Denn es wird in der Gesellschaft immer wieder angeführt, daß es eine Notwendigkeit sei, daß eine Lösung des Sexualtriebes stattfindet. Dem gegenüber schreibt DeMoss:

An Keuschheit ist mit Sicherheit noch niemand gestorben! Mir persönlich hat es stets geholfen, mich daran zu erinnern, daß Sex ein Trieb und kein lebenswichtiges Bedürfnis ist. Wir bedürfen der Luft; wir brauchen Nahrung, Schlaf und Wasser, um zu überleben, aber die sexuelle Betätigung geschieht freiwillig.⁴⁵

Auch von Seiten der Medizin, wurde bisher „niemals der Beweis einer nachteiligen Wirkung [des Singledaseins und der sexuellen Enthaltensamkeit] erbracht“.⁴⁶ Im Gegenteil, es wurde sogar auf die besonderen Leistungen der Klöster hingewiesen, welche in einer solchen Sublimierung des Geschlechtstriebes lebten.⁴⁷ Erfüllung, ob als Mann oder Frau, ist von mehr abhängig als von praktiziertem Geschlechtsverkehr. Jones schreibt dazu:

In fact, a very high degree of sexual fulfillment is possible for single persons who believe and obey God's laws because *sexual fulfillment depends much more upon their knowledge of themselves and the quality of their personal relationships than upon the physical sexual involvement they may have*. Singles who learn to accept God's rule over their singleness and to invest themselves in responsible personal relationships may discover that they are more sexual fulfilled than they were while married.⁴⁸

43 Jones, *Sex & Love when you're single again*, S. 74.

44 Jones, *Sex & Love when you're single again*, S. 73.

45 Robert DeMoss, *Singles und die Liebe...: Leben mit und ohne Sex*, Gießen: Brunnen, 1998, S. 31.

46 F. G. von Stockert, „Reguläre Entwicklung der Sexualität und ihre Fehlsteuerung“, *Die Sexualität des Menschen: Handbuch der medizinischen Sexualforschung*, Hg. Hans Giese, Stuttgart: Enke, 1971, S. 30.

47 von Stockert, „Reguläre Entwicklung der Sexualität und ihre Fehlsteuerung“, *Die Sexualität des Menschen*, S. 30.

48 Jones, *Sex & Love when you're single again*, S. 72.

Somit kann festgehalten werden, daß es keine zwingende Notwendigkeit ist, in einer geschlechtlichen Beziehung zu stehen, und daß die Wege, ein erfülltes Leben zu führen, sehr facettenreich sind, und nicht unbedingt eines Partners bedürfen.

3.2 DER »FALL« ONAN

Nachdem erst etwas allgemeinere Themen im Zusammenhang mit der Sexualität dargestellt wurden, soll nun im Folgenden verstärkt auf biblische Aspekte eingegangen werden, die stärker im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung stehen.

Die wohl am meisten zitierte Bibelstelle im Zusammenhang mit der Selbstbefriedigung ist 1Mose 38,1-10. Einer der ersten, der sie mit Selbstbefriedigung in Verbindung brachte, war der Londoner Arzt Bekker in seinem Werk „Onania“ von 1710.⁴⁹ Ab diesem Zeitpunkt wurde diese Stelle in 1Mose 38 immer mit Selbstbefriedigung in Verbindung gebracht. Daß dort aber überhaupt nicht von Selbstbefriedigung die Rede ist, wurde lange Zeit nicht beachtet. Der Ungehorsam Onans, der fälschlicherweise zur Bezeichnung »Onanie« führte, schildert keine Selbstbefriedigung sondern einen sogenannten »Koitus interruptus«⁵⁰, die Unterbrechung des Geschlechtsverkehrs zur Verhütung einer Schwangerschaft.⁵¹

Onan mußte nämlich nach dem Tode seines Bruders mit dessen Frau Kinder zeugen, weil aus der bisherigen Ehe mit dem Bruder keine Kinder hervorgegangen waren.⁵² Diese Art der Nachkommenschaftssicherung war damals Pflicht.⁵³ Allerdings hätten die Kinder, die Onan mit seiner Schwägerin gezeugt hätte, nicht als die eigenen, sondern als die Kinder des Bruders gegolten.⁵⁴

Diese Gegebenheit ist vor folgendem Hintergrund zu sehen: Die Schwagerehe (oder Leviratsehe von lat. „levir“ = „Schwager“) sollte nach 5Mose 25,5-10 vollzogen werden, damit das Geschlecht des Schwagers fortgesetzt würde. Diese Sitte sicherte die Versorgung der Witwe. In Israel war der Bruder des verstorbenen Mannes bzw. sein nächster Verwandter, nach dem Gesetz der Thora, zur Leviratsehe mit der Witwe des kinderlos verstorbenen Mannes verpflichtet.⁵⁵ Da aber Onan wußte, daß diese Kinder nicht als seine eigenen gelten würden, ließ er den »Samen zur Erde fallen«.⁵⁶ Onan wollte keine Kinder

49 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 32.

50 Michael Dieterich, „Selbstbefriedigung“, *Wörterbuch Psychologie und Seelsorge*, Wuppertal: R. Brockhaus, 1996, S. 320.

51 Bartholomäus, *Unterwegs zum Lieben*, S. 157.

52 Ruthe, *Elternbuch*, S. 248.

53 Gerhard Hoareau, „Selbstbefriedigung“, *Der sechste Sinn: Die Macht der Sexualität und die Ohnmacht des Mannes*, Hg. Hans-Joachim Heil / Gerhard Naujokat, Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1988, S. 98.

54 Ruthe, *Elternbuch*, S. 248.

55 Diese Regelung wird auch von der rabbinischen Überlieferung bekräftigt; in Traktat »Jebamot« III,5: *Mischnajot: Die sechs Ordnungen der Mischna*, Bd. 3, S. 14.

56 Ruthe, *Elternbuch*, S. 248.

zeugen, die ihm später nicht gehören würden und mit deren Arbeitskraft er nicht rechnen konnte.⁵⁷ Somit hat die Sünde Onans nichts mit Selbstbefriedigung zu tun, sondern vielmehr mit der Verweigerung, seinem verstorbenen Bruder einen Nachkommen zu zeugen.⁵⁸ Des weiteren macht die hebräische Form von „fallen lassen“ deutlich, daß die Sünde Onans auch darin bestand, daß Onan den Samen *jedesmal* (»whenever«)⁵⁹ zur Erde fallen ließ.⁶⁰

Hamilton faßt die Sünde Onans folgendermaßen zusammen: 1.) Onan verstieß gegen die Vorschriften der Leviratsehe, 2.) bestand die Sünde in einer beständigen willentlichen Fortdauer seiner Verhaltensweise, 3.) setzte Onan seine eigenen Interessen über die der Witwe und ihrer Kinder und 4.) versuchte Onan durch ein heuchlerisches »Täuschungsmanöver« versuchte den Anschein zu erregen, als würde er die »Vorschriften« erfüllen.⁶¹

Es ist also wichtig festzuhalten, daß Gott Onan nicht dafür strafte, daß er einen Samenerguß hatte (und schon gar nicht weil er Selbstbefriedigung praktizierte), sondern weil er die Leviratsehe nicht erfüllen wollte. Onans Vergehen hat also primär nichts damit zu tun, daß er nur sein eigenes sexuelles Verlangen stillen wollte.⁶² Er war um seines eigenen Erbes willen nicht bereit, der Witwe einen Nachkommen zu »schenken« und damit ihre künftige Versorgung zu sichern. Diese Unterscheidung ist wichtig, da manche seelsorgerliche Not aus einer Undifferenziertheit an dieser Stelle heraus erwuchs. Dieses religiöse – mit Hilfe der Stelle in 1Mose 38 – unter einen »Bann« stellen, speziell im 18. und 19. Jahrhundert, erwuchs aus einer Vermischung von Selbstbefriedigung und der Sünde Onans. Dabei ist dies eigentlich verwunderlich, denn Hamilton weist darauf hin, daß schon die rabbinische Literatur zwischen Selbstbefriedigung und dem »Koitus interruptus« unterschieden hat.⁶³ Dennoch war diese Verquickung fatal, besonders wo eine Übertragung der Folgen vorgenommen wurde: Onan bezahlte seine Sünde mit dem Leben, woraus die kirchliche Auslegung dieser Stelle teilweise folgerte, daß Selbstbefriedigung eine »Todsünde« sei.⁶⁴

Zusammenfassend kann gesagt werden, daß die Sünde Onans nicht für eine Bewertung der Selbstbefriedigung herangezogen werden kann, da hier ein anderer Sachverhalt vorliegt. So zieht Dieterich folgerichtig den Schluß, daß Onan in 1Mose 38 nichts mit

57 Ruthe, *Intim gefragt - offen geantwortet*, S. 16.

58 Wolfgang Bühne, *Sich selbst Lieben? Freundschaft, Liebe, Sexualität und die Nachfolge Jesu*, Bielefeld: CLV, 1986, S. 29.

59 Victor P. Hamilton, *The Book of Genesis: Chapters 18 - 50*, The New International Commentary on the Old Testament, Grand Rapids: Eerdmans, 1995, S. 436.

60 Gordon J. Wenham, *Genesis 16 - 50*, Word Biblical Commentary 2, Dallas: Word, 1994, S. 367.

61 Hamilton, *Genesis 18 - 50*, S. 436.

62 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 14.

63 Hamilton, *Genesis 18 - 50*, S. 436 (besonders Fußnote 34).
Siehe auch Kap. 2.2 »Die jüdische Tradition«.

64 Trillhaas, *Sexualethik*, S. 64f.

dem eigentlichen Problem junger Menschen zu tun hat.⁶⁵ Hamilton weist dabei noch darauf hin, daß die etymologische Verbindung von Onanie und dem Namen »Onan« irreführend ist.⁶⁶

3.3 DER SAMENERGUSS

In der Bibel finden sich verschiedene Aussagen über den Samenerguß. Da diese teilweise auch mit der Selbstbefriedigung in Zusammenhang gebracht werden, soll im Folgenden kurz auf sie eingegangen werden. Es handelt sich hierbei vor allem um 3Mose 15,16 (-18) und 5Mose 23,10-15, wo der Umgang mit dem Samenerguß geregelt wird.

In 3Mose 15,16 wird gesagt, daß ein Mann nach einem Samenerguß unrein ist bis zum Abend. Allerdings muß der Mann sich nur mit Wasser waschen und kein Opfer darbringen, wie in den meisten anderen Fällen von Verunreinigung. Interessant ist hierbei, daß V. 18 von einigen Kommentatoren im Kontext des »normalen sexuellen Umgangs« von Mann und Frau gesehen wird.⁶⁷ Es wird davon ausgegangen, daß die Verordnungen sich speziell auf den vorzeitigen Samenerguß, und das, was wir heute »Petting« nennen, beziehen.⁶⁸ Nach 3Mose 15 würden dadurch dann beide Ehepartner zwar unrein werden, aber sich – und das ist wichtig festzuhalten – nicht schuldig machen, weshalb auch kein Opfer⁶⁹ gebracht werden mußte.⁷⁰

Andererseits wird in V. 16 explizit vom Samenerguß während des Schlafes gesprochen, der verunreinigt. Aber unabhängig davon, welche Art von Samenerguß nun vorliegt, bedeutete das für den Betroffenen, daß er fast ganz normal seinen Alltag weiter leben konnte, denn es gab nur Einschränkungen bezüglich des Umgangs mit dem Heiligtum.⁷¹ So unterscheidet auch das katholische Moralexikon, daß nach dem Alten Testament die Pollution den Menschen zwar unrein mache, dieses aber nicht moralisch, sondern nur kultisch zu verstehen sei.⁷²

Das Gesetz in 5Mose 23,10-15 beschäftigt sich auch mit dem unfreiwilligen Samenerguß des Mannes (V. 11). Als Folge eines solchen besteht ein Zustand der kultischen Unreinheit bis zum Abend und die Pflicht zur Waschung. Hier wird eine klar hygienische Motivation sichtbar, denn der Abschnitt stellt eine Ordnung über die Reinhaltung des

65 Michael Dieterich, *Handbuch Psychologie und Seelsorge*, 1989, 4. Aufl. Wuppertal: R. Brockhaus, 1995, S. 152.

66 Hamilton, *Genesis 18 - 50*, S. 436.

67 F. Duane Lindsey, „3. Mose“, *Das Alte Testament erklärt und ausgelegt*, Hg. John Walvoord / Roy Zuck, Bd. 1: *1. Mose - 2. Samuel*, Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1990, S. 236.

68 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 111.

69 Gordon J. Wenham, *The Book of Leviticus*, The New International Commentary on the Old Testament, Grand Rapids: Eerdmans, 1979, S. 219.

70 Lindsey, „3. Mose“, *Das Alte Testament erklärt und ausgelegt*, Bd. 1, S. 236.
John E. Hartley, *Leviticus*, Word Biblical Commentary 4, Dallas: Word, 1992, S. 210.

71 Hartley, *Leviticus*, S. 210.

72 Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 1969, S. 1048.

Heerlagers dar. Die folgende Aufforderung in V. 13 – seine Exkremente außerhalb des Lagers zu vergraben – zeigt, daß es sich hier um eine Regelung handelt, die vor allem um der Hygiene willen getroffen wurde.

Somit kann man sagen, daß die hauptsächlichen Beweggründe für diese Gebote wahrscheinlich hygienischer Art sind. Allerdings ist auch noch eine tiefere Bedeutung zu beachten, da sich im Umgang mit der eigenen körperlichen Reinheit auch ein Stück der Umgang mit der göttlichen widerspiegelt (was z.B. an der kultischen Unreinheit deutlich wird).⁷³

Des weiteren ist generell fraglich, in wie weit solche Stellen überhaupt zur Bewertung von Selbstbefriedigung herangezogen werden können. Wenn man Selbstbefriedigung an der Verschwendung des Samens festmachen möchte, trifft dies in sofern nicht den Kern der Sache, als sich dies nur auf den geschlechtsreifen Mann beziehen kann.⁷⁴ Es bliebe immer noch die Frage offen was, was mit Kindern, alten Menschen oder Frauen wäre. Des weiteren wäre nicht beachtet, daß die Natur selber mit dem Ejakulat sehr verschwenderisch umgeht.⁷⁵

Somit kann festgehalten werden, daß es erstens fraglich ist, ob überhaupt alttestamentliche Stellen über den Samenerguß zur Bewertung von Selbstbefriedigung herangezogen werden können, und zweitens, daß der biblische Befund selbst zeigt, daß im Zusammenhang von Selbstbefriedigung zwar von Unreinheit, nicht aber von Sünde gesprochen wird.

3.4 DAS PROBLEM MIT DER BEGIERDE

Bei einer Diskussion über Selbstbefriedigung muß auch der Aspekt der Begierde berücksichtigt werden, da während der Selbstbefriedigung sexuelle Gedanken oder Bilder auftreten können. Psychologische Studien bestätigen diese Relevanz, wenn sie zeigen, daß bei Selbstbefriedigung sogar häufig⁷⁶ sexuelle Phantasien beteiligt sind.⁷⁷ So betonen viele Autoren und Seelsorger zu recht, daß eine gewisse Gefahr der Kollision zwischen den bei Selbstbefriedigung ablaufenden Phantasien und der Warnung Jesu vor der Begierde be-

73 Hartley, *Leviticus*, S. 210-211.

74 Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 1969, S. 1051.

75 Z.B. werden bei einem nächtlichen Samenerguß Millionen von Spermien »nutzlos« ausgeschüttet, oder selbst bei einer Befruchtung des Eies (wozu nur eine Spermie gebraucht wird) werden beim Geschlechtsverkehr Millionen Spermien gleichzeitig mit ausgeworfen.

76 Kinsey schreibt: „Die weitaus meisten, wenngleich nicht alle Männer, begleiten ihre Onanie mit sexuellen Phantasien“. Bei den weiblichen Befragten gaben nur die Hälfte der Frauen an, solche Phantasien seien fast immer bei der Selbstbefriedigung beteiligt.

Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 463.

Alfred C. Kinsey / Wardell B. Pomeroy u.a., *Das sexuelle Verhalten der Frau*, 1954, ND Frankfurt: Fischer, 1968, S. 153.

77 Götz Kockott / Eva-Maria Fahrner, *Sexualstörungen des Mannes*, Fortschritte der Psychotherapie 9, Göttingen: Hegrefe Verlag für Psychologie, 2000, S. 23.

steht.⁷⁸ In der Tat sind Jesu Warnungen radikal und daher sicherlich auch im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung nicht zu unterschätzen, denn in Mt 5,27-29 sagt Jesus sehr deutlich, daß es besser ist sein Auge herauszureißen, als daß man selber (mit zwei funktionierenden Augen) durch die Begierde in die Hölle geworfen wird.

Doch um diese Aussage Jesu besser einordnen zu können, muß zuerst geklärt werden, was Begierde überhaupt ist. Bei einer Untersuchung des Neuen Testaments stellt sich heraus, daß Begierde nicht prinzipiell eine Sünde darstellt. Paulus z.B. verwendet in 1Tim 3,1 dasselbe griechische Wort, als er davon schreibt, ein Bischofsamt anzustreben (zu begehren), was hier nicht als Sünde dargestellt wird („der begehrt ein schönes Werk“). In Lk 22,15 begehrt Jesus herzlich (auch ἐπιθυμέω), mit seinen Jüngern das Abendmahl zu feiern. Es wird also deutlich, daß sich im NT verschiedene Bedeutungen für »Begierde« oder »etwas begehren« finden.

Natürlich finden sich aber auch eindeutig negative Bewertungen von Begierde, wie z.B. die schon obengenannte Stelle in Mt 5,27-29 (oder Röm 13,9, wo Paulus die Gebote Jesu wiederholt). Eine weitere Untersuchung zeigt, daß von den 16 Stellen, wo ἐπιθυμέω im NT verwendet wird, es jedesmal negativ bewertet wird, wenn es im Kontext von sexueller Begierde auftritt. Somit kann also durchaus gesagt werden, daß die sexuelle Begierde von der Bibel her verurteilt wird.

Dennoch bleibt die Frage, was sexuelle Begierde ist. Es ist nicht leicht, eine genaue Definition herauszuarbeiten, da nicht jeglicher sexueller Gedanke als Begierde gelten kann. So entspricht Begierde sicherlich nicht dem normalen, von Gott gegebenen sexuellen Verlangen, oder den angemessenen anregenden Gefühlen der sexuellen Anziehungskraft des Menschen. Gott hat den Menschen nicht sexuelle Bedürfnisse und Neigungen gegeben, um sie anschließend als Begierde zu verurteilen.⁷⁹

Des Weiteren wird betont, daß Begierde vorsichtig definiert werden sollte, da immer wieder berichtet wird, daß Menschen von Schuldgefühlen geplagt werden, weil sie ihre eigenen Wünsche fälschlicherweise als Begierde ansehen. McDowell betont daher, daß Begierde nicht generell mit dem Geschlechtstrieb und sexuellen Wünschen gleichzusetzen ist. Denn man kann sich eine andere Person wünschen und sie attraktiv finden, ohne die Sünde der Begierde zu begehen.⁸⁰

Jesus gibt das Verbot der Begierde im Kontext (Mt 5,27-28) mit der Frau des Nächsten: »Wir sollen also nicht die Frau unseres Nächsten begehren.« D.h. wenn man sich vorstellt oder es sich wünscht (begehrt), mit einer *fremden* Frau eine sexuelle Be-

78 Von der Gefahr, daß man sich hierbei auch schnell in Pornographie verstricken kann, sei ganz zu schweigen.

79 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 315.

80 Es wird hier angeführt, daß es ja auch möglich sei, ein Auto oder Haus des anderen reizvoll oder wünschenswert zu finden, ohne ein sündvolles Begehren aufkommen zu lassen: McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 315.

gegnung zu haben, dann kollidiert das eindeutig mit dem Gebot Jesu. Aber die Vorstellung einer sexuellen Begegnung mit seiner *eigenen* Frau wird wohl nicht als Sünde zu bezeichnen sein. Eher im Gegenteil: Wird dürfen eine Sehnsucht nach unserem Ehepartner haben, ihn begehren und uns an ihm freuen (Spr 5,18-19, Hld 4+5). Dabei könnte man die Frage noch ausdehnen: Wenn es also keine Sünde ist, daß sich der Verheiratete vorstellt, wie er eine sexuelle Begegnung mit seinem Ehepartner hat, dann ist die Frage, ob es auch keine Sünde wäre, wenn der ledige Jugendliche sich vorstellt, wie er später einmal eine sexuelle Begegnung mit seinem eigenen Ehepartner haben wird. Auch wenn die Diskussion um eine letztliche Antwort darauf eventuell kontrovers ausfällt, wird doch deutlich, daß eine Pauschalisierung von Begierde als Sünde der Realität nicht gerecht wird, da sie sich als komplexer erweist.

Dennoch darf Begierde nicht nivelliert oder verharmlost werden. Denn auch wenn nicht, alle sexuellen Gedanken als Begierde zu gelten haben, gibt es sehr wohl die reale Gefahr mit der Sünde der Begierde in Konflikt zu kommen, sonst würde Jesus auch nicht so eindrücklich davor warnen. Aber welche Art von Begierde meint Jesus dann hier? Allgemein kann man sicher davon ausgehen, daß es sich hier um die gedankliche Vorstellung eines sündhaften Sexualverhaltens handelt. McDowell versteht darunter mehr spezifisch eine sexuelle Lust, das bestimmte Verlangen nach dem Körper des anderen.⁸¹ Stafford schreibt dazu:

Wenn du wohlüberlegt und vorsätzlich eine Frau (oder einen Mann) ansiehst und sie als ein sexuelles Objekt betrachtest [und evtl. gedanklich gebrauchst], ihn oder sie damit menschlich entwürdigst, dann bist du genauso sexueller Untreue schuldig wie jemand, der solche Vorstellungen in die Tat umsetzt.⁸²

Auch wenn die bei der Selbstbefriedigung ablaufenden Phantasien nicht genau genug erforscht sind, um diesbezüglich ein endgültiges Urteil treffen zu können, kann dennoch davon ausgegangen werden, daß eine objektbezogene Triebkomponente mit im Spiel ist, da die Phantasien bei Selbstbefriedigung in der Regel als sexuelle Stimuli auftreten. Dabei kann es dann vorkommen, daß das in der Phantasie vorhandene »Gegenüber« zu einer Sache degradiert wird. Dem gegenüber schreibt McDowell:

Da alle Menschen, männlich und weiblich, im Bilde Gottes geschaffen wurden, sollten wir höchste Achtung vor der Persönlichkeit eines jeden einzelnen haben. Menschen sollten geliebt und Dinge gebraucht werden. Einen Menschen zu gebrauchen, bedeutet ihn in seiner Persönlichkeit zu verletzen, da dieser zum Objekt [zur Sache] erniedrigt wird.⁸³

Ausgehend von einem solchen Verständnis kann dann durchaus gesagt werden, daß im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung eine sexuelle Begierde angenommen werden kann,

81 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 315.

82 Tim Stafford, *Liebe, Sex und Du*, 1979, 3. Aufl. Wetzlar: Schulte und Gerth, 1982, S. 117.

83 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 317.

die die Bibel als Sünde bezeichnet. Auch wenn dabei einzuräumen ist, daß nicht jegliche »Begierde« Sünde ist, und die Unterscheidung oft eine Art »Gradwanderung« darstellt, muß festgehalten werden, daß die Selbstbefriedigung oft von unguuten Vorstellungen oder Phantasien begleitet wird. Dabei können Menschen um ihren Wert (Ebenbildlichkeit Gottes) beraubt und zur Sache degradiert werden. Bei Selbstbefriedigung besteht also die Gefahr, daß Menschen zu einem Objekt reduziert werden, das benutzt wird, um einen Orgasmus zu erzielen.⁸⁴

Da Jesus es als Ehebruch bezeichnet, wenn man die Frau des Nächsten begehrt, kann dies auch nicht unberücksichtigt bleiben bei der Bewertung der Phantasien bei Selbstbefriedigung. Die Radikalität in dem Ausruf Jesu, daß wir das Auge ausreißen sollen, wenn es uns zur Sünde (in dem Fall Begierde) verführt zeigt, wie ernst es Jesus ist.⁸⁵ So soll trotz aller obigen relativierenden Ausführungen demnach die Frage nach der Begierde dennoch nicht auf die leichte Schulter genommen werden, da sie eine reelle und ernstzunehmende Bedrohung der Sünde bei Selbstbefriedigung darstellt.

3.5 WEITERE BIBLISCHE ASPEKTE

Im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung werden teilweise auch andere biblische Aspekte angeführt. Diese sollen im Folgenden noch kurz dargestellt werden.

3.5.1 1KOR 6,12

Eine Stelle, die immer wieder angeführt wird, ist 1Kor 6,12. Hier betont Paulus, daß ihm als Christ alles erlaubt ist, spricht aber im selben Vers auch davon, daß einen Christ nichts gefangen nehmen soll. Dabei ist gerade der zweite Teil im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung besonders zu beachten, denn Selbstbefriedigung kann eine gewisse Unfreiheit oder sogar Sucht hervorrufen.⁸⁶

Die Gefahr liegt hierbei also nicht im physischen Akt, sondern in der stufenweisen Versklavung des Willens zur »Wollust«. Je mehr Selbstbefriedigung zwanghaft wird, desto mehr »Götzencharakter« bekommt sie, und kollidiert fundamental mit dem höchsten Gebot, daß wir Gott mit unserem *ganzen* Verstand lieben sollen (Mk 12,30). Außerdem ist das geheiligte christliche Leben ohne ein gewisses Maß an Selbstkontrolle und Disziplin nicht denkbar.⁸⁷

Des weiteren wäre bei der Stelle auch zu klären, ob Paulus meint, daß ihm wirklich *alles* erlaubt sei (z.B. auch Selbstbefriedigung), oder ob er diese Aussage (die im Kontext

84 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 327.

85 Piper schreibt sogar dazu: „Jesus said, if you don't fight lust, you won't go to heaven.“ (Gal 5,19-21)
John Piper, *The purifying power of living by faith in Future Grace*, Sisters: Multnomah, 1995, S. 331.

86 Siehe dazu Kap. 5.2 »Suchtgefahr«.

87 Jones, *Sex & Love when you're single again*, S. 169.

von Speisen getätigt wird 1Kor 6,13)⁸⁸ auf die Freiheit bezieht, verschiedene Speisen essen zu dürfen (z.B. Fleisch, welches Götzen geweiht wurde: 1Kor 8,8). Denn auch kurz vor der besagten Stelle nennt Paulus eindeutige Gebote und verurteilt gewisse Verhaltensweisen. 1Kor 6,9-10 macht sehr deutlich, daß z.B. keine Götzendiener, Habsüchtige, Ehebrecher oder Lustknaben in das Himmelreich kommen können.⁸⁹

So kann zu der Stelle zusammenfassend gesagt werden, daß es sehr zweifelhaft ist, ob die Stelle in 1Kor 6,12 überhaupt als »Freibrief« für die Ausübung von Selbstbefriedigung herangezogen werden kann, da 1.) der Zusammenhang der Aussage ein anderer ist, und 2.) Paulus noch in demselben Vers sagt, daß uns *nichts* gefangen nehmen soll und wir darauf achten müssen, und 3.) werden sündige Verhaltensweisen an anderer Stelle eindeutig verurteilt.

3.5.2 DAS GEWISSEN

Immer wieder wird berichtet, daß im Zusammenhang von Selbstbefriedigung eine Gewissensbelastung auftritt, weswegen auch auf diesen Aspekt hier kurz eingegangen werden soll.

Allgemein wäre im Zusammenhang mit dem Gewissen zuerst zu fragen, wodurch das Gewissen geprägt wurde, denn speziell die Frage nach der Korrelation zwischen belastetem Gewissen und (ethisch-moralisch) schlechtem Verhalten ist nicht so leicht zu beantworten. Es gibt z.B. auch Berichte, daß im Holocaust während des dritten Reiches Menschen schreckliche Taten vollbrachten, und dabei *kein* »schlechtes Gewissen« hatten.⁹⁰ Umgekehrt fand sich auch schon bei konservativ erzogenen Frauen ein »schlechtes Gewissen«, weil sie Geschlechtsverkehr mit ihrem eigenen Mann hatten.⁹¹ So zeigt auch Müller, daß nicht alle Gewissensbisse durch wirkliche Sünde hervorgerufen werden, und umgekehrt nicht jede Sünde Gewissensbisse zur Folge hat.⁹²

Dennoch ist die Gewissensbelastung derer, denen die Selbstbefriedigung Not macht, von der Bibel her erst zu nehmen,⁹³ weil durch sie eine Störung der persönlichen Gemeinschaft mit Gott eintreten kann. Häufig ist zu beobachten, daß sich Menschen, die mit

88 Fee hebt zu dieser Stelle hervor, daß Paulus sehr wohl eine Unterscheidung vornimmt. Diese Freiheit beziehe sich auf Adiaphoras (wie Essen, Trinken, Feiertage,... z.B. Kol 2,16) und nicht auf die ethische Lebensführung des Christen.

Gordon D. Fee, *The first Epistle to the Corinthians*, The New International Commentary on the New Testament, 1987, ND Grand Rapids: Eerdmans, 1989, S. 252.

89 Auch Fee stellt einen interessanten Zusammenhang her zwischen der Aussage, daß nichts »Macht über mich« haben darf in V. 12 (ἐξουσιάζω), und dem einzig weiteren Vorkommen des Wortes bei Paulus in 1Kor 7,4. Da in der weiteren Argumentationslinie (1Kor 6,15-16) Paulus auch auf einen ethischen Punkt zu sprechen kommt (die Unvereinbarkeit des Christen mit dem geschlechtlichen Umgang zu einer Prostituierten), könnte dann auch die Aussage in V. 12 sehr wohl einer ethisch-moralischen Beschränkung unterliegen. Siehe:

Fee, *The first Epistle to the Corinthians*, S. 253.

90 Stafford, *Liebe, Sex und Du*, S. 115.

91 Stafford, *Liebe, Sex und Du*, S. 115.

92 Müller, *Weil Du Du bist*, S. 64.

dieser Not zu kämpfen haben, von Gott zurückziehen oder nicht mehr die Freiheit haben, offen auf Gott zuzugehen.⁹⁴ Da aber die persönliche Beziehung zu Gott der zentrale Punkt des Lebens eines Christen ist, sollte dieser Problematik Beachtung geschenkt werden. Wenn also Selbstbefriedigung als Sünde angesehen wird, und dennoch praktiziert wird (und das Gewissen dadurch belastet wird), dann ist dies für die betreffende Person als »nicht gut« (Röm 14,20) zu bezeichnen.

3.5.3 DAS HEILIGE LEBEN EINES CHRISTEN

Wir leben in einer gefallenen Welt. Gerade in einer Zeit, wo die Sexualisierung unserer Gesellschaft voranschreitet, ist es für einen Christen um so wichtiger, einem Wesenszug Gottes entsprechend zu leben: »Heilig«. Dies betrifft natürlich auch (oder vielleicht gerade vor allem) den Bereich der Sexualität (z.B. Hebr 13,4). Schon die Bibel sagt, daß große Not und Sünde im Bereich der Sexualität vorherrschen.⁹⁵

Die Bibel gibt aber auch verschiedene Anweisungen und Gebote zum Umgang mit unserer Sexualität. So sollen wir nicht die »Wollust« mehr lieben als Gott (2Tim 3,4). Sie fordert uns klar dazu auf, nicht in sexueller Sünde zu leben, und ermutigt uns, Gottes Beispiel zu folgen (Eph 5,1). Sie warnt uns auch, daß für unzüchtige Menschen kein Platz in Gottes neuer Welt ist (1Ko 6,9f).

1Thess 4: ³ Gott will, daß ihr *heilig* seid: daß ihm euer *ganzes* Leben gehört. Das bedeutet, daß ihr euch von *Unzucht fernhalten* sollt. ⁴ Jeder von euch Männern soll lernen, mit seiner Frau so zusammenzuleben, wie es Gott und den Menschen gefällt. ⁵ Ihr sollt *nicht blind eurer Leidenschaft folgen*, wie die Menschen, die Gott nicht kennen. [...] ⁷ Gott hat uns *nicht* dazu berufen, daß wir ein *zuchtloses Leben* führen, sondern daß wir sein *heiliges Volk* sind und ihm *Ehre machen*.

Das allgemeine Gebot, daß ein Christ heilig leben soll, ist also auch wichtig im Umgang mit der Selbstbefriedigung, da hier ja auch Gefahren bestehen, z.B. daß wir die sexuelle Lust mehr lieben als Gott (2Tim 3,4) oder die Sünde der »Begierde« begehen

93 Natürlich ist dabei auch zu berücksichtigen, woher diese kommt, ob z.B. eine gewisse Leibfeindlichkeit oder falsche Lehransichten diese Gewissen falsch geprägt haben. Dies sei in dem Zusammenhang dann natürlich auch in der Seelsorge anzugehen (siehe Kap. 3.1.1 und Kap. 7.3.4).

94 Hierbei ist natürlich auch auf die liebende Vergebung Gottes hinzuweisen, da ein wichtiger seelsorgerlicher Aspekt bei diesem Problem die Wiederherstellung der Beziehung zu Gott sein sollte (siehe zu Vergebung Kap. 7.2.6).

95 1Joh 2: ¹⁵ Liebt nicht die Welt und das, was zu ihr gehört! Wer die Welt liebt, in dessen Herz gibt es keine Liebe zum Vater. ¹⁶ *Die Welt ist* erfüllt von der *Gier* der *Triebe* und Sinne, von der *Gier* der *Augen*, vom Prahlen mit Geld und Macht. Das alles kommt nicht vom Vater, sondern gehört zur Welt. ¹⁷ Die Welt vergeht, und mit ihr die ganze *Lust* und *Gier*. Wer aber tut, was Gott will, wird ewig leben.

2Tim 3: ² Die Menschen werden *selbstsüchtig*, geldgierig, prahlerisch und eingebildet sein. Sie werden Gott lästern, ihren Eltern nicht gehorchen und *vor nichts mehr Ehrfurcht* haben. Sie sind undankbar, ³ lieblos und unversöhnlich, verleumderisch, *unbeherrscht* und gewalttätig, sie hassen das Gute, ⁴ sind *untreu* und unzuverlässig und aufgeblasen vor Überheblichkeit. Sie kümmern sich nicht um das, was Gott Freude macht, sondern *suchen nur, was ihre eigene Lust vermehrt*.

...

Röm 1,24: Darum lieferte Gott sie *ihren Begierden* aus und gab sie der *Ausschweifung* preis, so daß sie ihre eigenen Körper schänden.

(Mt 5,27- 29). Gott möchte uns die Kraft dazu geben, heilig zu leben (Gal 5,16), und es gibt auch Verheißungen, die uns anspornen (Hiob 17,9: „Wer reine Hände hat, nimmt an Stärke zu“). Immer wieder finden sich in der Bibel Beispiele dafür, daß Menschen rein und heilig leben wollten. So z.B. Hiob, der sagt, daß er mit seinen Augen einen Vertrag geschlossen hat, niemals ein Mädchen lüstern anzusehen (Hiob 31,1).

Fazit: Auch wenn die prinzipiellen Aussagen zur Heiligkeit zunächst keine⁹⁶ Aussagekraft hinsichtlich der biblisch-theologischen Fragestellung haben, ob Selbstbefriedigung ethisch gesehen Sünde sei, so sind sie dennoch wichtig zu beachten, da sie eine Erhöhung der Sensibilität im Bereich der Sexualität (auch bei der Bewertung) hervorrufen sollten, und damit auch einer vorschnellen Liberalisierung vorbeugen. Außerdem sollten durch diese Ausführungen Gefahren dargestellt werden, vor der die Bibel warnt, da ähnliche Bedrohungen auch bei Selbstbefriedigung auftreten können (z.B. der übersteigerten sexuellen Lust). Gerade das Erkennen der Heiligkeit Gottes und das Bewußtsein, daß unser Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, kann uns helfen diese Bedrohungen, die häufig als Begleiterscheinung der Selbstbefriedigung auftreten, ernst zu nehmen. Illies schreibt dazu: „Die Kirche muß sich zwar vor jeder Verteufelung der Sexualität dringend hüten, doch hat sie gerade dann, wenn sie von der Heiligkeit der Geschlechtskraft des Menschen überzeugt ist, vor deren Mißbrauch zu warnen.“⁹⁷

3.6 SELBSTBEFRIEDIGUNG IN DER BIBEL?

Wie im vorherigen Kapitel gezeigt wurde, legt die Bibel großen Wert auf Heiligkeit. Viele sexuelle Praktiken werden eindeutig und klar genannt und als Sünde bezeichnet, z.B. praktizierte Homosexualität, Ehebruch, Sodomie... . Sucht man aber in der Bibel nach Aussagen über Selbstbefriedigung, wird sich dies dagegen als erfolglos herausstellen.

Es wird daher nicht zu unrecht behauptet, daß Selbstbefriedigung nicht in der Bibel erwähnt wird. Die einzige Stelle, die angeführt werden könnte, ist Hes 16,17. Hier muß anerkannt werden, daß zumindest die exegetische Möglichkeit besteht, diese Stelle als Hinweis auf Selbstbefriedigung zu verstehen. In Hes 16,17 wird davon berichtet, daß eine Frau⁹⁸ sich aus Edelmetallen (Gold und Silber) »männliche Figuren«⁹⁹ machte, um damit »Hurerei« zu treiben.

96 Dies ist abhängig davon, ob eine Sache als Sünde gesehen wird oder nicht. Daher ist es notwendig, daß dies zuvor geklärt wird. Z.B. kollidiert der eheliche Verkehr auch nicht mit der Heiligkeit, da er erlaubt ist.

97 Illies, *Theologie der Sexualität*, S. 24.

98 Oder zumindest ein weibliches Subjekt, da תִּקְוֵי die Form einer 2. Person Femininum hat, ebenso hat תִּזְנֵי (»sie trieb Hurerei«) die weibliche Form.

99 Diese männliche Form wird besonders betont, da es nicht nur heißt צְלָמֵי „Abbilder, Formen, Götzenbilder“ (in der *männlichen* Form im Plural), sondern es wird sogar noch durch das Adjektiv זָכָר „männlich“ verstärkt, in dem dieses Adjektiv זְכָרֵי צְלָמֵי „männliche Abbilder“ vorangestellt ist.

Manche Ausleger sehen in dieser Stelle eine Andeutung von Selbstbefriedigung. Dyer schreibt dazu: „Mit lebendigen Bildern schildert Hesekiel die Niederträchtigkeit der Sünde Jerusalems. Er zeigt, wie es seine Edelsteine nahm und sich ein phallisches Götzenbild machte, mit dem es dann sexuell verkehrte.“¹⁰⁰ Er interpretiert also diesen Vers so: Es wird hier angedeutet, daß eine Frau mit einem künstlich hergestellten männlichen Geschlechtsteil eine sexuelle Handlung an sich selber vornimmt. Ähnliches schreibt auch Block, der zwar einräumt, daß es nicht ganz klar sei, ob Hesekiel hier nur eine phallische Form meint oder eine ganze menschenähnliche Figur, es aber als sicher gilt, daß damit eine sexuelle Handlung vollzogen wurde.¹⁰¹ Dem gegenüber findet sich bei Brownlee keinerlei Hinweis auf eine Interpretation in Richtung Selbstbefriedigung.¹⁰²

Aber unabhängig welcher genauen exegetischen Auslegung nun gefolgt wird, kann nicht gesagt werden, daß hier eine explizite Verurteilung von Selbstbefriedigung vorzufinden ist, da 1.) es umstritten ist, ob hier überhaupt von Selbstbefriedigung die Rede ist und 2.) die Sünde, die in diesem 16. Kapitel angeprangert wird, die Untreue gegenüber Gott ist und nicht die Selbstbefriedigung.

Somit kann gesagt werden, daß der Selbstbefriedigung in der Bibel weder zugestimmt noch sie explizit verurteilt wird. Wie schon im Vorherigen aufgezeigt wurde, ist aber Selbstbefriedigung ein uraltes Problem,¹⁰³ weswegen sehr wohl angenommen werden kann, daß die biblischen Autoren davon wußten, was das Schweigen der Bibel zu dieser Thematik um so verwunderlicher macht. Dem gegenüber finden sich nämlich in der Bibel viele Aussagen, die sehr eindringlich und explizit vor bestimmten sexuellen Praktiken warnen (Ehebruch, Sodomie, praktizierte Homosexualität, Prostitution) und sie als Sünde bezeichnen. Dies zeigt, daß die Bibel sehr wohl eine Verurteilung von gewissen Formen der ausgelebten Geschlechtlichkeit kennt, wobei sich aber keine explizite Verurteilung der Selbstbefriedigung findet. Dieser Befund kann daher als starkes Argument für die moralische Neutralität der Selbstbefriedigung angesehen werden, da von der Bibel her der reine Akt der Selbstbefriedigung nicht zwingend als Sünde bezeichnet werden muß.

100 Charles H. Dyer, „Hesekiel“, *Das Alte Testament erklärt und ausgelegt*, Hg. John Walvoord / Roy Zuck, Bd. 3: *Jesaja – Maleachi*, 1991, 2. Aufl. Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1998, S. 302.

101 Daniel I. Block, *The Book of Ezekiel: Chapters 1 - 24*, The New International Commentary on the Old Testament, Grand Rapids: Eerdmans, 1997, S. 489.

102 William H. Brownlee, *Ezekiel 1 - 19*, Word Biblical Commentary 28, Waco: Word, 1986, S. 229-230.

103 Siehe Kapitel 2.1 »Selbstbefriedigung: Ein altes und verbreitetes Phänomen«.

4. MEDIZINISCHE ASPEKTE

Im Folgenden soll sich nun mit einigen medizinischen und im darauffolgenden Kapitel mit psychologischen Aspekten beschäftigt werden. Dies ist für eine Arbeit über Selbstbefriedigung deswegen wichtig, da sich in medizinischen und psychologischen Erkenntnissen auch »Gottes Wille« durch die Schöpfungsordnung widerspiegeln kann. Außerdem werden gewisse medizinische und psychologische Argumente in der Diskussion um die Selbstbefriedigung immer wieder angeführt. Deshalb ist es bei der Auseinandersetzung mit diesem Thema unerlässlich, auf eben diese ausführlicher einzugehen.

4.1 STATISTIK

Ein wichtiger Bereich medizinisch-psychologischer Forschung ist das Erheben und Beschreiben der vorfindlichen Praxis. Da eine gewisse Grundkenntnis dieser »Daten« bei der Beschäftigung mit dem Thema Selbstbefriedigung hilfreich ist, sollen sie im Folgenden dargestellt werden.¹

Der Amerikaner Alfred Kinsey hat mit seinen Mitarbeitern eine Umfrage über das sexuelle Verhalten an nahezu 20.000 Personen durchgeführt. Da diese Untersuchung bisher in ihrer Größe unübertroffen ist, sollen ihre statistischen Erhebungen im Folgenden dargestellt werden.² Dabei wurden die Daten durch neuere Untersuchungen ergänzt, und außerdem durch den Vergleich zu kleineren deutschen Studien auf die Übertragbarkeit geprüft.

Kinsey schreibt, daß etwa 93 % der männlichen Gesamtbevölkerung Erfahrungen mit Selbstbefriedigung hat,³ d.h., daß sie sie praktizieren oder schon einmal in ihrem Leben betrieben haben. Beachtenswert dabei ist, daß diese Zahlen schon lange so hoch eingeschätzt wurden. So schreibt Campe (1746-1818), daß wahrscheinlich weniger als zehn Prozent der Jugendlichen zwischen sechs und zwanzig Jahren auf diesem Bereich als »unschuldig« zu gelten haben.⁴

1 Dazu sei noch bemerkt, daß gerade Umfragen bezüglich der Sexualität wie kaum ein anderes Themengebiet einer Tabuisierung oder Übertreibung unterliegen können. So kann es z.B. vorkommen, daß auf Fragen hinsichtlich der eigenen sexuellen Erfahrung unwahrheitsgemäße Angaben gemacht werden, weil mancher sich vielleicht mangels eigener sexueller Erfahrung oder Offenheit im Bezug auf Selbstbefriedigung als gesellschaftlicher Außenseiter fühlt (da teilweise die Selbstbefriedigung als *normales* Entwicklungsstadium betrachtet wird, und man sich nicht als »unnormale« outen möchte), oder der ein oder andere aufgrund von Schamgefühlen auch gerade nicht angibt, daß schon Erfahrungen mit Selbstbefriedigung gemacht wurden.

2 Wobei hier erwähnt werden sollte, daß es auch kritische Stimmen zur Übertragbarkeit dieser Umfrage gibt, da sich die Probanden freiwillig melden konnten. Siehe dazu: Robert Michael / John Gagnon u.a., *Sexwende: Liebe in den 90ern - Der Report*, München: Knaur, 1994, S. 31-33.

3 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 452. (Auf S. 451 gibt er ca. 92 % an.)

4 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 82.

Weiter zeigen Kinseys Untersuchungen, daß beim Mann die »onanistischen Techniken« weitgehend manueller Art sind.⁵ Außerdem ist interessant zu sehen, daß bei Jugendlichen aus einfachen Bildungsschichten ein niedrigerer Prozentsatz (89 %) der Verbreitung der Selbstbefriedigung vorzufinden ist, als bei Jugendlichen mit hohem Bildungsgrad. Für Kinsey liegt dies vor allem daran, daß Jugendliche aus niederen Bildungsschichten sich früher auf den heterosexuellen Koitus einlassen.⁶

Die Durchschnittshäufigkeit der Selbstbefriedigung bei männlichen Jugendlichen in der Pubertät liegt bei 2,4mal pro Woche, kann aber im Einzelfall stark erhöht sein (17% hatten einen Durchschnitt zwischen vier und sieben-mal wöchentlich).⁷ Von der Pubertät bis ins hohe Alter sinkt die Häufigkeit der praktizierten Selbstbefriedigung ständig. Nach der Eheschließung ist sogar ein regelrechter Einbruch zu verzeichnen, waren es bei 21-25 jährigen ledigen Männern (mit Bildungsgrad 0-8) noch 91%, so sind es bei verheirateten des gleichen Alters nur 29%.⁸ Dabei ist es auch interessant zu sehen, daß sich durch die Umfrageergebnisse die Ansicht »Selbstbefriedigung höre nach der Heirat auf« nicht bestätigen ließen. Auch wenn die Verbreitung zwar deutlich zurück ging, so findet sich doch zumindest die gelegentliche Verbreitung von Selbstbefriedigung auch in der Ehe.⁹ Siehe dazu folgende Tabelle:

5 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 457.

6 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 451.

7 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 457.

8 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 457.

9 Bei Giese / Schmidt und Sigusch / Schmidt finden sich ferner Zahlen, die die Korrelation zwischen Koitus und Selbstbefriedigungshäufigkeit aufzeigen:
Hans Giese / Gunter Schmidt, *Studenten-Sexualität: Verhalten und Einstellung, eine Umfrage an 12 westdeutschen Universitäten*, Hamburg: Rowohlt, 1968, S. 68.
Volkmar Sigusch / Gunter Schmidt, *Jugendsexualität: Dokumentation einer Untersuchung*, Beiträge zur Sexualforschung 52, Stuttgart: Enke, 1973, S. 18.

Alter	Bildungsgrad	Ledige Männer		Verheiratete Männer	
		Verbreitung	Häufigkeit ¹⁰	Verbreitung	Häufigkeit ¹⁰
Pubert. - 15	0-8	84 %	1,84 /Woche		
	9-12	90 %	2,15 /Woche		
	13+	82 %	2,70 /Woche		
16-20	0-8	90 %	1,10 /Woche	29 %	0,39 /Woche
	9-12	94 %	1,46 /Woche	39 %	0,35 /Woche
	13+	91 %	2,02 /Woche	63 %	0,55 /Woche
21-25	0-8	91 %	1,01 /Woche	29 %	0,34 /Woche
	9-12	95 %	1,13 /Woche	42 %	0,37 /Woche
	13+	94 %	1,50 /Woche	68 %	0,49 /Woche
26-30	0-8	92 %	0,97 /Woche	29 %	0,40 /Woche
	9-12	97 %	0,99 /Woche	42 %	0,48 /Woche
	13+	96 %	1,42 /Woche	69 %	0,41 /Woche
31-35	0-8			29 %	0,24 /Woche
	9-12			42 %	0,37 /Woche
	13+			69 %	0,38 /Woche
36-40	0-8			29 %	0,32 /Woche
	9-12			42 %	0,32 /Woche
	13+			69 %	0,35 /Woche

Tabelle 1: Verbreitung der Selbstbefriedigung nach Bildungsgrad und Familienstand (Quelle: Kinsey, *Das Sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 315.)

Nach einer neueren Umfrage fingen die meisten Jungen im Alter zwischen 12 und 14 Jahren mit der Selbstbefriedigung an.¹¹ Dabei fangen Jungen aus religiösem Hause durchschnittlich später mit der Selbstbefriedigung an,¹² und es finden sich hier auch geringere Verbreitung- und Häufigkeitszahlen.¹³

Aber Selbstbefriedigung ist nicht nur eine Sache der Männer. Kinsey hebt die Bedeutung der weiblichen Selbstbefriedigung hervor, indem er zeigt, daß bei der Frau die Selbstbefriedigung¹⁴ (nicht Petting, nicht Geschlechtsverkehr) die sexuelle Aktivität ist, bei welcher die Frau prozentual am Häufigsten zum Orgasmus kommt.¹⁵

Bei der Verbreitung gab der Rapport 62 % aller Frauen an, d.h. von allen Probandinnen praktizieren 62 % Selbstbefriedigung, oder haben schon einmal in ihrem Leben damit Erfahrung gesammelt. Dabei liegt die durchschnittliche Häufigkeit unter der von Männern. Für eine bessere Gegenüberstellung siehe folgende Tabelle:

10 Die Häufigkeit *pro Woche* bezeichnet das arithmetische Mittel.

11 Archibald Hart, *Lust oder Last: Wie Mann mit seiner Sexualität glücklich werden kann*, Wetzlar: Schulte und Gerth, 1995, S. 244.

12 So hatten z.B. 20 % der Jungen aus nicht-religiösem Elternhaus, aber nur 13,5 % der Jungen aus religiösem Elternhaus bereits mit 10 Jahren erste Erfahrungen mit Selbstbefriedigung gemacht. Dies ist zweifellos positiv zu werten, denn je früher ein Junge mit der Selbstbefriedigung beginnt, desto größer ist die Gefahr, daß sie zur Gewohnheit wird.
Hart, *Lust oder Last*, S. 244f.

13 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 461.

14 64 % der Frauen gaben auf die Frage »Wodurch sie am besten zum Orgasmus kommen« an, daß dies bei Selbstbefriedigung geschehe und nur 34% gaben an, daß dies beim Geschlechtsverkehr eintritt. Bei den Männern waren es 40%, die angaben, daß sie am besten durch Selbstbefriedigung zum Orgasmus kommen, und 55% gaben an, durch Geschlechtsverkehr.
David Long, *Masturbation*, [Hamburg]: Sexologisches Institut, [1993], Blatt 103, 105.

15 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten der Frau*, S. 126.

	Bei Frauen	Bei Männern
Gesamtzahl Erfahrung (kumulatives Vorkommen)	62 %	93 %
Dabei Gesamtzahl Orgasmus (kumulatives Vorkommen)	58 %	92 %
... mit 12 Jahren	12 %	21 %
... mit 15 Jahren	20 %	82 %
... mit 20 Jahren	33 %	92 %
Unverheiratete im Durchschnitt	0,3-0,4mal pro Woche	0,4-1,8mal pro Woche
Aktives Vorkommen mit Orgasmus	Steigt bis zu mittleren Jahren	Nimmt ab 20 ab

Tabelle 2: Zusammenfassung und Vergleich zwischen weiblicher und männlicher Selbstbefriedigung (Quelle: Kinsey, *Das Sexuelle Verhalten der Frau*, S. 160.)

Des weiteren hebt Kinsey hervor, daß bei Frauen die Selbstbefriedigungsrate anstieg, nachdem sie selber sexuelle Erfahrungen mit einem Partner gesammelt hatten.¹⁶ Ebenso haben die deutschen Forscher Giese und Schmidt aufgezeigt, daß bei der Frau das Selbstbefriedigungsverhalten verbreiteter war, wenn sie selber Kotiuserfahrung gemacht hatte. Sie schreiben dazu, daß die Frau teilweise durch das heterosexuelle Erlebnis quasi die Selbstbefriedigung erst »entdeckt« oder sie »geweckt« wird und die spezifische sexuelle Apetenz dadurch verstärkt wurde.¹⁷ Dies kann dann so weit gehen, daß in späten Lebensjahren die prozentuelle Verbreitung der Selbstbefriedigung bei Frauen sich stark an die Verbreitungszahlen der Männer annähert.¹⁸

Auch bei den Frauen ist die manuelle Stimulierung mit der Hand die häufigste Selbstbefriedigungspraxis.¹⁹ Folgende Tabelle soll dies in der Gegenüberstellung mit den männlichen Selbstbefriedigungspraktiken verdeutlichen:

	Jugendalter		Erwachsenenalter	
	Männl.	Weibl.	Männl.	Weibl.
Manuelle Reizung				
überhaupt	96 %	77 %	95 %	82 %
vorwiegend	86 %	57 %	85 %	63 %
Friktionen ²⁰				
überhaupt	44 %	32 %	33 %	31 %
vorwiegend	9 %	12 %	10 %	15 %
Schenkeldruck				
überhaupt	25 %	42 %	18 %	39 %
vorwiegend	3 %	24 %	2 %	18 %
Vaginale Insertationen				
überhaupt		17 %		25 %
vorwiegend		2 %		6 %

Tabelle 3: Selbstbefriedigungspraktiken (Quelle: Giese / Schmidt, *Studenten Sexualität*, S. 79)

Insgesamt gesehen sind die prozentuellen Unterschiede doch geringer als meist angenommen. In der Literatur wird darauf hingewiesen, daß die statistischen Daten der

16 Kockott / Fahrner, *Sexualstörungen des Mannes*, S. 22.

17 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 68.
Sigusch / Schmidt, *Jugendsexualität*, S. 18.

18 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 62.

19 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 71.

20 Friktionen werden hier als mechanische Reizung der Genitalregion durch Reibung an irgendwelchen Gegenständen verstanden.

Unterschiede der Selbstbefriedigung zwischen Mann und Frau sich in den letzten Jahren immer mehr annähern.²¹

Prinzipiell kann man daher sagen, daß sich die weibliche Selbstbefriedigung, abgesehen von spezifisch anatomischen Unterschieden, nicht gravierend von der männlichen unterscheidet.²² Den weiblichen Handlungen wird man eine stärkere ästhetische Qualität und eine intensivere Emotionalität zuzubilligen haben. Beim männlichen Geschlecht ist die Handlung eher vom hormonellen Triebdruck diktiert und weist meist gröbere Formen auf.²³ (Siehe dazu auch »Exkurs: Männliche und weibliche Sexualität im Unterschied«, S. 3) Jedoch herrscht gerade bei der Frage nach der »Entdeckung« oder des »Erlernens« ein gewisser Unterschied, was folgende Tabelle zeigt:

	Bei Frauen	Bei Männern
Durch Selbstentdeckung	57 %	25 %
Aus mündlichen o. gedruckten Quellen	43 %	75 %
Im (heterosexuellen) Liebesspiel	12 %	
Durch Beobachtung anderer	11 %	40 %
In homosexuellen Kontakten ²⁴	3 %	9 %

Tabelle 4: Wie wurde die Selbstbefriedigung »erlernt« (Quelle: Kinsey, *Das Sexuelle Verhalten der Frau*, S. 160.)

Untersuchungen unter deutschen Studenten bestätigen im Groben die bisher dargestellten Daten. Sie zeigen, daß im Alter von 25 Jahren 92% der männlichen und 67% der weiblichen Studenten Erfahrungen mit Selbstbefriedigung gemacht haben.²⁵ Die einzelnen Zahlen sind etwas niedriger als die des Kinsey-Reports, z.B. beträgt die kumulative Verbreitung beim männlichen Geschlecht bis zum achtzehnten Geburtstag 84%,²⁶ und die beim weiblichen nur 33 %.²⁷ In einer anderen Untersuchung dagegen gaben 94% aller Jungen und 53% aller Mädchen zu, bis zu ihrem 18. Geburtstag mit Selbstbefriedigung in Kontakt gekommen zu sein.²⁸ Für die Frage nach der Häufigkeit der praktizierten Selbstbefriedigung ergab sich in der Gruppe der Jugendlichen im Alter von achtzehnten Jahren folgender Durchschnittswert: 8,1mal im Monat bei den männlichen und 2,1mal im Monat bei den weiblichen Jugendlichen.²⁹ Zur Selbstbefriedigung im Erwachsenenalter gab der neuere Report *Sexwende: Liebe in den 90ern* an, daß im Alter von 18 – 59 Jahren 60 %

21 Kockott / Fahrner, *Sexualstörungen des Mannes*, S. 22.

Sigusch / Schmidt, *Jugendsexualität*, S. 18.

22 „Es liegen keine Befunde vor, die die Behauptung stützen, die Physiologie der sexuellen Reaktion bei der Frau unterscheidet sich grundsätzlich von der des Mannes“. Siehe:

Volkmar Sigusch, „Sexuelle Reaktionen bei der Frau“, *Die Sexualität des Menschen: Handbuch der medizinischen Sexualforschung*, Hg. Hans Giese, Stuttgart: Enke, 1971, S. 868.

23 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 11.

24 Wenn ein homosexueller Kontakt vorliegt, heißt das in dem Alter nicht, daß jemand prinzipiell homosexuell ist. Es kann sich um ein Durchgangsstadium oder einfaches »Ausprobieren« handeln.

25 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 61.

26 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 62.

27 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 63.

28 Sigusch / Schmidt, *Jugendsexualität*, S. 159.

29 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 63.

der Männer und 40% der Frauen im vergangenen Jahr masturbiert hatten.³⁰ Diese Zahl ist etwas niedriger als die der Kinsey Untersuchung, ist aber immer noch erstaunlich hoch, wenn man bedenkt, daß es sich hierbei meist um Personen mit einem festem Partner handelte.

Bei der Studentenumfrage gaben 95 % der Männer und 87 % der Frauen an, daß das wichtigste »Hilfsmittel« die sexuellen Phantasien seien.³¹ Während bei männlichen Studenten die Selbstbefriedigung nahezu immer zum sexuellen Höhepunkt mit Ejakulation führt,³² gaben nur ca. die Hälfte³³ aller 17jährigen Mädchen an, daß sie durch Eigenstimulation zum Orgasmus kommen.³⁴ Beachtenswert ist dabei, daß die Zahl der Frauen, die angaben, durch Koitus zum Orgasmus zu gelangen, prozentual gesehen noch niedriger war.³⁵ Des weiteren ließ sich auch durch deutsche Studien belegen, daß ein Zusammenhang zwischen Bildungsgrad und Selbstbefriedigungspraxis besteht. So ergaben Untersuchungen, daß das Selbstbefriedigungsverhalten bei Studenten, gemessen an Vorkommen und Häufigkeit, deutlich höher ist als bei Arbeitern gleichen Alters.³⁶

Zusammenfassend kann also gesagt werden, daß unabhängig welcher statistischen Erhebung nun genau gefolgt wird, Männer mit einer relativ hohen Wahrscheinlichkeit irgendwann einmal in ihrem Leben Selbstbefriedigung praktizierten. Statistische Angaben für weibliche Befragte zeigten geringere Werte, welche aber dennoch auf eine nicht unbeträchtliche Verbreitung schließen lassen. Diese Ergebnisse bestätigen also, daß das Thema Selbstbefriedigung auch heute noch nichts an Aktualität und Relevanz verloren hat.

4.2 PHYSIOLOGISCHE AUSWIRKUNGEN?

Nachdem statistische Aspekte dargestellt wurden, soll sich nun den sogenannten Folgen der Selbstbefriedigung zugewandt werden, da diese in der Geschichte der Selbstbefriedigungsliteratur immer wieder auftauchten und angeführt wurden.

Dabei ging die Bekämpfung der Selbstbefriedigung nicht nur von den Kirchen aus. Gerade ab dem 18. Jahrhundert wurde der Diskurs verstärkt auch unter den Medizinern geführt. Allen voran ist hier natürlich der Arzt Tissot³⁷ zu nennen. Für ihn war Samen als »Wirkstoff« sehr wichtig,³⁸ und der Verlust von Samenzellen krankmachend, schädlich

30 Michael / Gagnon, *Sexwende*, S. 204.

31 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 80.

32 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 73.

33 Bei Studentinnen ist dieser Wert etwas höher: Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 81.

34 Sigusch / Schmidt, *Jugendsexualität*, S. 19.

35 Giese / Schmidt, *Studenten-Sexualität*, S. 73.

36 Gunter Schmidt / Volkmar Sigusch, *Arbeitersexualität: Eine empirische Untersuchung an jungen Industriearbeitern*, Soziologische Texte 75, Berlin: Luchterhand, 1971, S. 123, 125.

37 Siehe dazu Kapitel 2.4.

38 So gibt es in seinem Buch ein eigenes Kapitel: „Von der großen Wichtigkeit des Samensaftes“.

und schädigend.³⁹ Hier ist ein Einfluß der hippokratischen Säftetheorie zu erkennen. Es wurde angenommen, daß Samenzellen auch im Blut vorkommen, wo sie eine Wirkung haben sollen, wie sie die heutige Medizin von Hormonen kennt.⁴⁰ Dabei hatte speziell der Samen unter den Säften eine hervorragende Stellung. Man nahm z.B. an, daß der Verlust nur eines »Unzen« Samens einen schwerwiegenderen Verlust für den Körper darstelle als vierzig »Unzen« Blut.⁴¹

In Laufe der Geschichte wurden dann alle möglichen Krankheiten auf Selbstbefriedigung zurückgeführt.⁴² Es herrschte die Ansicht, daß Selbstbefriedigung »Legionen« von Krankheiten nach sich ziehen könne.⁴³ Als Folgen wurden z.B. Dunkelheit des Gesichtes, Schwindel, Schwermut,⁴⁴ Haarausfall, Akne, Wahnsinn, Geisteskrankheiten, Tuberkulose,⁴⁵ Schwächung der Sehkraft, Epilepsie, Kopfschmerzen, Lähmungserscheinungen,⁴⁶ Neurosen, Gedächtnisverlust,⁴⁷ Hämorrhoiden, Rheumatismus,⁴⁸ Muskelkrämpfe, Kreislaufstörungen, blaß-gelbe Haut,⁴⁹ Asthma, Schmerzen beim Wasserlassen, Rückenmarkschwindsucht,⁵⁰ Impotenz, Gonorrhöe,⁵¹ ... aufgeführt.⁵²

Des weiteren gab es auch die Auffassung, daß der Mann nur eine bestimmte Anzahl an Samenzellen besitze und er somit, wenn er sie durch Selbstbefriedigung vergeudet habe, nicht mehr fähig sei, Kinder zu zeugen.⁵³ Ferner wurde auch auf die psychisch-seelischen Auswirkungen hingewiesen. Es finden sich z.B. Aussagen, daß durch Masturbation eine Charakterschwäche eintritt, und so folgert Förster, daß jeder, der Selbstbefrie-

Tissot, *Von der Onanie*, S. 65-78.

39 Tissot, *Von der Onanie*, S. 5 der Einleitung.

40 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 42-44.

41 Tissot, *Von der Onanie*, S. 3 der Einleitung.

42 Bei der nun folgenden Auflistung bedeutet ein Fußnotenverweis nicht, daß der entsprechende Autor diese Meinung auch vertritt, sondern evtl. nur darstellt. Wichtige Autoren, die als Primärquellen dieser Krankheitssymptome zu gelten haben und selbige auch vertreten sind vor allem: Tissot, Zwinger und Poeche.

43 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 34.

44 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 39.

45 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 327.

46 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 88.

47 Michael / Gagnon, *Sexwende*, S. 206.

48 Bartholomäus, *Unterwegs zum Lieben*, S. 161.

49 Isidor Poeche, *Sünden gegen das VI. und IX. Gebot: Geschlechtliche Ausschweifungen, besonders Onanie, Vorbeugung und naturgemäße Heilung ihrer verderblichen Folgen. Belehrung, Trost und Hilfe für beide Geschlechter*, Leipzig: Ernst Fiedler, 1901, S. 25.

50 Ruthe, *Intim gefragt - offen geantwortet*, S. 17.

51 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 46-49.

52 Allein bei Tissot sind es über 50 Seiten (der 1. Teil in seinem Buch), welche einer Darstellung und Entfaltung von Symptomen gleichkommen. Belegt wurden diese Symptome oft durch Beispielgeschichten, wie an Zwingers Buch deutlich wird, da dort ein komplettes Kapitel (Nr. 10) den »historischen Belegen« gewidmet ist.

Tissot, *Von der Onanie*, S. 1-64.

Z. F. Zwinger, *Die sichersten Mittel wider Onanie und Pollutionen, und für die Wiederherstellung des verlorenen männlichen Vermögens*, Leipzig: Sühning, 1822, S. 108-123.

53 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 84.

digung betreibt, zu lügen beginnt, und jeder der lügt somit auch ein »Masturbator« wird.⁵⁴ Des weiteren wurde angenommen, daß da, wo die Unzucht einmal über die Selbstbefriedigung in den Menschen Eingang gefunden hat, in ihrem Gefolge Hurerei, Ehebruch, Lügen, Schwören, Mord und Totschlag auftreten.⁵⁵ Hierbei wird deutlich, daß es teilweise eine Vermischung von medizinischen Aussagen und Moral-Theologie gab, was in sofern nachvollziehbar ist, da es die Auffassung gab, daß die Sorge um die Seele als die erste und vornehmste Pflicht des Arztes galt.⁵⁶

Dieser »schlimmen Erscheinung« sollte nun auf allen nur erdenklichen Wegen versucht werden entgegenzutreten. Es wurden sogar spezielle Medikamente »entwickelt« gegen die Selbstbefriedigung,⁵⁷ wobei man sich nicht ganz dem Verdacht entziehen kann, daß eine gewisse Profitgier mit im Spiel gewesen ist.⁵⁸ Naujokat gibt einen groben Überblick über den Wahn der Selbstbefriedigungsbekämpfung. Er zeigt, welche teilweise obskuren Apparaturen und Methoden sich die Menschen einfallen ließen, um Selbstbefriedigung zu verhindern.⁵⁹ Diese reichten von der Diät,⁶⁰ Abhärtung, Aufsicht, Beschäftigung, Bandagen, Handschuhen mit Dornen, Erektionsanzeigern in Gestalt von Glöckchen bis hin zu Klitoridektomie⁶¹ oder anderen chirurgischen Eingriffen,⁶² die teilweise sogar an sich selber durchgeführt wurden:⁶³

Er nahm einen Nagel, legte die Vorhaut etwas hervorgezogen auf den Tische, setze den Nagel darauf und [...] nagelte sich, in dem er einen derben Schlag mit einem Buche darauf versetztet, fest. Er riß den Nagel aus, und wurde ohnmächtig. Nachdem er sich wieder erholt hatte, zog er durch die noch blutigen Löcher einen [...] Faden.⁶⁴

Dieses Ausmaß der Selbstbefriedigungsbekämpfung ging Ende des 19. Jahrhunderts zurück, wurde aber dennoch nicht ganz aufgegeben. Noch in einem 1909 erschienenen Buch wird Selbstbefriedigung als »mörderisches Laster« bezeichnet.⁶⁵ Die Folgen seien blaugeänderte Augen, Herzklopfen, allgemeine Schwindsucht und Epilepsie.⁶⁶

54 F. W. Förster, *Sexualethik und Sexualpädagogik: Eine neue Begründung alter Wahrheiten*, Kempten: Josef Kösel & Friedrich Pustet, 1922, S. 216.

55 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 35.

56 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 36.

57 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 37, 41.

58 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 122.

59 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 15-16.

60 Poche führt in seinem Buch sogar eigene Kochrezepte an: Poeche, *Sünden gegen das VI. und IX. Gebot*, S. 97-119.

61 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 88.

62 Haag / Ellinger, *Stört nicht die Liebe*, S. 115.

63 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 82.

64 Vogel, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...*, S. 29.

65 Carl Capellmann, *Pastoral-Medizin*, Hg. W. Bergmann, 1877, 16. umgearbeitete und vermehrte Aufl. Paderborn: Bonifacius, 1909, S. 129.

66 Capellmann, *Pastoral-Medizin*, S. 130.

Dennoch trat ein gewisser Wandel in der Differenzierung ein. So schreibt 1917 der Berliner Arzt Hirschfeld, daß Geisteskrankheiten sehr viel häufiger die Ursache als die Folge sexueller Ausschweifungen seien.⁶⁷ Des weiteren sei festzuhalten, daß es keinen exakten Beweis für die Selbstbefriedigung als Ursache gibt,⁶⁸ wodurch die ganze Diskussion um die körperlichen Auswirkungen relativiert würde. Die Tatsache, daß es unmöglich ist, aus dem Körperbefund eine objektive Diagnose der Selbstbefriedigung zu stellen, „sollte logische Forscher auf den Gedanken bringen, daß es dann auch mit den Folgen der Onanie nicht so schlimm sein kann, wie vielfach von Ärzten und Laien angenommen wurde“.⁶⁹ Des weiteren schreibt Hirschfeld, daß die Säftetheorie Hippokrates längst überholt sei,⁷⁰ und „man Bände füllen [könnte], wenn man alle die entsprechenden Folgen nennen und widerlegen wollte, die von früheren Autoren der Onanie zugeschoben wurden.“⁷¹ Auch wenn Hirschfeld die Selbstbefriedigung nicht als gänzlich unbedenklich ansieht, da sich neurologische und psychische Schäden bei Übermaß einstellen können,⁷² ist dennoch eine klare Wende in der Bewertung der physischen Folgen der Selbstbefriedigung erkennbar.

Neuere Untersuchungen haben dies bestätigt und ausgebaut. Nach Kinseys Umfragen ließen sich keine körperlichen Auswirkungen beobachten,⁷³ und Dieterich schreibt, daß es sicher sei, daß heute, unter medizinischem Blickwinkel gesehen, die Selbstbefriedigung kein Krankheitssymptom ist und auch keine medizinisch-biologischen Folgen oder Entwicklungsstörungen nach sich zieht.⁷⁴ Schnabl bezeichnet daher die veralteten Selbstbefriedigungsschäden als „parawissenschaftliche Schauermärchen“⁷⁵.

Somit muß zusammenfassend festgehalten werden, daß es in der neueren Medizin unumstritten ist, daß Selbstbefriedigung – von exzessiven Praktiken⁷⁶ abgesehen – keine gesundheitlichen Schäden hervorruft.

67 Magnus Hirschfeld, *Sexualpathologie*, Bonn: Marcus & Webers, 1917, S. 126.

68 Hirschfeld, *Sexualpathologie*, S. 143.

69 Hirschfeld, *Sexualpathologie*, S. 148.

70 Hirschfeld, *Sexualpathologie*, S. 151.

71 Hirschfeld, *Sexualpathologie*, S. 152.

72 Hirschfeld, *Sexualpathologie*, S. 162.

73 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 467.

74 Dieterich, *Handbuch Psychologie und Seelsorge*, S. 153.

75 S. Schnabl, „Zur Norm der Sexualität“, *Sexuologie*, Hg. Weimar Hesse / Günter Tembrock, Bd. 1, 1974, 2. Aufl. Leipzig: Hirzel, 1975, S. 425.

76 Siehe dazu aus dem Bereich der Urologie die Dissertation: Theimuras Michael Alschibaja, *Penisverletzungen bei Masturbation mit Staubsaugern*, Dissertation, München: Technische Universität, 1978, z.B. S. 48.

4.3 DER SAMENERGUSS WÄHREND DES SCHLAFES

Im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung werden auch häufig Pollutionen (oder auch »pollutio nocturna«,⁷⁷ nächtliche Ejakulation, Samenerguß während des Schlafes) genannt. Da sie in der Literatur immer wieder auftauchen und außerdem für eine vergleichende Bewertung der physiologischen Vorgänge hilfreich sein können, soll im Folgenden auf diesen spezifischen Aspekt eingegangen werden.

Um diesen im Schlaf, und damit nicht direkt wahrgenommen Vorgang besser zu verstehen, helfen Untersuchungen der Schlaforschung. Dabei wurde herausgefunden, daß Männer im Durchschnitt fünfmal pro Nacht eine Erektion haben.⁷⁸ Diese trat in den allermeisten Fällen im Zusammenhang mit der REM-Phase (wird auch als Phase des »Traumschlafs«⁷⁹ bezeichnet) auf.⁸⁰ Des weiteren gibt es Belege dafür, daß ein enger Zusammenhang zwischen Traum und Erektion besteht. So haben gute Schläfer, die auch gute Träumer sind die »besten« Erektionen, schwache Schläfer, die aber gute Träumer sind, kommen an zweiter Stelle, und gute Schläfer, die aber schwache Träumer sind, an dritter.⁸¹

Dabei ist wichtig festzuhalten, daß solche nächtliche Erregung nicht nur eine Sache der Männer ist: „Klitorale Erektion im Schlaf bei Frauen zeigen einen synchronen Verlauf mit den Traumphasen und sind den Erektionen bei Männern äquivalent“.⁸² Damit kann festgehalten werden, daß sexuelle Erregung im Schlaf bei Männern⁸³ und Frauen⁸⁴ vorkommt.

Im Zusammenhang mit diesen nächtlichen sexuellen Erregungen kann dann eine Sekretion (z.B. Ejakulation beim Mann) auftreten. Auf die allgemeine Verbreitung dieser Pollutionen weist schon Kinsey in seinem Rapport hin. Auch wenn in der individuellen Häufigkeit der einzelnen Personen große Unterschiede auftreten können,⁸⁵ hat Kinsey doch eine große Streuung unter seinen Probanden nachgewiesen.⁸⁶ Des weiteren zeigt Kinsey auch den Zusammenhang zwischen nächtlicher Pollution und den häufig dabei auftretenden sexuellen Träumen auf, die sogar oft zu einem Orgasmus führen.⁸⁷

77 Trillhaas, *Sexualethik*, S. 64.

78 Uroš J. Jovanovic, *Sexuelle Reaktionen und Schlafperiodik bei Menschen: Ergebnisse experimenteller Untersuchungen*, Stuttgart: Ferdinand Enke, 1972, S. 268.

79 Christian Becker-Carus, „Schlaf“, *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*, 1987, ND der 11. Aufl. Bern: Hans Huber, 1991, S. 587.

80 Jovanovic, *Sexuelle Reaktionen und Schlafperiodik bei Menschen*, S. 8.

81 Jovanovic, *Sexuelle Reaktionen und Schlafperiodik bei Menschen*, S. 269.

82 Jovanovic, *Sexuelle Reaktionen und Schlafperiodik bei Menschen*, S. 271.

83 Jovanovic, *Sexuelle Reaktionen und Schlafperiodik bei Menschen*, S. 55-65.

84 Jovanovic, *Sexuelle Reaktionen und Schlafperiodik bei Menschen*, S. 134-139.

85 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 474.

86 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 98 (Abb. 5).

87 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 479.

Die »Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin«⁸⁸ bestätigt dies: Es können im Schlaf Pollutionsträume oder sogenannte »wet dreams« auftreten. So berichten viele Männer über Träume voller sexueller Erregung bis hin zum Orgasmus kurz vor dem Erwachen und über Spuren von Samenflüssigkeit. Der Ausdruck »wet dream« wird aber ebenso auch bei Frauen verwendet. Auch hier gibt es Belege, daß Frauen nach dem Erwachen aus einem Traum mit sexuellen Inhalt größere Mengen Vaginalsekrets im Bett vorfinden. Des weiteren wird auch hier auf den engen Zusammenhang zwischen den »wet dreams« (mit evtl. Orgasmus) und der REM-Phase hingewiesen.⁸⁹

Bei der Frage nach der Ursache dieses Vorganges hat sich eine Wende vollzogen. So ist in der neueren Diskussion ein erheblicher Zweifel aufgetreten, ob Schlafpollutionen beim Mann wirklich – wie lange Zeit angenommen wurde – durch Überfüllung der Samenbläschen mit Samen ausgelöst werden. Es gibt Untersuchungen die zeigen, daß bei einer Füllung der Speicherreservoirs die Samenzellen nach einiger Zeit vom Körper resorbiert werden oder mit dem Harn zusammen ausgeschieden werden.⁹⁰ Dies würde bedeuten, daß die Ursache eher im Bereich des Hormonshaushaltes und der psychologischen Kausalität liegt. So wird der unmittelbare Anlaß für viele Schlafpollutionen in einem Zustand erhöhter nervöser Reizbarkeit gesehen, der durch die verschiedensten Einwirkungen sexueller und nicht sexueller Art hervorgerufen wird.⁹¹ Es geschieht hier also eine vom Körper selber vorgenommene unwillkürliche Triebdruckbefriedigung oder Triebdrucklösung.⁹²

Zusammenfassend ist also festzuhalten, daß sexuelle Erregungszustände im Schlaf vorkommen. Kinsey⁹³ hat dabei darauf aufmerksam gemacht, daß in Häufigkeit und Intensität die sexuellen Träume der Frauen kaum denen der Männer nachstehen. Häufig ist auch hier der Orgasmus mit vaginaler Sekretion,⁹⁴ Muskelzuckungen oder -spasmen begleitet.⁹⁵ Dabei sind diese sexuellen Erregungen bei beiden Geschlechtern im Schlaf nicht unbedingt zwingend mit sexuellen Träumen verbunden,⁹⁶ aber es wurde doch immer wieder ein solcher Zusammenhang beobachtet.⁹⁷ So wird angenommen, daß der nächt-

88 Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin: <http://www.dgsm.de/> (Stand: April 2002).

89 E. Mitler / M. Mitler, „Der Traum vom guten Schlaf“, Frage 21, <http://www.uni-marburg.de/sleep/dgsm/fachinfo/tutorial/fragen/f021.htm> (Stand: April 2002).

90 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 347.

91 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 348.

92 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 349.

93 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten der Frau*, S. 164.

94 Dies Fakten sind schon länger bekannt:

Emsmann, „Onanie-Frage“, S. 111.

Für eine neuere Darstellung zur »Weiblichen Ejakulation« siehe:

Sigusch, „Sexuelle Reaktionen bei der Frau“, *Die Sexualität des Menschen*, S. 865.

95 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten der Frau*, S. 164.

96 Jovanovic, *Sexuelle Reaktionen und Schlafperiodik bei Menschen*, S. 248.

97 Jovanovic, *Sexuelle Reaktionen und Schlafperiodik bei Menschen*, S. 111-112.

liche Samenerguß „häufig mit sexuellen Träumen gekoppelt ist“,⁹⁸ und an anderer Stelle findet sich, daß Pollutionen allgemein das Ergebnis von (evtl. vergessenen) Träumen seien, die eine psychosexuelle Basis haben,⁹⁹ oder daß unbeabsichtigte Orgasmen „fast immer mit sexuellen Träumen in Verbindung“¹⁰⁰ stehen.

Zur Bewertung der nächtlichen Erregung sei noch gesagt, daß der nächtliche Samenerguß als ein biologischer Ablauf gesehen wertfrei ist, ebenso wie die Menstruation bei der Frau.¹⁰¹ Denn der nächtliche Samenerguß ist, wie die Menstruation¹⁰², ein ganz natürlicher Vorgang, der unwillkürlich abläuft, und in keinem Fall mit Sünde in Verbindung gebracht werden kann.¹⁰³ Diese Bewertung ist selbst bei den radikalen Gegnern der Selbstbefriedigung, die im Vorfeld alle möglichen Krankheiten auf die Selbstbefriedigung zurückgeführt haben, verbreitet: Die unwillkürlichen Pollutionen seien nicht schädlich oder sündhaft,¹⁰⁴ selbst wenn sie von zweideutigen Träumen begleitet werden.¹⁰⁵

Dabei ist es interessant zu sehen, daß bei den nächtlichen Pollutionen, die als unbedenklich gelten, gleiche Abläufe beobachtet werden können wie bei der Selbstbefriedigung. Beide Vorgänge können von sexuellen Phantasien, körperlicher Erregung, Orgasmus und Sekretion (z.B. Ejakulation beim Mann) begleitet werden. Der große Unterschied der Pollutionen zur Selbstbefriedigung besteht allerdings darin, daß Pollutionen unbewußt und nicht willentlich gesteuert geschehen.

4.4 SELBSTBEFRIEDIGUNG IM TIERREICH

Der Vollständigkeit halber sei hier, in diesem vierten Kapitel, in dem vor allem medizinisch-biologische Aspekte abgehandelt werden, noch erwähnt, daß Selbstbefriedigung auch im Tierreich vorkommt.

In der Zoologie ist bekannt, daß nicht nur Affen masturbieren,¹⁰⁶ wie so mancher Zoobesucher schon feststellen mußte. Auch andere Säugetiere zeigen Selbstbefriedigungsverhalten, wie z.B. Bullen, Hengste, Hunde, Ziegen und Schafe,¹⁰⁷ Hirsche, Kängu-

98 Dieterich, *Handbuch Psychologie und Seelsorge*, S. 152.

99 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 471.

100 Erwin J. Haeberle, *Die Sexualität des Menschen: Handbuch und Atlas*, 1983, 2. Aufl. Berlin: Walter de Gruyter, 1985, S. 202.

101 Hunger, „Didaktische Vorüberlegungen zur Behandlung der Selbstbefriedigung im sexualkundlichen Unterricht“, *Sexualerziehung in der Schule*, S. 230f.

102 Eine gewisse Parallelität der Selbstbefriedigung zur Menstruationsblutung der Frau kann nicht geleugnet werden (Ausscheidung von Körpersekreten, unwillkürlich gesteuert).

103 So wie die Menstruationsblutung auch ethisch neutral bewertet wird.

104 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 36, 38.

105 Jacobs, *Entstehung der Onanie-Literatur*, S. 50.

106 Michael Miersch, „Onanie“, *Das bizarre Sexuelleben der Tiere: Ein populäres Lexikon von Aal bis Zebra*, Frankfurt: Eichborn, 1999, S. 185-189.

107 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 18.

ruhs, Wahle, Giraffen, Tauben, Wellensittiche,¹⁰⁸ Schafe, Katzen, Kamele und Elefanten.¹⁰⁹ Auch weibliche Säugetiere können sich durch Rutschen und Reiben an entsprechenden Gegenständen selbst befriedigen, und tun dies in der Brunftzeit auch.¹¹⁰

Dabei ist interessant zu sehen, daß auch im Tierreich die Selbstbefriedigung bei Männchen häufiger ist.¹¹¹ Beim Weibchen ist sie weniger oft beobachtet worden, aber ist dennoch für weibliche Ratten, Chinchillas, Kaninchen, Stachelschweine, Eichhörnchen, Wiesel, Pferde, Rinder, Elefanten, Hunde, Paviane, Affen und Schimpansen nachgewiesen.¹¹² Somit können wir mit Knußmann zusammenfassen: „Die Selbstbefriedigung scheint bei den Säugern eine grundsätzliche Möglichkeit der sexuellen Triebbefriedigung zu sein, wenn auch in der Regel nur im Sinne einer Ersatzhandlung.“¹¹³

Durch den Nachweis eines solchen sexuellen Verhaltens im Tierreich ist natürlich noch keine Normalität für den Menschen dokumentiert. So kann die Selbstbefriedigung beim Menschen aufgrund dieses Befundes auch nicht automatisch als ethisch unbedenklich erachtet werden. Zumindest jedoch wird die Sensibilisierung der Fragestellung nach der angemessensten Bewertung dieses Verhaltens dadurch aber erhöht. Schließlich spiegelt sich, zumindest bis zu einem gewissen Grad, in der Natur und der Schöpfungsordnung der Wille Gottes wider, auch wenn natürlich nicht alles erlaubt ist, was nach der Natur möglich wäre.¹¹⁴

108 Michael Miersch, „Im Zoo der wilden Wichser“, TAZ 4202 (31.12.1993), S. 29, http://www.zum.de/Faecher/Bio/SA/stoff12/sex_reaktion2.htm (Stand: April 2002).

109 Hirschfeld, *Sexualpathologie*, S. 136.

110 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 18.

111 Rainer Knußmann, *Vergleichende Biologie des Menschen: Lehrbuch der Anthropologie und Humangenetik*, 1980, 2. Aufl. Stuttgart: Gustav Fischer, 1996, S. 347.

112 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten der Frau*, S. 128.

113 Knußmann, *Vergleichende Biologie des Menschen*, S. 347.

114 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 19.

5. PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE

5.1 SELBSTBEFRIEDIGUNG ALS NOTWENDIGE ENTWICKLUNGSERSCHENUNG?

5.1.1 PRO

Anfang des 20. Jahrhunderts fand ein Paradigmenwechsel in der Bewertung der Selbstbefriedigung statt. Besonders maßgeblich beteiligt war hier die Wiener Schule mit Sigmund Freud. Keiner der Teilnehmer der »Wiener Diskussionen« sprach im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung noch von einem »Laster«, und es wurde auch keine absolute Abstinenz mehr gefordert.¹ Im Gegenteil - es wurde die Ansicht sogar vertreten, daß ein Fehlen der Selbstbefriedigung in den Pubertätsjahren ein bedenkliches Zeichen sei.² Somit wurde der Selbstbefriedigung eine gewisse Rolle in der Entwicklungsphase der Pubertät zugeordnet.

Aber wie ist Selbstbefriedigung entwicklungspsychologisch erklärbar? Die Phase der Pubertät ist eine Zeit des Umbruches. Alte kindliche Formen und Verhaltensweisen werden aufgegeben und neue, eigene Positionen und Ausdrucksweisen gesucht. Somit ist es im Pubertätszeitalter normal, daß man auf eine »Entdeckungsreise« geht und mit sich experimentiert: Mit der Frisur, der Kleidung, der Handschrift, dem sprachlicher Ausdruck oder Gesten, und auch seinen Körper entdeckt.³ Des weiteren ist die Pubertät auch die Zeit der erwachenden Hormone und Triebe. Im Bestreben, die immer wieder auftretende emotionale bis triebgebundene Spannung zu bewältigen, stößt der Jugendliche jetzt auf die Erfahrung der Reizung der Geschlechtsorgane. Der Anstoß kann verschieden sein: Zufälliges »Experimentieren«, Verführung (direkt oder durch das, was ein Kind heute im Fernsehen und im öffentlichen Leben sieht und hört), Neugier und Wißbegierde.⁴

Dabei kann die Selbstbefriedigung ein Mittel darstellen, um die neu erwachte sexuelle Spannung zu entladen,⁵ da bei diesem neugewonnen Sexualtrieb noch Unsicherheit und Unreife im richtigen Umgang vorliegt. So wird immer wieder berichtet, daß Jugendliche lediglich einen Ausweg, ein Mittel suchten, um eine physische Spannung sexueller Art zu beseitigen, welches dann nicht auf die (gesuchte) sexuelle Befriedigung abzielt,⁶

1 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 271.

2 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 266.

3 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 25.

4 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 26.

5 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 78.

6 Auch das katholische Morallexikon unterscheidet hier zwischen einem ungezügelt Lustsuchen und einem Suchen nach Spannungsbefreiung: Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 2. Aufl., 1976, <http://www.morallexikon.org/selbstbe.htm> (Stand: April 2002).

sondern es soll vielmehr ein Lösen von der unerträglich gewordenen Spannung erreicht werden.⁷

Des Weiteren ist wichtig festzuhalten, daß das allgemeine Entwicklungsstadium, welches in der Pubertät durchlaufen wird (trotz aller Probleme, die in diesem Zusammenhang auftreten können), ein notwendiger Prozeß ist. Dabei kann der Jugendliche in diesem Prozeß des »Erwachens« überrascht feststellen, daß sich hier z.B. eine neue Möglichkeit auftut, und sich eine ganz neue Dimension der Gefühlswelt erschließt. Diese Entdeckung ist ganz normal und richtig.

Außerdem wird auch angeführt, daß Selbstbefriedigung in einem gewissen Zusammenhang mit der normalen Veränderung, die während der Pubertät auftritt, steht. So zeigt Renschmidt, daß der Beginn der Selbstbefriedigung sehr oft mit der Phase gekoppelt ist, wo der Hormonspiegel von Testosteron von der niederen Stufe (unter 100 ng/ml) von vor der Pubertät auf den Level des Erwachsenen ansteigt (über 500 ng/ml).⁸ Diese hormonellen Veränderungen, die die Pubertät einleitet, führen auch zu einem »Erwachen« der Sexualität. Ferner ist der Zusammenhang zwischen Testosteron und der Aktivierung des sexuellen Verhaltens auch bei Frauen nachgewiesen.⁹

Zusätzlich ist die Pubertät in mancherlei Hinsicht eine herausfordernde Zeit. Das rasche Körperwachstum, die Zunahme seelischer Spannungen und das »mächtige Anwachsen libidinöser Triebansprüche« können das Gleichgewicht stark stören.¹⁰ Dabei kann dann die „plötzliche Erfahrung einer übermächtigen geschlechtlichen Triebstärke, die die Willenskräfte übersteigt“¹¹ dazu führen, daß der Jugendliche in Selbstbefriedigungskonflikte gestürzt wird.

Somit wurde in den vorherigen Ausführungen deutlich, daß der Selbstbefriedigung in den Entwicklungsjahren der Pubertät durchaus eine gewisse Nachvollziehbarkeit zuzubilligen ist.

5.1.2 CONTRA

Die Selbstbefriedigung wird aber nicht nur als notwendiges Entwicklungsstadium dargestellt, sondern es wird auch auf ihre pathologischen Aspekte hingewiesen. Dabei ist es interessant zu sehen, daß selbst die Diskussionsrunde um Freud die Selbstbefriedigung auch nicht als gänzlich unbedenklich betrachtete.¹² So geht Freud selbst davon aus, daß Selbstbefriedigung zu 1.) einer organischer Schädigung bei Maßlosigkeit, 2.) einer cha-

7 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 38.

8 Renschmidt, *Adoleszenz*, S. 51.

9 Renschmidt, *Adoleszenz*, S. 51.

10 C. Egger / R. Lempp u.a., *Kinder- und Jugendpsychiatrie*, 1971, 5. völlig neubearbeit. u. erhebl. erweiterte Aufl. Berlin: Springer-Verlag, 1989, S. 24.

11 Klaus Thomas, *Abriß der Entwicklungspsychologie: Die Lebensphasen des Menschen von der Zeugung bis zum Sterben*, Herderbücherei 751, Freiburg: Herder, 1979, S. 130.

12 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 30.

rakterliche Schädigung (und Verwöhnung)¹³ und 3.) einer Schädigung durch Beeinträchtigung des Realitätssinnes führen kann.¹⁴ Ferner wurde auch noch in der Ätiologie von Neurosen oder Schizophrenien auf Selbstbefriedigung hingewiesen.¹⁵

Während in der weiteren Bewertung, die häufig von Freudschen Lehren ausgeht, immer mehr die Selbstverständlichkeit der entwicklungspsychologischen Bedeutung der Selbstbefriedigung hervorgehoben wurde, traten die Gefahren der Schädlichkeit, welche auch Teil dieser Ansichten Freuds waren, immer mehr in den Hintergrund, so daß heute ein einseitiges Bild dazu herrscht.

Des weiteren hatte der weit gefaßte Begriff der »Onanie« von Freud sicherlich auch Einfluß auf das Verständnis des »normal-Seins« und der »häufigen Verbreitung« der Selbstbefriedigung. Freud bezeichnet z.B. schon die kontrollierte Abgabe des Stuhls als »masturbatorischen« Akt.¹⁶ Da aber dieser weiten Definition der Selbstbefriedigung in dieser Arbeit nicht gefolgt wurde, ist man hier zu einer Differenzierung gezwungen. Natürlich ist es eine »normale« Erscheinung, daß ein Kind lernt, selbständig und kontrolliert seine Fäkalien abzugeben, was aber nicht automatisch heißt, daß Selbstbefriedigung genauso ein »normales Entwicklungsstadium« ist.

Im Allgemeinen kann gesagt werden, daß sich immer wieder der große Einfluß Freuds und seiner psychotherapeutischen Schule auf die Bewertung und den Umgang mit Selbstbefriedigung finden läßt. So auch Marcus und Francis, deren ganzer von ihnen herausgegebener Buchband sehr stark auf Freuds Entwicklungstheorie des Sexuellen basiert.¹⁷ Da also Freuds Lehren nach wie vor einen Einfluß auf die heutige Situation haben, lohnt es sich, einen kritischen Blick auf sie zu werfen.

Für Freud hatte das Geschlechtliche, der Sexualtrieb, *die* zentrale Rolle. Von Freud ausgehend hat sich dann diese Sichtweise sicherlich auch auf eine überhöhte Bewertung der Selbstbefriedigung ausgewirkt, welche vor allem unter Laien bis heute noch vorherrscht. Dagegen hat Ouweneel bemerkt, daß die heutigen Forscher der Sexualität keine so überhöht-zentrale Rolle mehr zukommen lassen.¹⁸ Von daher sei diese große Bedeutung auch bei der Selbstbefriedigung zu hinterfragen, da ihre kausale Bindung an ein notwendiges Entwicklungsstadium noch auf älteren Ansichten basiert, die aber teilweise

13 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 25.

14 Zusammenfassung nach:

Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 262.

15 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 266.

16 Sigmund Freud, *Studienausgabe*, Bd. 5: *Sexualleben*, 1972, ND Frankfurt: Fischer, 1989, S. 93. Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 23.

17 John Francis / Irwin Marcus, „Masturbation: A Developmental View“, *Masturbation: From Infancy to Senescence*, Hg. John Francis / Irwin Marcus, New York: International Universities Press, 1975, S. 9ff.

18 Willem Ouweneel, *Psychologie: Ein Bibelorientiert-Wissenschaftlicher Entwurf*, Bielefeld: CLV, 1993, S. 117.

relativiert wurden. So kann nicht nachvollzogen werden, daß Selbstbefriedigung so zentral in Zusammenhang mit einer notwendigen Entwicklungserscheinung gebracht wird. Das Postulat, daß Selbstbefriedigung eine notwendige Entwicklungserscheinung sei, ist daher als Befreiungsschlag des viktorianischen Zeitalters zu verstehen,¹⁹ und vor diesem puritanisch-prüden Hintergrund sind manche extremen Aussagen besser einzuordnen. So ist die Ansicht Freuds vom verdrängten »Es« (das »Es« ist nach Freud der Teil, der nach Lust- und Triebbefriedigung – auch Sexualtrieb genannt – verlangt und im Unbewußten danach drängt und keine Wertung kennt, d.h. kein gut oder böse, sondern nur nach Befriedigung sucht)²⁰ heute allgemein überholt.²¹ Der Mensch ist nicht hilflos von seinen Trieben gesteuert. Es wird von der neueren Psychologie wieder mehr – und das ohne die geringste Beziehung zum bibeltreuen Christentum – die Verantwortlichkeit des Menschen betont. Statt der Beseitigung der (sog. falschen) Schuldgefühle wird Schuld wieder ernst genommen und auf die Verantwortung der Menschen hingewiesen.²² J. Adams bringt das Scheitern Freuds Ideen mit dem »Es« folgendermaßen auf den Punkt:

Wenn die Ansichten Freuds richtig wären, dann müßte unsere Zeit vor seelischer Gesundheit strotzen und nicht an einer noch nie dagewesenen Zahl von Menschen mit persönlichen Problemen kranken, denn wir leben nicht in einer Zeit der Repression, sondern in einer Zeit der Hemmungslosigkeit. Wenn es jemals eine Zeit gegeben hat, in der man sich keinen Zwang antut, [...] dann ist es die unsere. Indessen gibt es heute so viele Menschen mit seelischen Schwierigkeiten wie noch nie. Wenn Freud recht hätte, dann müßten die unmoralischsten Menschen die gesündesten sein. Das Gegenteil trifft zu.²³

Somit muß man sagen, daß eine der Aufgaben in der Pubertät, die der Jugendliche lernen muß, ist, mit seinen Gefühlen umzugehen. Eltern, die den Jugendlichen Selbstbefriedigung, oftmals noch zu früh, als etwas Normales und zu Praktizierendes darstellen, verkürzen die Aufgabe der Jugendlichen, sich in der Disziplinierung der Triebe einzuüben, was aber eine unerläßliche Phase für den weiteren Verlauf des Lebens des Jugendlichen darstellt.²⁴ Denn der (junge) Mensch kann einfach dem Verlangen nachgeben und damit seine autoerotische Einstellung bekräftigen, oder er kann sich mit dem aus der autoerotischen Einstellung stammenden Antrieb zur Selbstbefriedigung auseinandersetzen und sich

19 Ouweneel, *Psychologie*, S. 117.

20 Sigmund Freud, *Studienausgabe*, Bd. 1: *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse und neue Folge*, 1969, ND Frankfurt: Fischer, 1989, S. 509-513.

21 Jordi bemerkt dazu kritisch über die psychoanalytische Forschung:

Mit all ihrem Psychologismus ist sie aber auch in der Masturbationsfrage schließlich an der kausalgeneitischen Rückführung seelischer und geistiger Kundgaben des Menschen auf eine schicksalhafte Triebkomposition gescheitert.

Jordi, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, S. 88.

22 Ouweneel, *Psychologie*, S. 118.

23 Jay E. Adams, *Befreiende Seelsorge: Theorie und Praxis einer biblischen Lebensberatung*, Gießen: Brunnen, 1972, S. 11-12.

24 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 30.

dafür entscheiden nicht nachzugeben, sondern die Spannung auszuhalten. Dieses Verhalten führt zu einer Reifung, der sogenannten repressiven Sublimation.²⁵

Man könnte diesen Aspekt der Sexualität mit einem Aspekt der Nahrungsaufnahme vergleichen. Ein Kind, das immer jeden Wunsch – etwa nach Süßigkeiten – erfüllt bekommt, wird sich nie zügeln oder verzichten können, und es somit wohl auch später schwer haben, sich gesund zu ernähren.²⁶ Da ein Kind womöglich krank wird, wenn es nur Süßigkeiten isst, ist es unerlässlich, daß das Kind im Zuge eines Reifungsprozesses lernt, sich ausgewogen zu ernähren und seine »Lust« auf Süßigkeiten einzuschränken. Dieser Reifeprozess muß, im übertragenen Sinn, auch auf dem Gebiet der Sexualität geschehen.

5.1.3 FAZIT

Wie im Kapitel 5.1.1 deutlich wurde, muß der Selbstbefriedigung, wie sie sich als normale Erscheinung im Rahmen der Sexualentwicklung darstellt, eine gewisse Normalität eingeräumt werden. Dies ist in sofern wichtig festzuhalten, da dem Betroffenen nicht durch Schuldzuweisung und moralische Appelle geholfen ist, sondern er eine verständnisvolle Begleitung braucht, die durchaus die »Normalität« dieses »Problems« betont.

Auf der anderen Seite sind Behauptungen, die Selbstbefriedigung sei notwendig, welche oft von entsprechenden Aufforderungen zur Selbstbefriedigung begleitet werden, überzogen. Wie in Kapitel 5.1.2 versucht wurde dazustellen, liegt in der Selbstbefriedigung auch eine Herausforderung der Entwicklungsaufgaben, die der Jugendliche bewältigen muß. Denn selbst wenn die Selbstbefriedigung eine notwendige *Entwicklungser*scheinung ist, dann gilt es besonders sie zu überwinden, wenn zu einer Voll-Reife gelangt werden soll. Gerade wenn angeführt wird, daß Selbstbefriedigung ein Durchgangsstadium darstellt, darf dies nicht als »Ausrede« für ein Fortbestehen des gegenwärtigen Zustandes benutzt werden. Vielmehr sollte doch dieser Hinweis auf die Selbstbefriedigung als »Durchgangsstadium« zur Überwindung motivieren.

Bloch schreibt, daß aus pädagogischer Sicht nur schwer einzusehen ist, warum dem Jugendlichen nicht zugemutet werden kann, auch sein Verlangen nach Selbstbefriedigung unter Kontrolle zu halten.²⁷ Dies habe nichts mit Prüderie zu tun, sondern damit, daß der Mensch, wie auf vielen Bereichen lernen muß, sich selber zurückzunehmen und unter Kontrolle zu bringen. (Genauso ist es nötig, Umgang mit Geld, Zeit, Genußmittel, ... zu lernen.) Dabei sei es jedoch ein Unterschied, ob man sie total unterdrückt oder sie zügeln lernt.²⁸ Dennoch ist dieses im Zaum halten wichtig, da der Abstand, den der Jugendliche

25 Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 2. Aufl., 1976, <http://www.morallexikon.org/selbstbe.htm> (Stand: April 2002).

26 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 68.

27 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 399.

28 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 400.

dadurch zu seinen sexuellen Triebimpulsen gewonnen hat, einen Zuwachs an innerer Freiheit und geistiger Selbstbestimmung bringt.²⁹

Dieser Reifeprozess ist besonders notwendig, wenn die Problematik der Selbstbefriedigung vom Endziel her betrachtet wird. Bloch³⁰ stimmt hier mit Naujokat³¹ darin überein, daß das eigentliche Endziel der Sexualität in der liebenden Partnerschaft und letztlich in einer dauerhaften Ehe zu liegen hat.³² Ein Erlangen dieses Zieles wird mit dem notwendigen Reifeprozess einhergehen, was auch teilweise ein Ringen darum bedeuten kann.³³

So kann zusammenfassend festgehalten werden: Auch wenn Selbstbefriedigung im Rahmen der Entwicklung durchaus eine Rolle spielen kann, sind doch manche Darstellungen, die die Selbstbefriedigung als zwingend-notwendige Entwicklungserscheinung gesehen haben wollen, überhöht und nicht nachvollziehbar. Selbstbefriedigung kann im Rahmen der geschlechtlichen Entwicklung (Entdeckung und Findung der eigenen Sexualität) auftreten und ist bis zu einem gewissen Grad normal und üblich.³⁴ Das heißt aber nicht, daß sie ein zwingender und dauerhafter Bestandteil dieser Entwicklungsphase ist, und sich als eingeschliffene Handlungsweise manifestieren muß.

5.2 SUCHTGEFAHR

Ein Aspekt, der bezüglich der Selbstbefriedigung nicht unbeachtet gelassen werden kann, ist, daß hier eine Gefahr des »sich Einschleifens« besteht. Selbstbefriedigung kann zu einer nur schwer durchbrechbaren Gewohnheit werden, weil sie mit körperlichem Spaß verbunden ist.³⁵ Die Gefahr speziell bei der *Selbstbefriedigung* ist - wie Name schon zeigt -, daß man sich »selber« immer verfügbar ist. Heereman spricht daher von einer sozusagen »immer präsenten Droge«, welche die Gefahr birgt, daß man keine Selbstbeherrschung oder Selbstkontrolle lernt. Dabei können die Bedürfnisse des Körpers bei kraftloser Nachgiebigkeit gegen sich selbst übermächtig werden. Es geht hier speziell darum, daß auch wenn der einzelne Akt noch kein großes Unheil anrichten mag, er dennoch zu einer zunehmenden Häufigkeit disponiert, womit dann auch die Gefahr der Schädlichkeit zunimmt.³⁶

29 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 400.

30 Bloch, *Die Bekämpfung der Jugendmasturbation im 18. Jahrhundert*, S. 686.

31 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 68.

32 Auch wenn Bloch es ablehnt, daß ein ständiges Ringen notwendig sei, um dieses Endziel zu erreichen. Hier scheint eine gewisse Inkonsequenz vorzuliegen, denn ein solches Ziel kann nicht ohne eigenes Bestreben, Lernen und die Bereitschaft voranzukommen erreichbar zu sein. Siehe dazu: Bloch, *Die Bekämpfung der Jugendmasturbation im 18. Jahrhundert*, S. 648.

33 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 58.

34 Dieterich, *Handbuch Psychologie und Seelsorge*, S. 154.

35 Jörg Dechert, „Selbstbefriedigung“, <http://www.nikodemus.net> (Stand: April 2002).

36 Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 1969, S. 1051-1052.

Auch Chalke und Page betonen in ihrem Buch, daß Selbstbefriedigung süchtig machen kann. Wie jede Gewohnheit einen versklaven kann (wie z.B. auch Nikotin, Kokain, Alkohol, Glücksspiel, Einkaufen, Computerspiele...), liegt auch bei Selbstbefriedigung ein hohes Potential dazu vor, denn sexuelle Wünsche und Triebe können sehr stark werden.³⁷ Dabei kann dann ein Teufelskreis entstehen: Je häufiger man Selbstbefriedigung ausübt, um so mehr wird man es auch wollen, und desto öfters wird man es auch tun, bis es so eine starke Form annimmt, daß man es tun muß.³⁸ Dies kann dann soweit führen, daß sie den Menschen kontrolliert oder es zu zwanghaften Verhaltensmustern kommen kann.³⁹

Dabei geht man bei exzessiver Selbstbefriedigung sogar davon aus, daß diese Sucht zur Isolation oder zum Narzißmus führen, und dann den Menschen krank machen kann.⁴⁰ Wie weiter oben schon erwähnt wurde, weist auch die Freudsche Schule auf die Gefahr und den pathologischen Charakter der Suchtgefahr der Selbstbefriedigung hin.⁴¹ Und auch Alsteen bringt es folgendermaßen auf den Punkt: „Schließlich scheinen die Erkenntnisse aus der gegenwärtigen klinischen Praxis den problematischen Charakter, vor allem bei einer exzessiven oder langandauernden Gewohnheit, hervorzuheben.“⁴²

Wie also deutlich wurde, kann Selbstbefriedigung zu einer nur schwer überwindbaren Gewohnheit werden, die tyrannisch dazu drängt, durch Häufung der Lusterlebnisse zu ersetzen, was diesen an innerem Gehalt fehlt. (Da die körperliche sexuelle Lust nur ein Teilelement der allein voll befriedigenden körperlich-seelischen Ganzzuwendung von Mann und Frau zueinander ausmacht, und daher für sich allein nicht wirklich Erfüllung finden kann.)⁴³

In diesem Fall besteht dann die Gefahr, daß die Sexualität den Menschen bestimmt, ja sogar beherrscht, und nicht mehr der Mensch die Sexualität. Das große Paradoxon dabei ist, daß man dadurch (obwohl eine sexuelle Handlung vorliegt) nur bedingt tauglich für die »Liebe« wird, denn nach 1Kor 13 ist Liebe genau das Gegenteil dessen. Die Liebe sucht nicht das Ihrige, sondern sie will dem Anderen Gutes.⁴⁴ Des weiteren könnte aus christlicher Sicht noch angeführt werden, daß uns nichts gefangen nehmen soll (1Kor 6,12), und daß wir alles ablegen sollen, was uns hindert (Hebr 12,1), Gott zu folgen. Denn unser größtes Gebot ist, Gott mit unserem ganzen Herzen, ganzer Seele, von

37 Chalke / Page, *Sex plus*, S. 85.

38 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 327.

39 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 327.

40 Dieterich, „Selbstbefriedigung“, *Wörterbuch Psychologie und Seelsorge*, S. 320.

41 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 31.

42 Jordi, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, S. 156.

43 Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 1969, S. 1050.

44 Michaela Heereman, „Verwechselt mich vor allem nicht!“, *Kirche & Sex: Mein Körper gehört mir*, Hg. Michael Müller, Aachen: MM, 1994, S. 201.

ganzem Gemüt und mit allen unseren Kräften zu lieben (Mk 12,30), was sicherlich nur schwer mit einem »Gefangen sein« in Selbstbefriedigung möglich ist.

5.3 REALITÄTSFLUCHT UND KONFLIKTE MIT DER REALITÄT

Im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung werden immer wieder Gefahren beobachtet, die eine Art von Flucht vor den Problemen der Realität darstellen oder durch Konflikte mit der Realität ausgelöst wurden. Auch wenn im Vorfeld gesagt sei, daß diese Aspekte keine zwingenden Folgen sein müssen, sind sie doch zu bedenken.

5.3.1 ERSATZ ODER FLUCHT IN DIE »SCHÖNEN GEFÜHLE«

Ein problematischer Aspekt ist die Möglichkeit der Realitätsflucht bei Selbstbefriedigung, und das Schaffen von angenehmen Gefühlen, welches unabhängig von evtl. Problemen im Umfeld geschehen kann. Wie weiter vorne schon angedeutet wurde, kann Selbstbefriedigung zur »Standartmethode« für die Bewältigung bzw. Verarbeitung von Schwierigkeiten oder unangenehmen Gefühlszuständen (z.B. Einsamkeit) werden. Selbstbefriedigung wird dann praktiziert, weil in ihr ein gewisser Ausgleich, eine gewisse Belohnung, eine Form der Streßbewältigung oder auch eine Art von Flucht vor etwas Unangenehmen in der Realität gesucht wird. So kommt es nicht selten vor, daß Selbstbefriedigung gerade im Verlauf einer unangenehmen Situation auftritt, z.B. während einer Examenszeit,⁴⁵ oder weil die Arbeit als Belastung empfunden wurde.⁴⁶ Hierbei wird versucht, sich in eine unangenehme Situation hinein »schöne« Gefühle zu verschaffen.

Wo aber Selbstbefriedigung als Flucht vor Problemen praktiziert wird, liegt eine sehr kurzsichtige Denkweise vor, da die Probleme »danach« genauso existent sind wie »davor«. So schreibt Alsteens, daß die Selbstbefriedigung nur eine vorläufige und kurz andauernde Lösung, z.B. bei einem Gefühl von Einsamkeit, anbieten kann.⁴⁷

5.3.2 AUSGEPRÄGTE KÖRPERBEZOGENHEIT

Eine weitere Gefahr, die von der Selbstbefriedigung ausgeht, ist die Selbst- bzw. Ichbezogenheit der darin praktizierten Sexualität.⁴⁸ Selbstbefriedigung ist nämlich eine völlig auf sich selbst gerichtete Handlung und kann zu einer überzogenen Fixierung auf den eigenen Körper führen. Denn bei Selbstbefriedigung bleibt der Mensch bei sich selbst und dreht sich nur um sein eigenes Verlangen, seine Lust und seine Bedürfnisse.⁴⁹ Diese Ichbezogenheit kann relativ leicht eintreten, da man bei Selbstbefriedigung nur an sich selber zu denken braucht. Man weiß was gut tut, was sich gut anfühlt, und man kann »es genauso tun« wie man »es will«. Man braucht sich auch nicht mit Kommunikation »herum-

45 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 80.

46 Hirschfeld, *Sexualpathologie*, S. 139.

47 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 79.

48 Nitsche, *Erfüllende Sexualität*, S. 109.

49 In Extremfällen kann es sogar sein, daß sie den Menschen bestimmen.

schlagen« um dem anderen seine Wünsche mitzuteilen. Diese ganzen Aspekte zeigen, wie niedrig dabei die Hemmschwelle ist. Alsteens schreibt über die Gefahr, die daraus resultieren kann:

Jede Onanie, die über lange Zeit hinweg ausgeübt wird, verfestigt sich zur Gewohnheit, welche das Innenleben mehr auf das *Genitale* als auf das Erotische hin *fixiert* und mehr eine Suche nach dem Ich als eine Suche nach dem Du bewirkt. So ist die Gefahr groß, daß später im Vollzug der ehelichen Liebe unter dem Einfluß von Reflexen, die durch die gewohnheitsmäßige Masturbation erworben wurde, der Partner nur unter einem *rein sexuellen Blickwinkel* und kaum noch in seiner Persönlichkeitsdimension gesehen wird. Der inhärente Narzißmus wird die Liebe und die Hingabe umso schwieriger machen.⁵⁰

Jones bringt es folgendermaßen auf den Punkt: „The focus is on oneself, one's feeling, one's orgasm, and nothing else“.⁵¹ Die Gefahr dabei ist auch, daß durch die Fixierung auf den eigenen Körper das Geschlechtliche auf das »Körperliche«⁵² reduziert wird.⁵³ Dabei verarmt der Mensch, wenn er sich die Sexualität derart verkürzen läßt.⁵⁴ Dies steht im klaren Widerspruch zu dem Entwicklungsziel, das Alsteens für diesen Zusammenhang wie folgt bezeichnet: „Das sexuelle Wachstum gelangt zur vollen Reife, in der unauflöselichen Vereinigung der Liebe und des Sexualtriebes.“⁵⁵

Denn bei einer Fixierung auf den eigenen Körper wird nicht beachtet, daß Sex mehr als nur die Erfüllung eigener Wünsche und das Erreichen eines Orgasmus ist.⁵⁶ Sex hat mit zwei Personen zu tun, die sich selbst dem anderen teilen – hingeben, so daß es beiden Freude gibt.⁵⁷ Sexualität ist in eine gelebte Beziehung eingebettet, die gepflegt werden will. Bei der Sexualität dagegen, die bei der Selbstbefriedigung ausgelebt wird, steht nicht mehr die andere Person im Mittelpunkt, sondern die eigene Lust rückt dabei ins Zentrum.⁵⁸ Packer faßt dies folgendermaßen zusammen: „Sex is for relationships, not ego trips“.⁵⁹

50 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 92 (Hervorhebungen von mir, JV).

51 Jones, *Sex & Love when you're single again*, S. 172.

52 Jordi betont, daß die Sexualität gerade in der Selbstbefriedigung immer mehr zu einer Genitalität heruntertransformiert wird. Siehe dazu:

Jordi, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, S. 29.

53 Die Medien können dabei diesen Vorgang noch unterstützen durch die von ihnen vermittelten Werte und gezeigten »Vorbilder«. Teilweise wird die persönlichste aller zwischenmenschlichen Begegnungen zu einem Konsumvorgang degradiert, der das Gegenüber zu einem Stück Materie oder zu einem Schluck Wasser macht, zum Naschen oder zum zeitweiligen Genuß bestimmt. So verkennt man das Wesen menschlicher Sexualität, die nicht nur Befriedigung will, sondern auch und vor allem Erwidern.

54 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 43.

55 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 102.

56 Zur Diskussion der Engführung der Sexualität auf ein Verständnis als genitalen Verkehr siehe: Illies, *Theologie der Sexualität*, S. 13-26.

57 Jones, *Sex & Love when you're single again*, S. 173.

58 Michael / Gagnon, *Sexwende*, S. 201.

59 Zitiert bei: Jones, *Sex & Love when you're single again*, S. 174.

5.3.3 ICHBEZOGENHEIT

Wie schon angeklungen ist, kann die Selbstbefriedigung zu einer starken Gefahr der Ichbezogenheit führen. Dabei spielt die Situation des Jugendalters als Übergang von der kindlichen Welt zur Wirklichkeit des Erwachsenseins eine Rolle. Diese Übergangssituation ruft beim Jugendlichen den Wunsch hervor, aktiv in freundschaftliche und liebende Verbindung mit anderen einzutreten, gleichzeitig aber auch sich in sich selbst zurückzuziehen, wobei er über den eigenen Wert und den Sinn des Lebens nachdenkt, und sich zuerst selbst zu finden versucht, um der äußeren Wirklichkeit dann weniger verwundbar gegenüberzutreten zu können. Das lebhafteste Bedürfnis verstanden, geliebt und in eine Gemeinschaft aufgenommen zu werden, steht im Gegensatz zu der Einsamkeit, in der ihn seine Neigung zur Introversion und zum Nachdenken über sich selbst gefangen hält.⁶⁰

Dieses Entwicklungsstadium birgt in seiner unreifen Form die Gefahr, daß sich durch die Selbstbefriedigung auf Dauer soziale Folgen einstellen können: Sie führt, beim »Darin-Stecken-Bleiben«, zu Egoismus und macht nicht offen und bereit für einen Partner, sondern schafft die Neigung, den anderen Menschen in den Dienst der eigenen Lustverschaffung zu stellen.⁶¹ Dies kann dann zu einer übersteigerten Eigenliebe führen. „Das Individuum bleibt in der einsamen Befriedigung verankert, und von daher entwickelt sich unaufhaltsam der sekundäre Narzißmus.“⁶² Dabei ist es gerade in der Pubertätszeit wichtig, daß der junge Mensch das infantile Stadium der Ichbezogenheit überwindet, um zu einer vollen Persönlichkeit im Rahmen unserer Gesellschaft zu werden. Denn unsere Gesellschaft, genauso wie die Familie, basiert auf einer Unzahl von *Beziehungsnetzen*, welche natürlich eine *Beziehungsfähigkeit* voraussetzen. Daher ist die Öffnung und Hinwendung zum Anderen unerlässlich. Selbstbefriedigung dagegen kann eine große Selbstbezogenheit widerspiegeln, bei dem das auf »sich selbst« schauen zum Egoismus wird. Und vor Egoismus oder Selbstsüchtigkeit, der ohne Zweifel auch bei der Selbstbefriedigung eine Gefahr darstellen kann, warnt auch die Bibel (Röm 2,8; 2Tim 3,2.4b).

5.3.4 ENTWICKLUNGSAUFGABE: PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Die im letzten Punkt angeführten Gefahren bergen aber auch noch einen weiteren Aspekt. Auch hier kann Selbstbefriedigung als Gewohnheit zur Bedrohung für die normale Persönlichkeitsentwicklung werden, je mehr sie die Oberhand gewinnt. „Anstelle der fortschreitenden Öffnung zur Außenwelt im Engagement und im Gespräch [siehe vorheriges Kapitel] treten dann fortschreitendes Insichgekehrtsein, verbunden mit einer *Furcht* vor der *Auseinandersetzung*, und übersteigertes *Selbstgefühl*.“⁶³

60 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 79-80.

61 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 399.

62 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 91.

63 Alsteens, *Tabu im Reifungsprozeß*, S. 92 (Hervorhebungen von mir, JV).

Die psychologische Forschung hat darauf hingewiesen, daß Selbstbefriedigung auf einen Mangel der menschlichen Persönlichkeit hinweisen kann, nämlich auf eine Ichein-
stellung, die zwar für eine gewisse Entwicklungsstufe verständlich, aber doch zu über-
winden ist.⁶⁴ So wird Selbstbefriedigung als Symptom in einem Lehrbuch für Psychiatrie
unter selbstunsicheren Persönlichkeiten aufgeführt,⁶⁵ deren mangelnde Selbstsicherheit
mit starken Minderwertigkeitskomplexen oder Kommunikationsmängeln einhergehen
kann. Allerdings ist in diesen Fällen nicht die Selbstbefriedigung das eigentliche Problem,
sondern die Ursache, die dahinter liegt.

Dennoch kann Selbstbefriedigung ein Verharren in der Welt der Illusionen sein, so
daß man sich den realen Problemen nicht stellen muß. Dieses Verharren bringt eine Ein-
schränkung des notwendigen Entwicklungsprozesses mit sich. Selbstbefriedigung kann
dabei ein Symptom der Unfähigkeit sein, sich dem Leben und der Wirklichkeit zu stellen.
Die Gedanken können immer mehr um das »Selbst« kreisen, und es besteht die Gefahr,
daß man sich immer mehr von der Außenwelt absondert.⁶⁶ Dabei sei auch hier zu be-
denken, daß diese Flucht in eine Welt der Illusionen keine Probleme löst,⁶⁷ und die
Selbstbefriedigung auch keine wirkliche Befriedigung, sondern höchstens eine kurze Ab-
lenkung darstellt.⁶⁸

5.3.5 ENTFERNUNG VON DER REALITÄT DES PARTNERS

Ein weiteres Problem ist die Gefahr der Entfremdung von der physischen Realität. Der
Partner kann z.B. in der Phantasie zu Jemandem werden, der er gar nicht ist oder sein
kann.⁶⁹ Dabei können sich phantasieverzerrte Schönheitsideale und die unbegrenzte⁷⁰
Verfügbarkeit des eingebildeten Partners negativ auf eine zukünftige Beziehung aus-
wirken. Es ist schon allein deswegen wichtig, vor der Ehe zu lernen mit der eigenen Se-
xualität umzugehen, weil in der Ehe auch nicht unbegrenzt über den anderen »verfügt«
werden kann,⁷¹ oder es z.B. während einer Schwangerschaft zu einer notwendigen Um-
stellung des Sexuallebens kommen muß.

64 Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 2. Aufl., 1976, <http://www.morallexikon.org/selbstbe.htm> (Stand: April 2002).

65 Gerd Huber, *Psychiatrie: Lehrbuch für Studium und Weiterbildung (mit Schlüssel zum Gegenstandskatalog und ICD-10-Verzeichnis)*, 1974, 6. vollst. überarbeit. und aktualisierte Auflage, Stuttgart: Schattauer, 1999, S. 411.

66 Hoareau, „Selbstbefriedigung“, *Der septe Sinn*, S. 101.

67 Hoareau, „Selbstbefriedigung“, *Der septe Sinn*, S. 100.

68 Walter und Ingrid Trobisch, *Mein schönes Gefühl: Briefwechsel mit Ilona D.*, Baden-Baden: Edition Trobisch, [1975], S. 14.

69 Trobisch, *Mein schönes Gefühl*, S. 86.

70 Otto Piper, *Die Geschlechter: Ihr Sinn und ihr Geheimnis in biblischer Sicht*, Hamburg: Furche, 1954, S. 273.

71 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 41.

Kinsey hat in seinem Rapport eine solche Realitätsverzerrung aufgezeigt, wenn er schreibt, daß die durchschnittliche Dauer der Selbstbefriedigung beim Mann nur 1-2 min.⁷² und bei der Frau 3-4 min.⁷³ beträgt. Eine solche eingeschliffene Praxis der kurzen sexuellen Erregung ist sicherlich nicht förderlich für ein (späteres) heterosexuelles Erleben.

72 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 462.

73 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten der Frau*, S. 153.

6. EINORDNUNG UND BEWERTUNG DER SELBSTBEFRIEDIGUNG AUS BIBLISCH-THEOLOGISCHER SICHT

Wie in der bisherigen Diskussion schon deutlich wurde, ist die Einordnung und Bewertung der Selbstbefriedigung aus biblisch-theologischer Sicht nicht leicht. Da viele verschiedene Aspekte berücksichtigt werden müssen, ist es wichtig, daß auch bei der Bewertung eine gewisse Differenzierung vorgenommen wird. Dies ist nötig, da Pauschalierungen gerade der Selbstbefriedigungsproblematik nicht gerecht werden können, und es sich hier auch nicht um eine einfache »schwarz - weiß Frage« handelt.

6.1 SELBSTBEFRIEDIGUNG: KEINE SÜNDE

Es gibt einige Gründe, die dafür sprechen, daß Selbstbefriedigung nicht als Sünde zu bezeichnen ist. Das gewichtigste Argument dabei ist, daß die Bibel selber den Akt der Selbstbefriedigung nicht explizit verurteilt, obwohl sie andere sexuelle Praktiken sehr wohl als Sünde bezeichnet (Kap. 3.6). Außerdem wurde auch deutlich, daß manche Argumente, die im Laufe der Geschichte gegen die Selbstbefriedigung vorgebracht wurden, mehr von einer neuplatonistischen Leibfeindlichkeit herrührten als von der Bibel (Kap. 2., besonders Kap. 2.3 und Kap. 3.1.1).

Des weiteren wurde gezeigt, daß ähnliche Abläufe (Orgasmus mit Sekretion / Ejakulation und sexuellen Phantasien) auch nachts unwillkürlich ablaufen können (Kap. 4.3). Die Parallelität dieser von Gott eingesetzten Schöpfungsordnung¹ zur Selbstbefriedigung könnte dabei auch für eine neutrale Bewertung sprechen.

Ferner kann die Eigendynamik, die der Sexualität inhärent ist, noch als Argument angeführt werden. Sexuelles Verlangen und Wünsche können stark sein, viel stärker als z.B. der Wunsch ins Kino zu gehen. Es ist demnach auch leichter, dem Wunsch nach einem Kinofilm zu widerstehen, als dem Drängen der Sexualität. Auch wenn dabei nicht soweit gegangen werden sollte, daß Sexualität auf eine Stufe mit dem Verlangen nach Essen gestellt wird, und sie somit die Notwendigkeit der Nahrungsaufnahme hat,² so muß dennoch auf die biblische Aussage hingewiesen werden, daß die Liebe stark wie der Tod und die Leidenschaft unwiderstehlich wie das Totenreich ist (Hld 8,6). Damit soll auf die Unterschiede zwischen einem banalen Wunsch (z.B. nach einem Kinofilm) und der Eigendynamik der Sexualität hingewiesen werden, denn eine Gleichsetzung würde der Stärke der Gefühle und ihrer tiefen Dimension nicht gerecht werden. Auch wenn hier dem Modell, daß der Mensch von seinen Trieben bestimmt ist, widersprochen werden muß

1 Natürlich müßte hier noch genauer berücksichtigt werden, ob dieses Phänomen auch *vor* dem Sündenfall zu beobachten war, was aber für diese Arbeit zu weit führen würde. Dennoch kann zumindest gesagt werden, daß Gott selbst nach dem Sündenfall dieses Phänomen tolerierte und den Menschen deswegen nicht einer sündhaften Handlung bezichtigt.

2 Denn längere Zeit ohne Essen und Trinken führt zum Tod, sexuelle Enthaltsamkeit dagegen nicht!

(die Bibel betont die Verantwortung und den Entscheidungswillen des Menschen), kann doch von einer sexuellen Spannung ausgegangen werden,³ die nach einer Lösung dieses Triebdrucks verlangt.⁴ Obwohl der Körper diese Druckbefreiung selbst durch nächtliche Pollutionen durchführt, kann in diesem Zusammenhang auch die Selbstbefriedigung eine gewisse Rolle spielen.⁵

Somit kann gesagt werden, daß man hinsichtlich der Selbstbefriedigung, die ohne mit dem Gebot der Begierde zu kollidieren⁶ von Zeit zu Zeit »passiert« (d.h. im Rahmen dieses Lösens des Triebdrucks) und nicht zu einer Gewohnheit oder einem Zwang wird (Unfreiheit @ 1Kor 6,12), durchaus in der Lage ist, sie von der Bibel her *nicht* zwingend als Sünde zu verurteilen.

6.2 SÜNDHAFTE ASPEKTE BEI DER SELBSTBEFRIEDIGUNG

Neben den Argumenten, die für eine neutrale Bewertung sprechen, gibt es aber auch Aspekte, die die Selbstbefriedigung sehr wohl als Sünde erscheinen lassen. Allen voran der Aspekt, daß praktizierte Sexualität vom Schöpfer her auf das »Du« angelegt ist (Kap. 3.1.2). Wenn man nun davon ausgeht, daß Gott die Ausübung der Sexualität für die Partnerschaftlichkeit (der Ehe) geschaffen hat, bedeutet das, daß Selbstbefriedigung einen Akt der Sexualität darstellt, der außerhalb des von Gott gegebenen Rahmens ausgeübt wird. Somit geht die in der Selbstbefriedigung ausgeübte Sexualität an Gottes Ziel vorbei.

Des weiteren muß darauf hingewiesen werden, daß Selbstbefriedigung sehr oft im Zusammenhang mit ungunstigen Phantasien steht, die mit dem Gebot der Begierde kollidieren (Kap. 3.4). Die Bibel macht dagegen deutlich, daß Begierde als Sünde zu bezeichnen ist und verurteilt werden muß. Da nun Begierde und Selbstbefriedigung eng miteinander zusammenhängen, sollte wegen diesem Hang zur Sünde vor ihr gewarnt werden.

Außerdem ist die Gewohnheits- und Suchtgefahr der Selbstbefriedigung nicht zu unterschätzen. Wie weiter vorne schon dargestellt, kann sie sich »einschleifen« oder sogar ihr Suchtpotential entfalten. Dies wird auch durch die psychologische Forschung bestätigt, welche auf die der Selbstbefriedigung inhärenten Gefahren hinweist (siehe Kap. 5.2). In Kapitel 3.5.1 wurde dagegen dargestellt, daß die Bibel den Christen eindeutig davor warnt, daß ihn nichts gefangen nehmen sollte. Aus diesem Grund, daß hier die akute Ge-

3 Psychologen sind dabei nicht müde geworden, zu betonen, daß die Selbstbefriedigung im Rahmen des Erwachens und der Entwicklung der eigenen Sexualität durchaus eine Rolle spielen kann.

4 Siehe dazu auch Kap. 5.1.1.

5 Naujokat spricht von einer »Not-Onanie«: „Man muß sich hier vor tiefer Verdammung ebenso wie vor flacher Verharmlosung hüten. Der Trieb erinnert uns daran, wie unvollkommen der Mensch nun eben ist und wie schwer es ihm fällt, sich zu beherrschen“. Siehe: Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. (87-)88.

6 Da a) bei Selbstbefriedigung nicht zwingend sexuelle Phantasien beteiligt sein müssen und b) nicht jede sexuelle Phantasie als Verstoß gegen das Gebot der Begierde zu sehen ist (siehe Kap. 3.4).

fahr besteht, gegen den Willen Gottes zu verstoßen zu können, sollte auch von der Selbstbefriedigung Abstand genommen werden.

Ferner könnte sich die Realitätsflucht in »schöne Gefühle«, die ausgeprägte Körperbezogenheit, Ichzentriertheit und Entfernung von der Realität des Partners als problematisch erweisen (Kap. 5.3). Die Selbstbefriedigung schafft also eine Realitätsverzerrung und Ichbezogenheit, die es schwer machen kann, dem biblischen Ideal von Liebe und Beziehung zu folgen.

Es sollte daher festgehalten werden, daß auch bei Selbstbefriedigung nicht zu unterschätzende Gefahren bestehen, die die Selbstbefriedigung durchaus als Sünde erscheinen lassen können.

* * * * *

Somit kann man sagen, daß von der Bibel her keine zwingenden Gründe vorliegen, daß der körperliche Akt der Selbstbefriedigung selber als Sünde zu bezeichnen ist,⁷ sehr wohl aber bestimmte Formen und Begleiterscheinungen der Selbstbefriedigung, die häufig damit einhergehen, als Sünde zu verurteilen sind.

7 Die Frage wäre natürlich noch, ob nicht Selbstbefriedigung prinzipiell gegen Gottes Willen verstößt, wenn man davon ausgeht, daß praktizierte Sexualität *immer* von Gott auf das »Du-gerichtet« gedacht ist. Aber hierbei könnte man einerseits fragen, warum dann genau dieselben sexuellen Vorgänge auch nachts zu beobachten sind, wo sie auch ohne Partnerbezug auftreten. Andererseits sei auch erwähnt, daß wenn man dieses »Du-gerichtet-sein« der Sexualität zu sehr betont, man daraus folgen müßte, daß ein Mensch ohne Partner nur »halb« ist. Dem ist aber nach der Bibel zu widersprechen, da Paulus sogar dazu auffordern kann, Single zu bleiben (1Kor 7,1.7-8,25-35 und siehe auch Kap. 3.1.3). Da daher dieses Argument nicht überstrapaziert werden sollte, bleibt somit hier eine gewisse Spannung bestehen.

ZWEITER TEIL

7. SEELSORGERLICHE ASPEKTE

Wie im ersten Teil dieser Arbeit deutlich wurde, sind die Begleiterscheinungen, die im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung auftreten, zwischen am »eigentlichen Ziel vorbei«¹ und »sündhaft«² einzuordnen, weswegen sie als »zu Überwinden« gelten. Des weiteren kommt es auch immer wieder vor, daß Menschen die Selbstbefriedigung als eine persönliche Not empfinden und händeringend nach Hilfe suchen. Daher sollen nun, in diesem zweiten Teil, praktische Hilfestellungen zur Überwindung der Selbstbefriedigungsgewohnheit gegeben werden. Da Selbstbefriedigung aber auch nicht pauschal verurteilt werden sollte, sondern eine gewisse Differenzierung nötig ist, befaßt sich dieses Kapitel vor allem mit der Überwindung der Selbstbefriedigung, die sich *als Gewohnheit eingeschliffen hat*.³

Des weiteren muß eine Unterscheidung zwischen der Gewohnheitsform der Selbstbefriedigung und der pathologischen Selbstbefriedigung stattfinden. Diese weitere Differenzierung ist wichtig, weil in den Fällen, in denen sich die Selbstbefriedigung z.B. als wirkliche Sucht oder Zwangshandlung manifestiert hat, ein professioneller Seelsorger oder Therapeut aufgesucht werden sollte. Dennoch wird in den meisten Fällen die Selbstbefriedigung als eine Art Gewohnheit anzusehen sein, und kann daher auch ohne professionelle Hilfe angegangen werden, wozu nun im Folgenden Hilfestellungen gegeben werden sollen.⁴

1 Z.B. daß die praktizierte Sexualität auf das »Du« gerichtet werden sollte.

2 Z.B. wenn eine Kollision mit dem Gebot der Begierde vorliegt.

3 So wäre es z.B. fraglich, ob überhaupt seelsorgerlich interveniert werden müßte, wenn sie z.B. nur alle paar Wochen »passiert« (Siehe Kap. 6.1).

4 Nichtsdestotrotz ist es wichtig festzuhalten, daß die nun folgenden Ausführungen sich auf die Form der »Selbstbefriedigung als *Gewohnheit*« beziehen, um eine Kompetenzüberschreitung zu vermeiden.

7.1 BIBLISCHE GRUNDLINIEN

7.1.1 ALLGEMEINE BIBLISCHE PRINZIPIEN DER SEELSORGE

Für die Anwendung von seelsorgerlichen Aspekten in Bezug auf Selbstbefriedigung ist es zunächst wichtig, einige generelle Prinzipien der biblischen Seelsorge herauszuarbeiten. Dazu sollen Schriftstellen betrachtet werden, die poimenische Orientierungshilfen bieten können.⁵

Prinzipiell ist zunächst festzuhalten, daß Seelsorge *wichtig* ist. Christen haben eine Verantwortung gegenüber einander, welcher sie nachkommen sollten. Paulus betont dieses Verantwortung in 1Thess 4,18; 5,11, wenn er schreibt, daß die Gemeindeglieder sich in gegenseitigem »Sich-Kümmern« und helfendem Zuspruch beistehen sollen, so daß dadurch die erfahrene Liebe Christi in der sorgenden, mahnenden, ermutigenden und tröstenden Zuwendung zum Mitbruder Realität im Alltag des gemeindlichen Lebens wird.⁶ Auch Gal 6,(1-)2 betont die Verantwortung füreinander und Röm 15,1-7 bekräftigt diese Verantwortung und zeigt auch auf, wie dies konkret aussehen kann. Gebauer hebt die seelsorgerliche Verantwortung in der Gemeinde anhand 1Thes 5,12-15 hervor. Dabei wird betont, daß - abgeleitet vom Kontext - hier ein großer Teil der προισταμένους in Seelsorge besteht.⁷

Somit kann festgehalten werden, daß eine allgemeine Verantwortung zur Seelsorge besteht und Seelsorge demnach wichtig ist. „Die Verantwortung zur Seelsorge läßt sich [auch] nicht an einen Pastor oder sonst einen dafür zuständigen »Fachmann« delegieren.“⁸ Jeder ist nach seinen Möglichkeiten dazu aufgerufen.

Beim Herausarbeiten der Prinzipien, wie Seelsorge konkret auszusehen hat, können Aussagen der Bibel helfen. Ein gutes Beispiel ist das Gespräch von Jesus am Jakobsbrunnen mit der Samariterin (Joh 4). Jesus erweist sich hier als guter Zuhörer und ist einfühlsam. Er weist auf Sünde in einer guten Art und Weise hin (nicht: „Du bist schlecht und sündig“, sondern er fragt und bittet), aber läßt sich auch nicht vom Wesentlichen abbringen, als die Frau ausweicht.⁹

Ferner wird aus der Geschichte in Mk 1,21-39 deutlich, wie wichtig es ist, daß wir Gottes Willen erkennen. Jesus heilte viele Menschen (V. 34), aber wußte nach einer Gebetszeit (V. 35), daß er nun verstärkt das Evangelium predigen sollte (V. 38), weswegen

5 Da nicht alle Aspekte behandelt werden können, kann es sich hier natürlich nur um eine kleine Auswahl handeln.

6 Roland Gebauer, *Paulus als Seelsorger: Ein exegetischer Beitrag zur Praktischen Theologie*, Calwer Theologische Monographien A / 18, Stuttgart: Calwer, 1997, S. 231.

7 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 233.

8 Roland Antholzer, *Plädoyer für eine biblische Seelsorge*, Berneck: Schwengeler, 1986, S. 12.

9 Z.B. V. 20, wo Jesus die Frau zuvor auf die Beziehung zu Gott hingewiesen hat (V. 13-14), weicht die Frau auf eine Nebensächlichkeit aus. Doch Jesus kommt auf diesen wichtigen Punkt der Beziehung zu Gott und der Errettung zurück (V. 23-24).

er seine Art des Dienstes änderte. Dies zeigt wie wichtig es ist, in völliger Abhängigkeit zu Gott seinen Dienst zu tun, und zu versuchen, Gottes Willen zu erkennen. Seelsorge sollte also auch von Gebet und dem Hören auf Gott geprägt sein. So werden wir wissen, was wir auch in der Seelsorge tun oder lassen sollen, was wir sagen oder ansprechen sollten und was nicht.

Auch Aussagen des Apostel Paulus lassen weitere Prinzipien der Seelsorge erkennen. Er schreibt, daß unsere Rede erbauend sein soll (Eph 4,29). Auch das Aufrichten und Stärken der Angefochtenen und Tragen der Schwachen und Leidenden ist ein Grundanliegen der paulinischen Seelsorge¹⁰ (siehe Röm 14,1; Röm 15,1f; 2Kor 2,7f; Gal 6,1f; Phil 2,1). Besonders sei dabei noch auf 1Thess 5,14 verwiesen, wo Paulus schreibt: „Wir ermahnen euch aber, liebe Brüder: Weist die Unordentlichen zurecht, tröstet die Kleinmütigen, tragt die Schwachen, seid geduldig gegen jedermann.“ Seelsorge hat auch etwas mit Zuwendung zu tun. Diese äußert sich generell in der gegenseitigen Anteilnahme am Ergehen des Mitchristen in Freude und Leid (Röm 12,15; 1Kor 12,26).¹¹

Dabei ist eines der zentralsten Elemente der Seelsorge die Sorge um das Heil. Diese soteriologische Zielrichtung ist bei Paulus immer wieder zu beobachten (z.B. ist sie ein wichtiges Grundanliegen des Galaterbriefes). Auch die Sorge um die Heiligung, welche sich daran anschließt, ist bei Paulus zu beobachten. Dabei ist sie in der Spannung zwischen dem »Schon« und dem »Noch-Nicht« zu sehen,¹² denn die Gläubigen sind schon Teilhaber des neuen Äons und sind dennoch dem alten Äon nicht vollständig entnommen.¹³

Außerdem muß noch erwähnt werden, daß Seelsorge Hoffnung und Perspektiven schaffen will. Die Rahmenbedingungen dafür sind der Zuspruch der Vergebung der Schuld und dem daraus folgenden »Vergessen, was dahinten ist« (Phil 3,13), verbunden mit einer eindeutigen, klaren Blickrichtung auf die Zukunft (Heilsplan Gottes).¹⁴

Insgesamt sieht Gebauer drei übergeordnete Grundintentionen des seelsorgerlichen Bemühens des Apostels Paulus: 1.) Stärkung und Beistand in Schwierigkeiten, 2.) Kor-

10 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 231.

11 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 231.

12 In diesem Zusammenhang könnte man noch auf die Spannung der Eigenverantwortung und des eigenen Handlungsbedarfs des Menschen und dem völligen »Angewiesen-Sein« auf die Gnade und das Eingreifen Gottes verweisen (Phil 2,12-13).

13 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 243.

14 Michael Dieterich, *Psychotherapie – Seelsorge – Biblisch-therapeutische Seelsorge*, Biblisch-therapeutische Seelsorge 1, Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1987, S. 67.

rektur in der Lebensgestaltung und Glaubenshaltung und 3.) Erhalt im Heil¹⁵ des Evangeliums.¹⁶

Bei der Frage nach den »Methoden« oder Prinzipien der praktischen Umsetzung wird deutlich, daß Ermutigung für Paulus ein wichtiges Mittel ist. Er ermutigt die Gemeinden zu einer der Heilswirklichkeit entsprechenden Lebensführung und Ausrichtung, in dem er Perspektiven vermittelt, aus dem das von ihm intendierte Verhalten angestrebt werden kann (1Thess 2,11f; 5,1-11).¹⁷ Des weiteren ist auch Ermutigung das, was die Gemeinden in Thessaloniki und Philippi in der Situation von Leid und Bedrängnis nötig haben (1Thess 3,2-5; Phil 1,27-30).¹⁸

Ferner gehört direktes Trösten auch zu seelsorgerlichem Handeln. So vermittelt Paulus Trost¹⁹ angesichts des überraschenden Todes einiger Gemeindemitglieder in Thessaloniki, den auch die Gemeinde im Umgang miteinander gegenseitig weitergeben soll (1Thess 4,18). Auch bei seinem Umgang mit der korinthischen Gemeinde begegnet einem seelsorgerlicher Trost (2Kor 1,3-7).²⁰

Des weiteren könnte man noch den freundschaftlichen und herzlichen Ton des ersten Thessalonicherbriefes und des Philipperbriefes erwähnen, durch den Paulus ein Klima der Verbundenheit und des Vertrauens schafft, wodurch seine Aussagen vermehrt auf eine positivere Resonanz stoßen können. Gebauer schreibt dazu, daß dies wohl nicht in erster Linie berechnende seelsorgerliche »Taktik«, sondern eher Ausdruck einer intakten Beziehung zwischen Apostel und Gemeinde ist. Dabei spiele das in den beiden Briefen häufig begegnende Lob der Adressaten eine Rolle, was auch zu einem weiteren Fortschreiten in der bereits eingeschlagenen Richtung ermutigt.²¹

Außerdem ist auffällig, daß Paulus in seinem seelsorgerlichen Handeln auch ein sehr eindringliches Ermahnen (bes. 1Kor 4,21; 2Kor 10,6; 11,3f.13-15; Gal 1,6f; 4,9-11) verwenden kann. Diese Massivität der Einflußnahme auf die Gemeinde soll die Adressaten zur Umkehr bewegen. Hier treten Prinzipien der korrigierenden Seelsorge zu Tage, bei denen es Paulus darum geht, ein bestimmtes Verhalten unmißverständlich als Fehlverhalten oder Sünde zu entlarven, und die Gemeinden auf diese Weise zur Abkehr davon

15 Gerade dieser Punkt muß besonders betont werden, da es in erster Linie nicht darum gehen sollte, dem Menschen ein möglichst angenehmes, leidensfreies Leben, befreit von jeglicher seelischen Not, zu ermöglichen, sondern die größte Sorge sollte der Frage gewidmet werden, wo ein Mensch die »Ewigkeit« verbringt.

16 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 247-248.

17 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 252.

18 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 252-253.

19 Siehe dazu auch die Diskussion über Trost in der Bibel anhand $\square\pi\tau$ und παρακαλεῖν bei:
Holger Eschmann, *Theologie der Seelsorge: Grundlagen - Konkretionen - Perspektiven*, Neukirchen-Vluyn: Neukirchener, 2000, S. 125-139.

20 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 253.

21 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 254.

zu veranlassen. So ist z.B. der Galaterbrief insgesamt von dem Bestreben gekennzeichnet, die Empfänger zur Besinnung zu rufen.²²

Eine weitere Methode von Paulus ist das Herausstellen seines eigenen Beispiels. „So dient der Verweis des Apostels auf sein eigenes, zuvor ausführlich geschildertes Ergehen in der Gefangenschaft zur Ermutigung der Gemeinde“²³ in ihrem gegenwärtigen Leiden (Phil 1,30). Auch in anderen Bereichen hat Paulus selber ein gutes Beispiel gegeben: Er hat ermahnt, getröstet, ermutigt und beschworen (1Thess 2,12). So kann er auch in Phil 3,17 sagen „seid meine Nachahmer“ und orientiert euch an meinem Vorbild. Darin wird auch eine gewisse Transparenz des Apostels sichtbar. Paulus kann sehr persönlich sein,²⁴ ehrlich mit anderen sein Leben teilen und eine große Fürsorge zeigen („war wie eine Mutter zu euch“ 1Thess 2,7). So zeigen auch die Briefe zu Timotheus Paulus Qualitäten als Mentor.

Somit kann festgehalten werden, daß die Seelsorge sehr unterschiedliche Facetten beinhalten kann. Außerdem wurde deutlich, daß die einzelnen seelsorgerlichen Handlungsvorgänge sehr stark von der jeweiligen Situation abhängen und von den Nöten und Bedürfnisse der Personen bestimmt sind.

7.1.2 PERSÖNLICHE GLAUBENSASPEKTE

Da biblische Seelsorge nicht am Individuum vorbei kommt, sollen nun in einem zweiten Teil noch kurz einige Aspekte des persönlichen Glaubens dargestellt werden. Dabei sollen hier keine Platitüden geboten, sondern vielmehr Grundaspekte des christlichen Glaubens in Erinnerung gerufen werden. Eben weil diese so zentral - auch für die Seelsorge - sind, ist es wichtig, sie kurz aufzuführen.

Gott möchte zu jedem Menschen eine persönliche Beziehung. Diese Beziehung ist, und das nicht nur am Anfang, von Umkehr und Buße des Menschen und der Gnade Gottes gekennzeichnet; was somit auch beim Prozeß der Überwindung der Selbstbefriedigung gegeben ist. Dabei schenkt Gott jedem Menschen, der auf diesem Weg der persönlichen Gemeinschaft mit Jesus ist, seinen Heiligen Geist (Eph 1,13f). Dieser Geist ist ein Geist der Freude und Enthaltbarkeit (Gal 5,22-23), ein Geist der Kraft, Liebe und der Zucht (2Tim 1,7), welcher uns zu einer fröhlichen Überwindung befähigt. Durch ihn kommt es auch zu einer neuen positiven Wertung des eigenen Körpers (1Kor 6,19-20). Außerdem brauchen wir auch nicht zu resignieren, sondern können mit Paulus sagen: „Ich vermag alles durch den, der mich starkt macht, Christus“ (Phil 4,13).²⁵

22 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 279-280.

23 Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 254.

24 Z.B. die „sehr persönlich gehaltene Darlegung seines Apostelamts“ (2Kor 3,1-6) aus: Gebauer, *Paulus als Seelsorger*, S. 277.

Sicherlich: Gott gibt in seinem Wort auch Aufforderungen, daß wir nun entsprechend dieser neuen Realität in Christus leben sollen. Aber die Bibel sagt ebenso, daß wir »doch den alten Menschen mit seinen Gewohnheiten ausgezogen haben und den neuen Menschen angezogen« (Kol 3,9-10). Dieser Wechsel befähigt uns dazu,²⁶ alte Gewohnheiten abzulegen, weil das, was jetzt noch zählt, nur noch Christus ist,²⁷ der in allen lebt, und der alles wirkt. Die ganze Argumentation in Kol 3,8-13 bestätigt dies. Sie zielt darauf ab zu zeigen, daß Gott uns durch die Basis dieses Geschenkes, welches er uns zukommen ließ, nun auch dazu befähigt hat so zu leben, wie er es sich gedacht hat. So dürfen wir immer wieder zu ihm kommen, und *ihn* bitten, daß *er* uns hilft und Kraft gibt (Mt 7,7-11), auch bei der Überwindung der Selbstbefriedigung!

Weiterhin sei gesagt, daß die oben angeführten Aussagen dabei nicht noch als zusätzliche Belastung oder Druck („bei mir ist es aber nicht so“) verstanden werden sollen. Sie wollen vielmehr zeigen, daß Gott nicht nur bestimmte Verhaltensänderungen von uns erwartet, sondern uns auch mit dem Nötigen ausrüstet und beschenkt, so daß wir diese auch erreichen können. Dabei kommt der Beziehung zu Gott ein zentraler Stellenwert zu, weswegen auch gefolgert wird: „Die letzte und tiefste Ursache liegt aber in der Störung des Verhältnisses zu Gott. Wer keinen Frieden mit Gott hat, ist zutiefst unzufrieden. Die Sucht nach Befriedigung führt ihn auf mancherlei Irrwege, auch in die geschlechtliche Selbstbefriedigung.“²⁸

Gerade in einer Zeit der Resignation kann es hilfreich sein sich zu erinnern, daß Gott uns seine Kraft und alles, was sonst nötig ist, zu einem Leben nach seinem Willen schenkt (2Petr 1,3). Allein schon das Anschauen Gottes kann eine Veränderung in uns bewirken (2Kor 3,18). Deswegen ist es wichtig, daß vor allem anderen die Intensivierung der Beziehung zu Gott,²⁹ ein Ausstrecken nach ihm und ein »Sich-Öffnen« für seine Kraft

25 So wird auch immer wieder davon berichtet, daß Gott von Selbstbefriedigung freimacht oder es zumindest zu einer erheblichen Verringerung kommt. Wo dies geschehen ist, ist oft zu beobachten, daß Gebet und ein ernsthafter Willen, dem Heiligen Geist die Kontrolle zu übergeben, beteiligt waren.

McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 330.

26 Auch Römer 6,6-11 bezeugt, daß Jesus uns befreit hat, daß der alte Mensch mit ihm gekreuzigt wurde, und daß wir nun für die Sünde tot sind, aber in Jesus Christus *für* Gott leben können.

27 Dies gilt auch bei der Selbstbefriedigung; Bühne schreibt dazu:

Die beste Medizin für alle „Krankheiten“ unseres Glaubenslebens ist, auf Jesus Christus ausgerichtet zu sein. Wenn Er Mittelpunkt unseres Lebens geworden ist, nehmen wir uns mit unseren Problemen nicht mehr so wichtig und bekommen im Anschauen Seiner Herrlichkeit Kraft zum Überwinden.

Wolfgang Bühne, *Kann denn Liebe Sünde sein? Freundschaft, Liebe, Sexualität – und die Nachfolge Jesu*, Bielefeld: CLV, 1995, S. 59-60.

28 *Das Problem der Selbstbefriedigung*, Im Auftrag des Weißen Kreuzes, S. 6.

29 Dies soll nicht als eine abstrakte Aussage verstanden werden. MacDonald schreibt dazu:

Man kann die Gemeinschaft mit dem Herrn Jesus vertiefen. Das mag sich sehr unwirklich anhören, aber es ist trotzdem sehr real. Wir können die Freundschaft mit Jesus, dem Erlöser, durch den Glauben erleben. Man kann die Gegenwart Jesu praktizieren und dabei erfahren, daß der Herr uns in der Küche genauso nah sein kann wie in der Kirche.

MacDonald, *Der bessere Weg*, S. 22.

und seinen Geist kommen sollte,³⁰ da wirkliche Befreiung nur Gott schenken kann. Daher soll, als Ermutigung, hier bewußt Hebr. 12,1-2 an das Ende dieses Kapitels gestellt werden:

Alle diese Zeugen, die uns wie eine Wolke umgeben, spornen uns an. Darum laßt uns durchhalten in dem Wettlauf, zu dem wir angetreten sind, und alles ablegen, was uns dabei hindert, vor allem die Sünde, die uns so leicht umgarnt! Wir wollen den Blick auf Jesus richten, der uns auf dem Weg vertrauenden Glaubens vorausgegangen ist und uns auch ans Ziel bringt.

30 Was sich natürlich auch positiv auf die Überwindung von Selbstbefriedigung auswirken kann. So schreibt auch Adams: „Nichts weniger als die Kraft des Heiligen Geistes ist nötig, um mit alten Gewohnheiten zu brechen und neue aufzubauen.“
Jay E. Adams, *Handbuch für Seelsorge: Praxis der biblischen Lebensberatung*, Gießen: Brunnen, 1976, S. 125.

7.2 PRAKTISCH-THEOLOGISCHE HILFESTELLUNGEN FÜR RATSUCHENDE

Nun, nach einigen eher allgemeinen Bemerkungen zur biblischen Seelsorge, soll sich im Folgenden der spezifischen Hilfestellung zugewandt werden. Dabei ist, wie bei fast jeder Problemlösung oder Überwindung, die aktive Beteiligung des Ratsuchenden von zentraler Bedeutung. Dies ist auch bei der Selbstbefriedigung nicht anders! So sollen daher dem Betroffenen einige praktisch-theologische Hilfestellungen an die Hand gegeben werden, die ihm helfen sollen, die Gewohnheit der Selbstbefriedigung zu überwinden, um ihn dadurch auch zur Mitarbeit in diesem Prozeß zu motivieren.

7.2.1 EINE PERSON SUCHEN, DIE EINEN BEGLEITET

Eine erste zu ratende Hilfestellung ist das Suchen einer Person, die einem in diesem Prozeß begleitet. Gerade im Umgang mit der Selbstbefriedigung kann eine persönliche Begleitung wichtig sein. Bühne schreibt dazu:

Gemeinschaft mit Glaubensgeschwistern ist eine Grundvoraussetzung für geistliches Wachstum. Suche Gemeinschaft mit Christen, die den Herrn lieben und Gottes Wort ernst nehmen. Sicher wird Dir Gott unter den Brüdern einen zeigen, mit dem Du auch über Deine Probleme reden kannst und der bereit ist, regelmäßig mit Dir um Befreiung zu beten.³¹

Gott hat uns nämlich in einen Leib (1Kor 12,12ff), in Gemeinschaft, gestellt. Christ zu sein ist daher nicht ein »Einzelkämpfertum«, und es hat sich immer wieder als hilfreich erwiesen, wenn man gemeinsam seine Nöte und Anliegen vor Gottes Thron bringen kann. Außerdem liegt auf dem gemeinsamen Gebet eine besondere Verheißung. In Mt 18,19 heißt es: „Wenn zwei unter euch eins werden auf Erden, worum sie bitten wollen, so soll es ihnen widerfahren von meinem Vater im Himmel.“

In diesem Zusammenhang sei auch auf das voreinander »Sünden bekennen« hingewiesen, denn dieses »Bekennen« kann gerade in einer solchen persönlichen Begleitung geschehen. Jak 5,16 fordert uns explizit dazu auf, daß wir unsere Sünden einander bekennen und füreinander beten sollen. Denn Gott ist treu und er wird uns die Sünden vergeben und uns »von aller Ungerechtigkeit« reinigen (1Joh 1,9). Auch in Spr 28,13 wird die Verheißung des »Bekennens« deutlich.³²

31 Bühne, *Kann denn Liebe Sünde sein?*, S. 63.

32 Adams macht anhand der Geschichte vom verlorenen Sohn in Lk 15,11ff Prinzipien des Bekenntnisses und der Umkehr deutlich:

1. Er trifft eine überlegte Entscheidung und läßt ihr die entsprechenden Taten folgen. 2. Er gibt zu, daß er gegen Gott und Menschen gesündigt hat. 3. Er trachtet danach, begangenes Unrecht in Ordnung zu bringen, wenn nötig auch auf seine eigenen Kosten. 4. Er stellt sich den Menschen, denen er Unrecht zugefügt hat. 5. Er bereitet sich auf ein solches Gespräch vor, indem er sich im voraus überlegt, was er und wie er es sagen will.

Adams, *Befreiende Seelsorge*, S. 96.

Dabei muß die Person, die man sich sucht, nicht unbedingt der Pastor sein. Ein reifer Freund oder Jugendleiter ist oft näherliegend, wobei es sicherlich gut wäre, wenn die Person vom gleichen Geschlecht ist. Auch wenn es sicherlich einige Überwindung zu kosten scheint,³³ ist ein solches Gespräch oft sehr hilfreich. Man kann sich dieser Person anvertrauen, um Rat, Gebet und Hilfe bitten, und man hat dann nicht mehr das Gefühl, »alleine auf weiter Flur« zu kämpfen. Von daher ist dem nur zuzuraten, sich eine Person zu suchen, die einem bei dem Prozeß der Überwindung der Selbstbefriedigung begleitet.

7.2.2 REIZMOMENTE VERRINGERN

Eine weitere Hilfestellung zur Überwindung der Selbstbefriedigung ist das Verringern von Reizmomenten. Kinsey hat im Zusammenhang der Untersuchungen von sozialer Schicht und Triebbefriedigung festgestellt, daß es eine Korrelation zwischen »Stimulies« und dem »vita sexualis« gibt. Er stellt fest, daß z.B. die Häufigkeit von Träumen dadurch beeinflußt wird, wie stark ein Mensch im wachen Zustand sekundären Quellen von Stimulies ausgesetzt ist, wie z.B. Kunst, Literatur, Bilder, usw. Kinsey erklärt sich das Phänomen, daß Menschen der höheren Bildungsschichten eine höhere Verbreitung gewisser sexueller Aktivitäten haben³⁴ damit, daß sie mehr kognitiv arbeiten.³⁵ Daraus kann man schließen, daß es sich auch negativ auf die »Enthaltbarkeit« auswirkt, wenn man sich Stimulies wie Aktbilder, Kopulationsszenen oder pornographischem Material aussetzt.

Auf die Korrelation von Sexualverhalten und Außenreizen hat auch Schmidt hingewiesen. Er zeigt, daß es direkte oder primäre Stimuli wie Bilder oder Lektüre mit erotischem Inhalt gibt,³⁶ welche die sexuelle Erregung direkt beeinflussen. Zusätzlich gibt es aber auch indirekte oder sekundäre Auslöser wie z.B. ein Gespräch oder Buch über Werte und Ansichten,³⁷ welche ähnliche Wirkung zeigen können. Außerdem kann ein sekundärer Stimuli durch eine inhaltliche Auseinandersetzung dazu führen, daß die eigene Hemmschwelle herabgesetzt wird, weil eigene Werte und Standards beeinflußt

33 Um diese zu überwinden kann vielleicht ein Blick auf die Statistik hilfreich sein. Wegen der großen Verbreitungsrate ist die Wahrscheinlichkeit hoch, daß die betreffende Person auch einmal in ihrem Leben damit zu kämpfen hatte.

34 So gibt er für Männer im Alter von 40 Jahren eine kumulative Verbreitung der Selbstbefriedigung (umfaßt die ganze bisherige Lebenszeit) von 85,4% bei einem Bildungsgrad von 0-8 an, und eine Verbreitung von 96,1% in der selben Altersgruppe, jedoch mit einem Bildungsgrad von mindestens 13.

Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 452.

35 Kinsey, *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, S. 474-476.

36 G. Schmidt, „Empirisch-psychologische Ergebnisse zur Sexualforschung“, *Die Sexualität des Menschen: Handbuch der medizinischen Sexualforschung*, Hg. Hans Giese, Stuttgart: Enke, 1971, S. 84-86.

37 So gaben 25% der Befragten an, daß die Lektüre des Kinsey-Reports ihre Einstellung zu Sexualität (in Richtung »liberaler, freizügiger«) verändert habe. Siehe: Schmidt, „Empirisch-psychologische Ergebnisse zur Sexualforschung“, *Die Sexualität des Menschen*, S. 87.

werden.³⁸ Somit zeigen also diese Untersuchungen, wie unterschiedlich die sexuelle Erregbarkeit beeinflussbar ist. Bühne bringt die Wichtigkeit des Verringerns von Reizmomenten folgendermaßen auf den Punkt:

Wenn Du glaubst ohne Schaden gewisse Illustrierte oder sonstige pornographische Literatur durchblättern zu können, dann ist Dein nächster Rückfall schon sicher. Diese Bilder saugen sich in Dein Gedächtnis hinein und prägen Dein Unterbewußtsein. Der Teufel versteht es, zu seiner Zeit die entsprechenden Bilder aus der Erinnerung zu ziehen und die Phantasie damit zu beschäftigen. Meide deswegen konsequent alle Orte und Situationen, wo Du mit einer massiven Anfechtung rechnen mußt.³⁹

Auch in der Bibel finden sich Beispiele, wo Menschen versucht haben, die Reizmomente zu verringern. Hiob z.B. hatte einen Bund mit seinen Augen gemacht, daß er *keine* Jungfrau »lüstern« anblicken möchte (Hiob 31,1). Gerade in einer Zeit, wo in Illustrierten und Fernsehen immer freizügigere Bilder verbreitet werden, scheint dies eine besondere Herausforderung zu sein. Natürlich kann es auch sein, daß man unwillkürlich einem großen Werbeplakat, auf welchem eine leicht bekleidete Frau abgebildet ist begegnet, während man lediglich durch die Stadt gehen will. Aber das Wichtige dabei ist, wie im Folgenden damit umgegangen wird: Versuche ich sofort wegzuschauen oder betrachte ich es in aller Ruhe noch eine ganze Weile? Denn bei einem Verweilen kann es sein, daß dieses »Stimuli« einen Einfluß auf die eigene sexuelle Erregung hat, und es dadurch um so schwerer wird, auch in Hinblick auf die Selbstbefriedigung »standhaft« zu sein. Die Bibel sagt auch, daß es gut ist, wenn ich mich von Dingen oder Personen fernhalte, die mich negativ beeinflussen können (z.B.: Spr 14,7; 22,24-25; 1Kor 15,33).

Somit kann man sagen, daß es hilfreich ist, sich von Dingen (z.B. erotischen Bildern und Erzählungen) fernzuhalten,⁴⁰ welche die sexuelle Erregung fördern, und eine Praxis zu entwickeln, welche das Verweilen bei schädlichen sexuellen Phantasien verhindert.⁴¹ Adams schreibt zu dieser Praxis der Verringerung einige Hinweise, die zwar primär an

38 Schmidt weißt aber auch darauf hin, daß je höher das einem Probanden schon innewohnende Triebniveau (welches von Person zu Person sehr unterschiedlich sein kann) ist, desto höher ist die durch Außenreize induzierte sexuelle Stimulation und desto höher ist auch die Tendenz zu sexuellen Reaktionen in Phantasie und Realität als Folge davon.

Schmidt, „Empirisch-psychologische Ergebnisse zur Sexualforschung“, *Die Sexualität des Menschen*, S. 88.

39 Bühne, *Kann denn Liebe Sünde sein?*, S. 61.

40 Adams gibt ein Beispiel für den Zusammenhang, der zwischen dem »sexuellen Stimuli ausgesetzt sein« und dem sexuellen Drang besteht:

Hans war ein junger Christ, der mit Onanie und unreinen Gedanken Schwierigkeiten hatte. Er förderte seine Abhängigkeit, indem er pornographische Filme ansah. Als Hans sein Problem darlegte, sagte er: „Es zieht mich einfach in diese Filme, ich kann dem Drang nicht widerstehen. Ich kann es selbst nicht verstehen: Ich gehe am Kino vorbei, und wie mit einem Magnet zieht's mich hinein.“ Auf die Frage des Beraters: „Führt Ihr Weg zur Arbeit an diesem Kino vorbei?“ antwortet er: „Nein.“ „Weshalb gehen Sie denn überhaupt durch die Straßen, wo diese Filme gezeigt werden?“ Hans hatte keine Antwort darauf. Tatsache war, daß er sich nur dort aufhielt, um hineingezogen zu werden.

Adams, *Befreiende Seelsorge*, S. 113-114.

41 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 330.

einen Seelsorger gerichtet sind, aber dennoch hilfreiche Prinzipien für den Betroffenen aufzeigen:

The counselor can find out when and where masturbation occurs most frequently. He may want to explain (as he asks) that he is not seeking such information out of curiosity, but in order to help construct a specific plan and program for meeting the problem. If he finds that masturbation regularly occurs after the counselee goes to bed before going to sleep, he may encourage him to engage in vigorous exercise after prayer and before retiring so that he falls into bed exhausted. If, instead, masturbation ordinarily occurs in the morning, he may suggest putting the repeating alarm clock across the room where he must get out of bed in order to turn it off. The next move is to make the bed right away.⁴²

Die praktischen Hilfen, die dabei verdeutlicht werden sollen sind, daß sich überlegt werden sollte, wo und wann die »Versuchung« am größten ist, und was ich tun kann, daß diese verringert wird. Vielleicht kann dabei auch gemeinsam (mit der Person, die einen begleitet) überlegen werden, welche Schritte unternommen werden können, damit dieses Ziel erreicht wird, und wie es konkret in die Tat umgesetzt werden kann.⁴³

42 Jay E. Adams, *The Christian counselor's manual*, 1973, 7th ND [Phillipsburg]: Presbyterian and Reformed, 1977, S. 402.

43 Außerdem hat dieses gemeinsame Vorgehen noch den Vorteil, daß es einerseits eine gewisse Unterstützung (Gebet, Motivation, praktische Hilfestellung...), aber auch eine Kontrolle im positiven Sinn („Wie ging es Dir letzte Woche damit?“) ist, so daß nicht alle guten Vorsätze sofort im Sand verlaufen.

7.2.3 GEDANKENSTOPS

Eng verknüpft mit dem »Reizmomente verringern« sind auch die Gedankenstops. Da wir Menschen denkende Wesen sind, »schießen« uns während des Tages alle möglichen Gedanken durch den Kopf. Dabei kann man nicht unbedingt verhindern, daß einem plötzlich einmal ein Gedanke in Richtung Begierde⁴⁴ oder Selbstbefriedigung überkommt, aber man kann verhindern, daß man ihm nachgeht und womöglich vertieft.⁴⁵ In einer solchen Situation ist es gut, wenn man abrupt den Gedanken abbricht und ihm bewußt ein »Stop« setzt.⁴⁶ Dies kann einerseits dadurch geschehen,⁴⁷ daß man sich schon vorab fest dazu entschließt, solche Gedanken nicht mehr zu Ende zu denken, und andererseits dann in der konkreten Situation seine Gedanken bewußt auf etwas anderes richtet oder die Situation / des Umfeld wechselt. Dieses Abbrechen und »fliehen« der Gedanken findet ein Beispiel im Verhalten Josefs gegenüber Potifas Frau (1Mose 39,12). Als sie ihn verführen wollte, ließ er sich auch nicht auf eine große Diskussion ein, wog nicht in aller Ruhe Pro und Contra ab, liebäugelte auch nicht in irgendeiner Weise mit der Möglichkeit,⁴⁸ sondern er verließ sofort fluchtartig den »Kampfplatz«.

Dabei ist es gut, wenn diese Verhaltensweise des Unterbrechens, Umlenkens oder Fliehens dann irgendwann zur Gewohnheit wird, da sie dadurch zu einer Art natürlichen Prozeß wird. Gerade das Unterbrechen der Gedanken *am Anfang* ist wichtig. Denn je weiter sie schon fortgeschritten sind, desto schwerer wird es, den Kreislauf zu unterbrechen und auszusteigen. So wird zu recht immer wieder betont,⁴⁹ daß es am Anfang noch am leichtesten ist, Versuchungen zu widerstehen.

Konkret könnte das dann bedeuten, daß ich mir, immer wenn ich an Selbstbefriedigung denken muß, vorstelle, daß ich ein Tempel des Heiligen Geistes (1Kor 6,19) bin und Gott in mir wohnt, und es dadurch unterbinde, weitere Gedanken in Richtung »Selbstbefriedigung« zu entfalten. Oder daß ich, wenn ich eine hübsche Frau sehe und mit Begierde zu kämpfen habe, Gott dafür danke, daß er sie so schön gemacht hat. Dadurch, daß wir

44 Dies wird hier aufgeführt, da häufig das »Begehren« zu einem Verlangen nach sexueller Betätigung wird, was dann in die Selbstbefriedigung münden kann.

45 Eine Analogie dazu ist: Es kann nicht unbedingt verhindert werden, daß man z.B. ein Werbeplakat mit einer wenig bekleideten Frau sieht, aber man muß dennoch nicht stehen bleiben und die Gedanken in einer ungunstigen Weise vertiefen.

46 Es ist auf jeden Fall gut, den Gedanken nicht weiter nachzugehen, selbst bei der Meinung, daß man deswegen nicht in Gefahr gerät. 1Kor 10,12 sagt: „Wer meint, er stehe, mag zusehen, daß er nicht falle“, was zeigt, daß eine gewisse Vorsicht angebracht ist. Dabei ist jedoch tröstlich, daß diese Stelle noch weiter geht: In V. 13 wird gesagt, daß Gott uns, wenn wir in Versuchung geraten, nicht über unsere Kraft versuchen läßt, sondern es so gestaltet, daß wir der Versuchung widerstehen können.

47 Natürlich wird auch Gebet und das Vertrauen in die Kraft Gottes bei diesem Prozeß beteiligt sein.

48 Er hat sich auch nicht gedanklich darauf eingelassen, sich auszumalen, wie es wäre, der Verführung nachzugeben: „Ach könnte das schön sein, wenn wir... aber ich darf ja nicht!“

49 Adams, *Handbuch für Seelsorge*, S. 134.

Gott in unseren Gedankenprozeß hineinnehmen, wird seine Gegenwart realer und der ursprüngliche Impuls ist auf eine relativ ungezwungene Weise auf Gott hin umgelegt.⁵⁰

7.2.4 DAS PROBLEM MIT DEM »NIE MEHR« - KLEINE SCHRITTE GEHEN

Ferner ist es hilfreich, sich kleinere »Etappenziele« zu stecken. Besonders wenn sich die Selbstbefriedigung eingeschliffen hat, kann sie nämlich eine nur schwer zu überwindende Handlungsweise darstellen. Diese Gewohnheit zu brechen ist sicherlich eine nicht leichte Aufgabe und wird einiges an Ausdauer verlangen. Dabei ist es prinzipiell hilfreicher, sich kleinere Ziele zu stecken, als ein großes, welches fast unerreichbar erscheint. Kleine Etappenziele helfen, dem großen Ziel Schritt für Schritt näher zu kommen, und bringen auch gewisse Erfolgserlebnisse, wenn einen Tag, eine Woche oder einen Monat lang durchgehalten werden konnte. Bei diesen »kleinen Schritten« sollte allerdings darauf geachtet werden, daß sich nicht eine Einstellung einschleift, bei welcher man schon prinzipiell mit einem Scheitern rechnet. Außerdem soll hier nichts gegen das prinzipielle Stecken von einem großen Ziel gesagt werden, aber häufig ist die Frustration dann um so größer, wenn dieses nicht sofort erreicht wird. Bühne sagt:

Mache keine großen Versprechungen. Sage nicht: „Herr, ab heute werde ich nie wieder diese Sünde begehen!“ sondern versuche mit Gottes Hilfe immer nur einen Tag lang treu zu sein. Wir sind ganz abhängig von Ihm und nur in dieser Abhängigkeit werden wir Sieg haben.⁵¹

7.2.5 ZU SEHR AUF DEN »KAMPF« FIXIERT?

Ein weiterer zu beachtender Aspekt ist, daß gerade beim »Kämpfen« gegen die Selbstbefriedigung die Gefahr besteht, daß der Kampf zu einem Krampf wird. Das ständige auf »der Hut sein« und sich in »Abwehrstellung« befinden kann dazu führen, daß die ganze Problematik eine gewisse Eigendynamik entwickelt. Trobisch vergleicht dieses Phänomen mit einem Autofahrer, der - nachts unterwegs - große Angst davor hat, daß er von einem evtl. entgegenkommenden Fahrzeug geblendet wird, und dadurch die Kontrolle über das Fahrzeug verliert. Vor lauter Angst blickt der Autofahrer aber dann wie gebannt in die Scheinwerfer des entgegenkommenden Fahrzeugs, wodurch es dann wirklich - weil er geblendet ist - zu einem Unfall kommt.⁵² Dieses Beispiel macht deutlich, daß es zu einer

50 Anstatt sich selbst zu kasteien und zu sagen: „So was darfst du nicht denken“ und zwanghaft zu versuchen, aus eigener Kraft zu widerstehen.

51 Bühne, *Kann denn Liebe Sünde sein?*, S. 61.

52 Trobisch, *Mein schönes Gefühl*, S. 15.

Fixierung⁵³ und Lähmung kommen kann, die dann erst recht zu einer Niederlage führt.⁵⁴ So hat Trobisch auch schon in seiner Seelsorgetätigkeit beobachtet, daß Menschen, denen er die Selbstbefriedigung ausdrücklich erlaubt hatte, sie plötzlich unterlassen konnten, da sie nicht mehr damit zu kämpfen brauchten.⁵⁵ Bühne vertritt ähnliche Ansichten, wenn er schreibt:

Konzentriere Dich nicht auf den Kampf gegen die Selbstbefriedigung! Die Not und der Kampf mit der Selbstbefriedigung kann Dich dahin führen, daß Du nur noch mit Dir selbst und mit Deinen Problemen beschäftigt bist. Die Konzentration darauf macht das Problem nur noch größer. Der Teufel versucht zunächst die Sünde zu verharmlosen, wenn sie aber geschehen ist, vergrößert er die Schuld so, daß wir daran verzweifeln können.⁵⁶

So kann es also hilfreich sein, wenn ein gute Balance zwischen einerseits »mit Einsatz versuchen« die Selbstbefriedigung zu überwinden, aber andererseits dabei auch die nötige »Gelassenheit«⁵⁷ an den Tag zu legen gefunden wird, damit der Kampf nicht zu einem Krampf wird.

7.2.6 NICHT LIEGEN BLEIBEN

Bei dem Prozeß, die Selbstbefriedigung zu überwinden, kann das »nicht liegen bleiben« nicht genug betont werden. Wie schon erwähnt kann Selbstbefriedigung zu einer Gewohnheit werden, welche schwer zu überwinden scheint. Gerade in diesem Bemühen wird es wahrscheinlich auch Rückschritte und Versagen geben. In einem solchen Prozeß ist es wichtig, daß keine Resignation und Selbstaufgabe eintritt.

Sicherlich, was wir tun können und tun sollen ist, Jesus immer ähnlicher zu werden. Diese Verwandlung geschieht aber nicht von heute auf morgen. Dabei wird uns der Prozeß, den wir durchmachen, durch eine Menge von traurigen und frustrierenden Erfahrungen führen. Doch das einzig Entscheidende dabei ist, daß wir den Willen und den Mut zum Weitermachen nicht aufgeben.⁵⁸

Unser Leben hier auf Erden kann niemals ganz vollkommen sein. Man kann im Leben auch nicht vermeiden, daß man nach einem Regenguß einmal in eine Pfütze tritt. Aber man wird in dieser Wasserlache nicht stehenbleiben oder sich gar niederlegen, son-

53 Dabei findet hier ein biblisches Prinzip anklang: Römer 7,14ff zeigt den Kampf zwischen dem Fleisch und der Sünde, der *nicht* vom Fleisch gewonnen werden kann. Das folgende Kapitel (Röm 8) macht dagegen deutlich, daß das Leben im Geist aber einen solchen »Sieg« vollbringen kann. Deswegen ist es unbedingt notwendig, daß ein »kämpfen« gegen die Selbstbefriedigung aus dem Geist kommt. Phil 4,6 zeigt dabei, daß wir uns in jeder Lage an Gott wenden sollen und ihm alle unsere Sorgen, Probleme und Kämpfe übergeben können. Wir sollen unseren ganzen »Sinn« auf Gott richten, und *nicht* bei einer *Fixierung* auf die Selbstbefriedigung und den Kampf gegen sie stehen bleiben.

54 Dabei kommt es dann, obwohl ein positives Ziel anvisiert wurde (die Selbstbefriedigung zu überwinden), zu einem negativen Ergebnis (man erliegt ihr dann erst recht).

55 Trobisch, *Mein schönes Gefühl*, S. 88.

56 Bühne, *Kann denn Liebe Sünde sein?*, S. 59.

57 In dem Sinne, daß es nicht zu einer Fixierung auf das Problem kommt.

58 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 68.

dern schnelle Schritte auf einen gangbaren, trockenen Weg machen müssen. Diese Selbstüberwindung und Eigeninitiative können einem weder ein Therapeut, noch ein Seelsorger abnehmen.⁵⁹

Die Bibel gibt uns dazu auch viele Verheißungen, auf die wir uns stützen können: Gott vergibt uns alle Sünden (Kol 2,13) und nichts, rein gar nichts, auch nicht unser eigenes Versagen,⁶⁰ kann uns von der Liebe Gottes trennen (Röm 8,34-39). So ist auch ein andauerndes Versagen kein Hindernis für Gott. Petrus kam einmal zu Jesus und fragte ihn, wie oft er seinem Bruder vergeben müsse. Jesus sagte zu ihm, daß er nicht »siebenmal« sondern »siebenmal siebenmal« seinem Bruder vergeben solle (Mt 18,22). Da Jesus in den folgenden Versen dies mit einem Gleichnis begründet,⁶¹ welches eine Analogie zu Gott zieht, können hierbei durchaus auch Rückschlüsse auf Gottes Vergebungsbereitschaft gezogen werden. Dabei ist Gott treu, auch wenn wir untreu sind (2Tim 2,13), weil er uns durch und durch kennt, auch unsere »Schattenseiten«⁶² (Ps 139).

Somit kann man festhalten, daß die Antwort, die Jesus Petrus gibt zeigt, daß Gottes Bereitschaft uns zu vergeben unendlich größer ist als wir es uns vorstellen können. Wir sehen, daß Gott also nicht müde wird uns unsere Sünden zu vergeben, auch wenn wir wegen der selben Sache schon zum »zigsten« Mal zu ihm kommen. Er wird uns nicht verdammen, und wir sollen es auch nicht tun.⁶³ In Klgl 3,22-23 wird auch über diese Vergebungsbereitschaft Gottes geschrieben: »Ja, die Gnade des HERRN ist nicht zu Ende, seine Barmherzigkeit hört nicht auf, sondern sie ist alle Morgen neu, und seine Treue ist groß.« Eigenbrodt bringt Gottes Gnade folgendermaßen auf den Punkt:

Gott ist ein gnädiger Gott. Und er sieht genau, was in unserem Herzen los ist. Er kennt das Sehnen nach Befreiung von schlechten Angewohnheiten. Und, mal ehrlich: Wenn Gott uns so sehr lieb hat, daß er Jesus für uns hingab, als wir noch überhaupt kein Interesse an ihm hatten [Röm 5,8] – sollte er sich nun von unserem Versagen abschrecken lassen, jetzt, wo wir seine Kinder sind? Ich möchte Mut machen, nicht stehen zu bleiben. Versagen ist kein Grund zum Aufgeben. Gottes Gnade ist genial.⁶⁴

Wenn wir diese Wahrheiten in unser Leben lassen wollen, müssen wir uns dabei auch von den Lügen der Vergangenheit trennen, denn „unmöglich ist ein unmögliches Wort für

59 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 90.

60 Paulus schreibt diese Verse im Zusammenhang mit der »alten Natur«, daher kann man auch von »Versagen« sprechen.

61 Siehe Mt 18,23-35. Jesus schließt die Geschichte in V. 35 selber mit einer Analogie (Gott wird uns genauso behandeln), was auch für die Übertragbarkeit spricht.

62 Eigenbrodt schreibt dazu:

Ich bin fasziniert von dem Gedanken, daß Gott, obwohl er bis in die letzte Ecke meines Wesens Einblick hat, sagte: »Den will ich!« Gott sagt: »Dich will ich! Mir ist egal, wie du bist! Ich liebe dich und will Gemeinschaft mit dir. Alles andere ergibt sich später...

Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S 53.

63 Röm 8,34 sagt auch, daß uns nichts vor Gott verdammen kann.

64 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S 68.

Gott⁶⁵ und „bei Gott gibt es keine hoffnungslosen Fälle“. ⁶⁶ Gott liebt⁶⁷ uns, wir sind sehr wertvoll für ihn, er gibt uns nicht auf, und seine Vergebungsbereitschaft endet nie. Dieses Wissen kann Kraft und Mut zum »Aufstehen« und »wieder neu Probieren« geben.

7.2.7 SEHNSUCHT: ERFÜLLUNG GIBT ES BEI GOTT

Ferner stellt der Aspekt, seine Sehnsucht bei Gott erfüllen lassen zu können, eine weitere Möglichkeit der Hilfe dar. Denn der Prozeß, die Selbstbefriedigung zu überwinden, sollte nicht nur negativ, im Sinne der Intervention und Restauration⁶⁸, sondern auch positiv gefüllt werden. Gerade im Zusammenhang mit dem Kampf mit der Selbstbefriedigung wird immer wieder von Sehnsüchten berichtet. Diese Sehnsüchte sind zunächst nichts Schlechtes. Die Frage ist, wie wir damit umgehen. Besonders wenn wir uns einsam fühlen oder uns eine (sexuelle) Sehnsucht quält, dann ist Selbstbefriedigung die scheinbar naheliegendste Möglichkeit, diese zu stillen, und damit besonders verlockend. Doch ist kritisch zu hinterfragen, ob Selbstbefriedigung wirklich solche Sehnsüchte stillen kann. So zeigen auch statistische Untersuchungen, daß die im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung beobachteten Gefühle nur etwas »Vorläufiges«, ein »Ersatz« oder »Hilfsmittel« darstellen.⁶⁹

Piper stellt allen Fragen und allem Suchen nach Sinn, Freude und Erfüllung entgegen: „The deepest and most enduring happiness is found only in God.“⁷⁰ Nach Piper sollte demnach all dieses Sehen nach Sinn, Freude und Erfüllung auf Gott umgelenkt werden, da wir nur bei IHM letztlich »Antwort« auf, und »Erfüllung« von unseren Sehnsüchten bekommen können. Der positive Nebeneffekt dabei ist, daß auch die Ursachen, wie z.B. Begierde, angegangen werden. Dazu schreibt er:

Suppose I am tempted to lust. Some sexual image comes into my mind and beckons me to pursue it. The way this temptation gets its power is by persuading me to believe that I will be happier if I follow it. The power of all temptation is the prospect that it will make me happier. [...] The Word of God cuts through the fog of Satan's lies and shows me where true and lasting happiness is to be found.⁷¹

65 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S 69.

66 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S 69.

67 Bühne hebt auch hervor wie wichtig es ist, daß wir uns die Liebe Gottes immer wieder vor Augen führen, gerade wenn wir mit Versagen und Resignation zu kämpfen haben. Daher schreibt er auch – unter Verweis auf 1Joh 3,1 – jemandem, der sich mit Selbstbefriedigungsnoten an ihn gewandt hat:

Vor allem aber wünsch ich Dir, daß du Dich in der Liebe Gottes sonnst. Mach Dir immer wieder bewußt, welch einen Preis Gott für Deine Rettung bezahlt hat, damit Deine Liebe im Anschauen Seiner Liebe wächst. Du wirst dann in Deinen Augen nicht mehr ein Stück „Dreck“ sein, sondern Dich als einen Gegenstand der Liebe Gottes sehen.

Bühne, *Kann denn Liebe Sünde sein?*, S. 63.

68 Hier als Wiederaufhelfen und Wiederherstellen gebraucht.

69 Sigusch / Schmidt, *Jugendsexualität*, S. 19.

70 John Piper, „Introduction“, *Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist*, 1986, 2. Aufl. Sisters: Multnomah, 1996, <http://www.desiringgod.org/dg/id87.htm> (Stand: April 2002).

71 John Piper, *Future Grace*, S. 334f.

Wichtig ist dabei, daß wir begreifen, daß Gott unsere Sehnsüchte erfüllen möchte! Jesus verspricht uns, daß die, welche an ihn glauben, nie mehr Durst haben werden (Joh 6,35).

Dazu Piper:

When my thirst for joy and meaning and passion are satisfied by the presence and promises of Christ, the power of sin is broken. We do not yield to the offer of sandwich meat when we can smell the steak sizzling on the grill. The fight of faith against lust is the fight to stay satisfied with God.⁷²

Somit ist es also wichtig, daß wir immer mehr und mehr begreifen, wie herrlich und genial Gott ist, und wie kostbar das ist, was er für uns hat, weil es uns dann leichter fallen wird, den zweitklassigen Angeboten der Versuchungen zu widerstehen. Mose hatte dies begriffen. In Hebr 11,24-26 wird gesagt, daß ihm *alle* Schätze Ägyptens nicht so viel Wert waren, daß er der Versuchung nachgab, da Mose die Belohnung sah. Psalm 16,11 drückt auch diese Kostbarkeit aus, wenn gesagt wird, daß in Gottes Gegenwart die Fülle der Freude ist, und daß aus Gottes Hand ewiges Glück kommt. Dabei kommt dem Wort Gottes eine besondere Bedeutung zu:

The role of God's Word is to feed faith's appetite for God. And, in doing this, it weans my heart away from the deceptive taste of lust. At first, lust begins to trick me into feeling that I would really miss out on some great satisfaction if I followed the path of purity. But then I take up the sword of the Spirit and begin to fight.⁷³

Dies kann darin bestehen, sich die Wahrheiten Gottes neu bewußt zu machen. Phil 4,8f verheißt uns, daß Gottes Friede mit uns sein wird, wenn wir an Dinge denken, die rein, wunderbar und edel sind. Röm 8,6 sagt, daß der Geist Leben und Frieden bringt, wenn wir geistlich gesinnt sind. Gottes Gegenwart ist kostbarer als alles andere (Ps 84,11), und er wird den Rechtschaffenen nichts Gutes vorenthalten (Ps 84,12). Mt 5,8 verheißt sogar, daß die, welche »reine Herzen« haben, »Gott schauen« werden. Mit diesen Verheißungen vor Augen wird es leichter sein, die Kostbarkeiten zu erkennen, die Gott für mich bereit hält, was dann wiederum dazu motiviert (weil ich es auch bekommen möchte), so zu leben. So geschieht ethisch-moralische Veränderung durch eine positive Motivation,⁷⁴ welche oft viel tiefer greift und stärker ist.

Somit ist es also wichtig, sich die Sehnsüchte einzugestehen, sie aber dann auf Gott umzulenken bzw. auf ihr ursprüngliches Ziel zurückzuführen.⁷⁵ Gott möchte uns erfüllen, er möchte uns alles geben, was wir brauchen, wir dürfen ihn darum bitten (Mt 7,7-11).⁷⁶ Nur bei IHM finden wir wirkliches Leben und volle Genüge (Joh 10,10). Piper schreibt

72 John Piper, *Future Grace*, S. 335.

73 John Piper, *Future Grace*, S. 335.

74 D.h. nicht aus einem religiösem Pflichtbewußtsein heraus.

75 »Ursprüngliches Ziel« deswegen, weil die Sehnsucht erst deswegen kam, weil wir von Gott getrennt sind. Der Mensch wurde für die Beziehung zu Gott erschaffen (1Mose 1+2).

76 Genauso dürfen wir auch für die Überwindung der Selbstbefriedigung bitten.

dazu: „The chief end of man is to glorify God BY enjoying him forever.“⁷⁷ Wenn diese Aussagen in unserem Leben Realität werden, dann ist dies sicherlich eine der vollmächtigsten Hilfen, die wir überhaupt bekommen können.

7.2.8 MIT DEM DRUCK UMGEHEN LERNEN

Eine weitere praktische Hilfestellung, die gleichzeitig eine positive Füllung des Prozesses der Überwindung der Selbstbefriedigung darstellt, ist das »vom Ziel her denken«. Teilweise wird ja die Triebhaftigkeit der Selbstbefriedigung als Grund dafür gesehen, daß nicht gegen sie angegangen werden muß. Die »Eigendynamik« der Sexualität wird als »Ausrede« mißbraucht, indem man sich einredet »ja sowieso« nichts gegen die Selbstbefriedigung machen zu können.⁷⁸

Wie in Kapitel 5.1 schon versucht wurde darzustellen, stellt der Umgang mit der eigenen Sexualität (und damit auch mit der Selbstbefriedigung) aber auch eine Entwicklungsaufgabe dar. Ähnlich wie ein Kind lernen sollte, verzichten zu können (z.B. auf Süßigkeiten),⁷⁹ besteht gerade in der Pubertät eine zentrale Entwicklungsaufgabe darin, die erwachende Sexualität zu »zügeln« und zu integrieren. Das Bewußtmachen dieses Vergleiches kann dann dazu beitragen, daß in schwierigen Zeiten das Durchhaltevermögen gestärkt wird, wenn man so mehr das Ziel vor Augen hat. So kann es dem Betroffenen evtl. helfen, daß er das Einüben des Zügelns seines »sexuellen Verlangens« mit der Nahrungsaufnahme vergleicht: Es ist gut, wenn das Kind lernt, nicht dauernd dem Wunsch z.B. nach Süßigkeiten nachzugeben, denn eine unausgewogene Ernährung wird auf Dauer krankhafte Folgen nach sich ziehen.⁸⁰ Also kann es hilfreich sein, wenn man sich das Ziel vor Augen führt: Der sexuelle Verzicht oder die Zügelung als Teil des Prozesses, *um* zu einer gesunden und erfüllten Sexualität zu gelangen.⁸¹

Ferner ist es für den Umgang mit dem sog. »Triebdruck« hilfreich, daß ein positives Verhältnis zur eigenen Sexualität entwickelt wird. Dabei sollte die eigene Einstellung zur Geschlechtlichkeit überprüft werden, denn ein prinzipielles Leugnen oder Unterdrücken

77 John Piper, "Introduction", *Desiring God*, <http://www.desiringgod.org/dg/id87.htm> (Stand: April 2002).

78 Dieser *Drang* oder *Druck* wird auch teilweise in der Literatur zu sehr betont. So kritisiert auch Jordi vor allem Kinseys Ansatz als zu *verdinglicht* und zu *biologisch* und die der Psychoanalytiker zu *triebzentriert*. Dem gegenüber schreibt er:

Die Geschlechtlichkeit des Menschen ist weder eine Dinglichkeit noch einfach ein Grundtrieb; sie ist noch weniger die Summe alles Genitalen und überhaupt niemals zu verstehen als Sekretionsresultat einiger Drüsen, sondern sie ist eine ubiquitäre Aktivität, die – an den Körper gebunden – auch das gesamte seelisch-geistige Menschsein durchdringt.

Jordi, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, S. 114.

79 Siehe das Beispiel mit den Süßigkeiten auf Seite 57.

80 Außerdem gibt es auch in der Bibel Aussagen, daß wir lernen sollen, uns zu beherrschen und uns zu zähmen. So fordert z.B. Kol 3,5 uns dazu auf, daß wir gegen unsere irdischen Ambitionen kämpfen (sie sogar töten) sollen.

81 So ist z.B. in einer Ehe auch eine gewisse Rücksicht und Einschränkung notwendig, z.B. während der Schwangerschaft.

solcher Gefühle ist sicherlich nicht hilfreich. Einerseits kann es bei einer Unterdrückung zu einer Art »Explosion« kommen, und andererseits ist nur etwas »kontrollierbar«, was auch eingestanden und bewußt zugelassen wird. So können diese Prinzipien (die auch in der verdeutlichenden »Tigergeschichte« im »Appendix« Kap. 9. deutlich werden) einem im Umgang mit der eigenen Sexualität helfen.

Des weiteren kann es hilfreich sein, daß sich vor Augen geführt wird, daß Jesus genauso wie wir versucht wurde, und er den selben sexuellen Spannungen ausgesetzt war wie wir. Heb 5,7+8 macht deutlich, daß es Jesus selbst als Sohn Gottes nicht erspart wurde, durch Herausforderungen und schwierige Erfahrungen zu lernen. Daß dies selbst für Jesus nicht leicht war, sehen wir darin, daß er »mit lautem Schreien und unter Tränen gebetet hat«. Wir können also darauf vertrauen, daß Jesus unsere Situation versteht; gerade in schweren Zeiten. Dabei ist es wichtig, daß wir völlig auf ihn vertrauen, und auch wenn dabei sicherlich unser ganzer Einsatz gefordert ist, lernen, komplett aus ihm und seiner Kraft zu leben und zu kämpfen. Auch wenn Phil 2,12-13 einen gewissen Nachdruck auf das eigene Bemühen legt, dürfen diese Verse dennoch nicht mißverstanden werden: Diese Anstrengungen sollten in der Gnade wurzeln und nicht ein »Werk des Fleisches« werden. Denn nur durch den Heiligen Geist können wir Ausdauer⁸² gewinnen. Daher schreibt auch McDowell: „Suche die Kraft Gottes. Du mußt erkennen, daß du diesen Kampf nicht gewinnen kannst. Nur der in dir lebende Geist Gottes kann deine Wünsche und Gewohnheiten verändern.“⁸³ Dies kann durch regelmäßiges Beten (für eigene Kraft), eine gute, tragende Gemeinschaft (Personen, die mich ermutigen und für mich beten) und durch eine enge Beziehung zu Gott geschehen. So können die oben angeführten Ziele und Möglichkeiten, wenn sie in schwierigen Zeiten sich vor Augen geführt werden, helfen und motivieren.

7.2.9 SUBLIMIERUNG: DAZU ERMUTIGEN, ANDEREN AUSFÜLLENDEN TÄTIGKEITEN NACHZUGEHEN

Als letzte positive Motivierung zur Überwindung der Selbstbefriedigung sei hier noch die »Sublimierungsmöglichkeit« angeführt, welche sich als eine besonders wirkungsvolle Hilfestellung erweisen kann. Wie schon in Kap. 5.3.1 erwähnt wurde, kann Selbstbefriedigung eine Art Flucht vor der Realität sein. Auch Jordi schreibt, daß ein Zustand seelischen oder geistigen Unfruchtbarseins und Unganzseins zur Selbstbefriedigung führen kann.⁸⁴ Umgekehrt wurde beobachtet, daß Menschen, die ihre (sexuelle) Energie subli-

82 Adams, *Handbuch für Seelsorge*, S. 126.

83 McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 330-331.

84 Jordi, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, S. 130.

mierend auf eine andere Tätigkeit umlenken konnten, teilweise große und besondere Leistungen erbracht haben.⁸⁵

So hat z.B. *ein großes Ziel* eine Sublimationswirkung, wie es viele Beispiele überzeugender Menschen beweisen:⁸⁶ Sei es die warmherzige Diakonisse oder der Forscher, der bereit ist für sein Ziel Strapazen und Entbehrungen auf sich zu nehmen, und an abgelegenen Winkel der Welt seine Arbeit zu verrichten. Man könnte nun annehmen, daß solche Personen aufgrund der Mühen und Einschränkungen unglücklich seien. Fragt man sie jedoch nach ihrem Befinden in ihrer Situation, so bekommt man zur Antwort, daß sie diese Einschränkungen gerne in Kauf nehmen und ein erfülltes Leben führen, weil sie von der Wichtigkeit und Größe ihre Ziels überzeugt sind.⁸⁷ Diese »Ergriffenheit« durch etwas Großes kann also dazu führen, daß andere Bedürfnisse von selber zurücktreten. Auch Eigenbrodt hebt die Bedeutung solcher Perspektiven hervor:

Mit dem Akzeptieren unserer Situation hängt auch zusammen, sein Leben so einzurichten, daß es eine Perspektive hat. Wenn ich mich in dem Bereich der Sexualität enthaltsam zeigen möchte, sollte ich mir Erlebnisse suchen, die mich auf andere Weise befriedigen, bestätigen.⁸⁸

Naujokat rät deswegen, daß man sich höhere Ziele oder ein gutes soziales Netz sucht, ausfüllenden Hobbys und Interessen nachgeht oder sich anderen geistig und geistlich erfüllenden Inhalten widmet.⁸⁹ Dies ist deswegen von Vorteil, weil a) so eine gewisse Kanalisierung der Energie geschieht und b) durch das Verfolgen von Zielen auch leichter Einschränkungen in Kauf genommen werden,⁹⁰ wodurch auch besser mit der jeweiligen Situation umgegangen werden kann, bzw. auch Erfüllung darin gefunden wird.

85 von Stockert, „Reguläre Entwicklung der Sexualität und ihre Fehlsteuerung“, *Die Sexualität des Menschen*, S. 30.

86 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 84.

87 Nach MacDonald kann diese Sublimationswirkung auch dadurch erzielt werden, daß anderen Menschen gedient wird. Indem man sich die Not anderer Menschen vor Augen führt, sich für sie einsetzt, und indem man von sich selber weg blickt, kann man eine Erfüllung darin finden, anderen zu helfen. Natürlich kann »das sich für Gott einsetzen«, der »Dienst für Gott« eine ähnliche Wirkung haben.

MacDonald, *Der bessere Weg*, S. 23-24, 26-27.

88 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 51.

89 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 31.

90 Ähnlich wie bei einem Sportler, der unbedingt den Wettkampf gewinnen will, und deswegen auf unausgewogenes, fettiges Essen verzichtet. Dabei trauert er nicht dem Essen nach, weil sein Ziel, sein Traum, auf den Sieg gerichtet ist, und er für die gute Sache gerne verzichtet.

7.3 PRAKTISCH-THEOLOGISCHE HILFESTELLUNGEN FÜR DIE BEGLEITUNG VON RATSUCHENDEN

Da es wichtig ist, daß Menschen, die die Selbstbefriedigung überwinden wollen, nicht alleine gelassen werden, sondern eine Begleitung erfahren, sollen nun im Folgenden einige praktisch-theologische Hilfestellungen für die Begleitung von Hilfesuchenden gegeben werden.⁹¹ Dabei kann nicht genug betont werden, wie elementar und zentral es ist, daß Menschen *überhaupt* eine solche Begleitung erfahren. Es hilft einem Betroffenen nicht, wenn man ihm aus dem Weg geht,⁹² denn durch Ignoranz wird kein Problem kleiner. So schreibt Naujokat zu recht, daß das Mindeste, was man einem Menschen, der in dieser Sache Not empfindet und sich allein gelassen fühlt, gewähren sollte und muß, ein offenes, verständnisvolles Gespräch auf der Ebene von Solidarität und gemeinsamer Suche nach einer Lösung ist.⁹³ Dabei sollte darauf geachtet werden, daß die nötige Ausgewogenheit gewahrt wird. Sicherlich sollte ernsthaft mit dem Betroffenen nach Lösungen gesucht und gerungen werden, aber dennoch sollte man sich vor einer Dramatisierung oder Überhöhung der Problematik hüten.⁹⁴

Allgemein soll hier noch betont werden, daß es ebenso wichtig ist, auch eine gewisse lehrmäßige Prävention oder Hilfestellung zu bieten. So sollten mehr Jugendstunden, Bibelarbeiten oder Predigten zum Thema »Sexualität« gehalten werden.⁹⁵ Auch wenn dazu sicherlich eine gewisse Überwindung nötig ist, sind die darauf folgenden Reaktionen häufig durchweg positiv, da gerade in der heutigen Zeit eine Verwirrung auf dem Gebiet der Sexualität herrscht. Es gibt kaum noch gute Vorbilder, und das von den Medien geprägte Bild kann auch nur sehr wenig »wirkliche« Hilfe bieten. Denn wie im **Prolog** (Kap. 1.1) schon deutlich wurde, ist es wichtig, daß sich Christen auch mit solchen Themen beschäftigen.⁹⁶

91 Wobei hier natürlich nur die Aspekte dargestellt werden, die über Kap. 7.2 hinausgehen, um eine übermäßige Redundanz zu vermeiden. Das bedeutet aber, daß Kap. 7.2 als Grundlage betrachtet werden sollte, und der Berater dieses Kapitel auch berücksichtigen sollte, da hier weitere Anregungen und Hilfestellungen für den Umgang mit Ratsuchenden zu finden sind.

92 Was leider immer wieder zu beobachten war, vielleicht auch aus Angst oder weil es »peinlich« ist, darüber zu reden.

93 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 87.

94 Das Lexikon der christlichen Moral schreibt dazu: „Wer einen Menschen mit dieser Schwierigkeit zu betreuen hat, soll sie nicht dramatisieren u. ihn nicht ängstigen, wohl aber ihn zum Streben nach Besserem ermutigen u. nach Möglichkeit ihm zur Öffnung auf das Du hin helfen.“ Hörmann, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 2. Aufl., 1976, <http://www.morallexikon.org/selbstbe.htm> (Stand: April 2002).

95 Denn sicherlich haben biblische Aussagen gerade auch auf diesem Gebiet eine große Relevanz. In 2Tim 3,15-17 wird gesagt, daß die Heilige Schrift nützlich für die Unterweisung im Glauben, für die Zurechtweisung und Besserung der Irrenden, und für die Erziehung zu einem Leben, das Gott gefällt, ist. Mit der Heiligen Schrift in der Hand ist der Mensch, der sich Gott zur Verfügung gestellt hat, ausgerüstet für alle Aufgaben seines Dienstes!

96 Denn wenn es einen Platz gibt, an dem man über Sexualität sprechen kann und sollte, ist es beim Ingenieur und Schöpfer der Sexualität: »Gott« (und nicht ersatzweise bei Talkshows oder »Bravo«). Deswegen sollte gerade in den Kirchen und Gemeinden Raum sein, darüber zu sprechen.

Ferner soll hier noch einleitend erwähnt werden, daß eine der zentralsten Aufgaben des Leiters, Seelsorgers oder begleitenden Freundes darin besteht, für seinen »Protegé«⁹⁷ zu beten. Paulus ist auch hier ein gutes Vorbild: Er betet für seine »Schützlinge«. Phil 1,3-4 zeigt, daß Paulus, sooft er an die Philipper denkt, mit Bitten und Danken vor Gott für sie eintritt, weswegen dieser Gesichtspunkt auch hier betont werden soll. Seelsorge oder das Begleiten von Menschen, ist immer auch eine Frage des Gebetes.⁹⁸ Mit diesen grundlegenden Aspekten vor Augen kann sich nun konkreten Hilfestellungen zugewandt werden.

7.3.1 DAS GESPRÄCH

Wenn es wegen Selbstbefriedigung zu einem seelsorgerlichen Gespräch kommt, ist es hilfreich, bestimmte seelsorgerliche Regeln zu beachten. Da hier natürlich nicht alle biblischen Aspekte der Seelsorge behandelt werden können,⁹⁹ sollen im Folgenden nur besonders relevante herausgegriffen werden.¹⁰⁰

Zuhören: Oft fällt es schwer, über Probleme zu reden. Daher muß manchmal erst eine vertrauensschaffende Umgebung dafür geschaffen werden. So ist es z.B. gut, den Jugendlichen einzuladen, offen und ehrlich über seine sexuellen Bedürfnisse und Kämpfe zu sprechen. Dabei können gezielte Fragen dazu dienen, es dem Ratsuchenden einfacher zu machen, über das Problem zu sprechen (z.B. „Wie lange kämpfst du schon damit?“).¹⁰¹ Jordi schreibt dazu: „Zuhören ist eine der wichtigsten Eigenschaften in einem Gespräch. Spürt der junge Mensch, daß ihm jemand zuhört, so entsteht bei ihm auch eine Motivation zu sprechen und sich im Innersten allmählich immer mehr zu öffnen.“¹⁰² Des weiteren sollte der Berater darauf bedacht sein, daß das gesamte Gespräch den Charakter eines Dialogs behält, und es nicht nach einem kurzen Bericht des Ratsuchenden, der mit der Frage »Was soll ich nur tun?« abschließt, bei der Reaktion darauf in einen Monolog verfällt. Bleibt der Charakter des Dialogs gewahrt, so ist sichergestellt, daß sich der Hilfesuchende nicht aus der eigenen Verantwortung entziehen kann, und trotzdem erkennt, daß er in seinem Problem nicht alleine dastehen muß.¹⁰³ Deswegen ist während der ganzen Zeit des Gespräches das Zuhören relevant.

Verständnis zeigen / einfühlsam sein: Gerade bei einem Thema wie Selbstbefriedigung ist es wichtig, daß der Seelsorger einfühlsam vorgeht. Dem Ratsuchenden wird es sicherlich schwer fallen, über so ein heikles Thema zu reden, weswegen es von beson-

97 Hier die Person, die begleitet wird.

98 Dabei kann dies auch Aspekte des Fragens und auf Gott Hörens umfassen.

99 Für weitere Aspekte siehe Kap. 7.1.1 »Allgemeine Biblische Prinzipien der Seelsorge«.

100 In Anlehnung an:

McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 329-332.

101 Allerdings sollte dieses Fragen nichts mit Neugierbefriedigung zu tun haben.

102 Jordi, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, S. 145.

103 Jordi, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, S. 145.

derer Bedeutung ist, daß man ihm emotional entgegenkommt.¹⁰⁴ Verständnisvolles Zuhören ist dabei wichtig, wobei auch auf die Gefühle eingegangen werden sollte („Was wird »zwischen den Zeilen« gesagt?“). Dabei sollte darauf geachtet werden, daß zunächst keine Wertung dieser Gefühle oder Ansichten vorgenommen wird. Bestürzung, Abscheu und Verurteilung sind fehl am Platz,¹⁰⁵ da sie einen Rückzug oder ein »sich-selbst-verschließen« beim Ratsuchenden bewirken können. Vielleicht ist es hilfreich, sich an eigene Kämpfe (auf diesem oder ähnlichem Gebiet) zu erinnern, um eine mitfühlende Sicht der Schwierigkeiten des Hilfesuchenden zu bekommen. Dabei können auch Blickkontakt und eine offene, dem Ratsuchenden zugewandte Körperhaltung hilfreich sein.

Bestätigen: Oft ist zu beobachten, daß gerade Menschen, die mit ihrer Sexualität zu kämpfen haben, auch Schwierigkeiten haben, diese Erscheinung und ihre Wünsche zu akzeptieren. Daher sind sie evtl. besonders darauf angewiesen, daß ihr »Normalsein« bestätigt wird und sie Wertschätzung empfangen. Dabei sollten, wenn eine prinzipielle Abneigung gegenüber der eigenen Sexualität vorhanden ist, Hilfen gegeben werden, diese zu überwinden.¹⁰⁶

Die Hilfe praktisch werden lassen: Der barmherzige Samariter in Lk 10,25ff bleibt nicht bei seinem Mitgefühl stehen, sondern seine Nächstenliebe veranlaßt ihn auch zum Handeln. Somit ist wichtig festzuhalten, daß Seelsorge auch praktisch sein muß. Adams schreibt dazu:

He must not just talk; he also must lend genuine help. He must recognize how hard it is to break a habit that may have been established long before. He should find out the facts about this problem (how severe, longstanding, etc.) and give him the precise help that he needs. What he is going to need is some sort of structure that meets his specific situation. And he will need the power of the Holy Spirit to operate within the structure. The Holy Spirit Himself sets forth the need for structure (in the Bible). He talks about “putting off” old patterns and “putting on” new ones. He insists on “discipline.” He speaks of “training” (by practice) in godliness. He gives structural principles by which to guide our lives. And when the structure of these principles is translated into concrete action in the child's situation and his determination is to serve God in this matter, he will be on the right track toward breaking that habit and establishing instead the correct biblical pattern for his life.¹⁰⁷

7.3.2 PRAKTISCHE HILFEN UND UNTERSTÜTZUNG ANBIETEN

Wie im vorherigen Kapitel schon angeklungen ist, sollte die Begleitung von Menschen, die mit Selbstbefriedigung zu kämpfen haben nicht bei guten Ratschlägen stehen bleiben.

¹⁰⁴ Dieses emotionale Entgegenkommen und »Involviert-Sein« sehen wir auch in der Bibel: Jesus weint (Lk 19,41; Joh 11,35) und zeigt seine Liebe zu einem Menschen besonders (Mk 10,21). „Er sah ihn voller Liebe an“, d.h. es war besonders sichtbar für die umstehenden Menschen. Auch Paulus diente »unter Tränen« (Apg 20,31; 2Kor 2,4).

¹⁰⁵ Natürlich soll dies nicht zu Lasten der Wahrheit gehen. In einem späteren Gespräch, wenn eine liebevolle Vertrauensbasis existiert, können dann sehr wohl Denkfehler oder falsche Paradigmen angesprochen werden.

¹⁰⁶ Siehe dazu auch Kap. 7.3.4.

¹⁰⁷ Adams, *The Christian counselor's manual*, S. 402.

Es sollten konkrete praktische Hilfen und Unterstützung angeboten werden. Dazu kann gehören, gemeinsam eine Liste zu erstellen (z.B. von Dingen, die einen »versuchen«), zusammen eine Strategie zu entwickeln (wie man Situationen oder Gedanken meidet oder abwehrt)¹⁰⁸, oder daß man gemeinsam voreinander eine Abmachung trifft (möchte mich ab jetzt in der und der Situation so und so verhalten), ... Dabei sollte der Seelsorger dann auch das »Recht« (kann auch auch Teil der Abmachung sein) bekommen, durch regelmäßiges Nachfragen eine Begleitung über einen längeren Zeitraum aufzubauen, um gegebenenfalls Strategien und die praktische Unterstützung zu verändern oder individuell anpassen zu können und auch eine gewisse Kontinuität zu gewährleisten.¹⁰⁹

7.3.3 DRUCK WEGNEHMEN: KEINE SONDERSÜNDE

Weiterhin ist es wichtig, daß bei der Begleitung von Hilfesuchenden darauf geachtet wird, daß die Problematik nicht überhöht wird. Gerade im Schrifttum älteren Datums wurde die Selbstbefriedigung als eine besonders gravierende Sünde dargestellt und auch die körperlichen Schädigungen oft stark übertrieben. Jedoch wirkt sich jede bewußte oder unbewußte Schwarzmalerei, jede Übertreibung der schädlichen Folgen, jede Hervorhebung der besonderen Sündhaftigkeit der Selbstbefriedigung eher erschwerend als helfend aus,¹¹⁰ da sie leicht zur seelischen Depression und Verzagttheit führen kann. Dies kann dahin führen, daß der Hilfesuchende dem Problem eher lähmend gegenüber steht und in eine Resignation verfällt. Außerdem sollte im Blick sein, daß es nicht der Bibel entspricht, die Selbstbefriedigung als *die Sünde* vor allen anderen zu bezeichnen.¹¹¹

Des weiteren sollte beachtet werden, daß es durch eine solche Überbetonung zu einer gegenseitigen Eskalation von Trieb und Tabu kommen kann. Naujokat schreibt dazu, daß es häufig so ist, daß je schlimmer, verbotener und tabuisierter eine Sache bezeichnet wird, desto mehr Reiz bekommt sie und drängt nach Ausübung und Wiederholung. In diesem Zusammenhang wurde auch die Beobachtung gemacht, daß es sich teilweise so verhält, daß je weniger Selbstbefriedigung als gewichtiges Problem angesehen wird, sie sich auch um so seltener ereignet hat.¹¹²

108 Wobei hier das Verständnis dieses Arbeitsfeldes sehr weit gesteckt werden sollte, denn da, wo Selbstbefriedigung als Realitätsflucht oder Streßbewältigung auftritt, müssen natürlich dann auch Strategien entwickelt werden, wie diese Ursachen angegangen werden (z.B. Streßminderung).

109 Um eine zu große Wiederholung zu vermeiden, wurden hier nur einige Beispiele genannt. Für weitere Anregungen, wie und welche Aspekte hierbei berücksichtigt werden können, siehe Kap. 7.2.

110 Auch in den Reihen der heutigen Psychologen wird hervorgehoben, daß es bei einer Betonung der Selbstbefriedigung als »Sondersünde« zu einer zwanghaften Entwicklungsform kommen kann oder die Überbetonung auch zu unkontrollierbaren Durchbrüchen aufgetauter Sexualimpulse führen kann.

Tobias Brocher, „Masturbation“, *Lexikon der Sexualerziehung*, Stuttgart: Kreuz Verlag, 1972, S. 405.

111 *Das Problem der Selbstbefriedigung*, Im Auftrag des Weißen Kreuzes, S. 7.
Und auch Kap. 3.6 »Selbstbefriedigung in der Bibel?«

112 Bloch, *Masturbation und Sexualerziehung*, S. 308.

Siehe auch bei Bloch das paradoxe Zusammenspiel von Häufigkeit und Sünden-Bewußtsein bei Selbstbefriedigung auf Seite 397.

Es kommt daher darauf an eine Gesamtordnung zu finden, die den Triebdruck entlastet, aber auch nicht zu einer Verharmlosung führt. Naujokat empfiehlt der Selbstbefriedigung mit einer *gesunden Gelassenheit* entgegenzutreten,¹¹³ und Dieterich rät, die Selbstbefriedigung als »die größte Nebensache der Welt« darzustellen.¹¹⁴

7.3.4 UMGANG MIT DER SEXUALITÄT

Was in gewisser Weise mit der Gefahr der Überhöhung (siehe vorheriges Kapitel) zusammenhängt ist, daß es zu einer negativen Wertung der eigenen Sexualität bei dem Rat-suchenden kommen kann. Diese sollte auch vom Begleiter oder Seelsorger berücksichtigt werden. Denn teilweise ist zu beobachten, daß bei dem Bemühen, die Selbstbefriedigung zu überwinden, aus einer gewissen Resignation oder Frustration heraus eine prinzipielle »Verdammung« der eigenen Sexualität erwächst. So wird gerade im »Ringens« mit der eigenen Sexualität bei der Überwindung der Selbstbefriedigung immer wieder der Fehler gemacht, daß man sich wünscht, von der eigenen Geschlechtlichkeit »befreit« zu werden.

Der Seelsorger oder die Begleitperson sollte daher bemüht sein, trotz all den Problemen, die sich im Zusammenhang mit der eigenen Sexualität ergeben können, nicht müde zu werden zu betonen, daß *die Sexualität eine Gabe, ein gutes Geschenk Gottes* ist.¹¹⁵ Sicherlich wäre ohne sexuelle Gefühle das Problem mit der Selbstbefriedigung »gelöst«, aber das Leben (speziell die spätere Ehe) dann doch um einiges langweiliger! Gott hat unsere Geschlechtlichkeit erschaffen, sie gehört zu uns wie unsere Arme und Beine. Unser Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes, und wenn wir Gott bitten, daß er uns unsere Geschlechtlichkeit nehmen soll, gleicht das einer Verstümmelung des Tempels.¹¹⁶ Eigenbrodts¹¹⁷ Aussage zeigt auch, wie unzertrennlich unsere Sexualität zu uns gehört, wenn er schreibt, daß der Mensch nicht nur Sexualität *hat*, sondern daß er Sexualität *ist*.¹¹⁸

Es ist daher nicht gut, wenn wir unsere Sexualität und unseren Geschlechtstrieb als einen Feind ansehen, der bekämpft werden muß. Die Sexualität ist nicht etwas Fragwürdiges und ein notwendiges Übel, sondern eine Gabe, die unser Schöpfer in uns hineinge-

113 Naujokat, *Verschwiegene Gefühle*, S. 88.

114 Dieterich rät in dem Zusammenhang auch zu dem Therapieansatz der »paradoxen Intention«. Siehe: Dieterich, *Handbuch Psychologie und Seelsorge*, S. 154.

115 In dem Zusammenhang sei auch auf Kap. 3.1.1 hingewiesen, da teilweise auch eine leibfeindliche Prägung mitspielen kann, welche überwunden werden sollte. Auch McDowell schreibt, daß sich leider immer noch teilweise bei der Erziehung eine indirekte Vermittlung, daß Sexualität etwas Schlechtes oder Schmutziges sei, beobachten läßt, wenn Kinder einen Klaps auf die Hände bekommen, weil sie ihre Genitalien erforschen.
McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, S. 326.

116 Trobisch, *Mein schönes Gefühl*, S. 109.

117 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 49.

118 Wir sind nämlich als *Mann* oder *Frau* geschaffen, d.h. jede einzelne Zelle unseres Körpers zeugt davon, daß wir entweder männlich oder weiblich sind (Stichwort: X-Chromosom).

legt hat. Gott hat uns damit beschenkt. Man sollte sich daher als ganze Person annehmen und sexuelle Spannungen, die schöpferisch bedingt sind, eingestehen, aber die Grenze im Ausleben nicht überschreiten. Denn diese Spannung kann nur kontrolliert werden, wenn die Sexualität nicht grundsätzlich unterdrückt oder verdrängt ist.¹¹⁹ Nur wenn wir die sexuellen Spannungen angenommen haben, können wir auch überlegen, wie wir sie bewußt und kontrolliert als einen Teil unseres Leben integrieren können.¹²⁰ Außerdem verbraucht die »Unterdrückung« eine Vielzahl der Energie, die eigentlich für die Überwindung der Selbstbefriedigung bereitstehen sollte. Daher sollte der Seelsorger immer wieder betonen, daß *Sexualität nicht verdrängt, sondern integriert werden soll*.

Bei der Überwindung der Selbstbefriedigung sollte also darauf geachtet werden, daß es sich hier um einen bewußten Verzicht und nicht um Verdrängung handelt. Die Voraussetzung dafür ist, wie schon erwähnt, daß man sich die eigenen sexuellen Empfindungen eingesteht und sexuelle Gefühle nicht prinzipiell als etwas Schlechtes betrachtet werden. Das Resultat davon beschreibt Eigenbrodt so: „Ich muß dann nicht verklemmt versuchen, diese Gedanken oder Empfindungen loszuwerden, sondern ich kann beginnen zu überlegen, wie ich das alles in mein Leben integrieren kann.“¹²¹ Dabei ist noch wichtig zu beachten, daß nur die verzichten können, die frei sind. „Und frei wird man – dies ist weder ein frommer Bibelspruch noch meine private, einsame Erfahrung – letztlich allein durch die Begegnung mit Jesus (Joh 8,36).“¹²² Diese Aspekte sollte der Seelsorger oder die Begleitperson vermitteln.

119 Siehe dazu auch die verdeutlichende Geschichte im »Appendix« Kap. 9.

120 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 49-50.

121 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 50.

122 Eigenbrodt, *Was tun, wenn man es tut?*, S. 50.

7.3.5 AUFSTEHEN HELFEN UND ZUM DURCHHALTEN MOTIVIEREN

Ferner kommt dem Berater gerade in Zeiten, wo sich Rückschritte oder Resignation einstellen, eine besondere Aufgabe zu: Er sollte dem Hilfesuchenden helfen wieder aufzustehen, und ihn zum Durchhalten motivieren. Wie schon bereits erwähnt wurde, kann Selbstbefriedigung nämlich eine nur schwer zu überwindende Gewohnheit darstellen. Der Berater sollte daher bei der Begleitung folgendes im Blick haben: „Der Kampf um die Beherrschung unseres Triblebens dauert an, so lange wir leben“.¹²³ Da sich früher oder später auch Rückschritte einstellen werden, ist es besonders wichtig, daß der Berater den Hilfesuchenden in diesem Prozeß unterstützt, speziell wenn eine gewisse Resignation erkennbar wird. So schreibt Thurneysen zu Recht: „Wer nicht grundsätzlich auf dem Boden der Gnadenverkündigung steht, auch da und gerade da, wo er das Gebot Gottes aufrichtet, der lasse [von der Seelsorge] die Hände weg“.¹²⁴ Gerade in solchen Situationen ist es demnach wichtig, daß die Güte und Gnade Gottes nicht vergessen wird.

Kam es also zu einem Rückschlag, sollte der Berater der betreffenden Person helfen wieder »aufzustehen«. Dabei kann er durch das Evangelium einen einzigartigen Trost gegen die Verzagtheit und Hoffnungslosigkeit auf Seiten des Ratsuchenden bieten. Der Berater sollte gerade in einer Zeit der Resignation immer wieder betonen, daß wir mit *all* unserem Versagen immer wieder neu zu Gott kommen dürfen. Gott ist es und wird es nicht müde, uns unsere Sünden zu vergeben (1Joh 1,9; 2,1-2). Wir bekommen in Gottes Augen immer wieder eine »neue Chance«, und dürfen mit Gott noch einmal einen »neuen Anfang« wagen. Der christliche Glaube ist ein Glaube der Hoffnung (Kol 1,5), welche der Seelsorger oder Berater also besonders in einer Zeit des Rückschlags vermitteln sollte. Dabei kann neben dem Zusprechen der Vergebung auch eine Motivation zum Durchhalten erfolgen, weil gerade in einer Zeit der Resignation die Gefahr des Aufgebens besteht. Adams betont dies auch, wenn er schreibt:

Immer wieder stellt der Seelsorger bei vielen Christen einen empfindlichen Mangel fest: Es fehlt ihnen an Ausdauer, an Beharrlichkeit. Ausdauer ist wohl *der* Schlüssel zu einem geordneten, gottgefälligen Leben. Niemand lernt Schlittschuhlaufen, Skilaufen, Flöte spielen, die Schuhe schnüren, lesen, schreiben, Autofahren, wenn er nicht lange genug probiert. Man lernt, indem man beharrlich weitermacht, trotz Unbeholfenheit und Mißerfolg, bis man die erstrebte Fertigkeit erworben hat. Man lernt, indem man das, was man lernen will, immer wieder tut. Die Bibel sagt uns, daß es sich mit einer geheiligten Lebensweise genauso verhält.¹²⁵

123 *Das Problem der Selbstbefriedigung*, Im Auftrag des Weißen Kreuzes, S. 15.

124 Eduard Thurneysen, *Praktische Seelsorge*, München: Siebenstern, 1970, S. 31.

125 Adams, *Handbuch für Seelsorge*, S. 125.

7.3.6 EVENTUELLE URSACHEN DAHINTER ANGEHEN ODER AN PROFESSIONELLE HILFE VERWEISEN

Ein weiterer Aspekt der Begleitung von Hilfesuchenden ist das Berücksichtigen von eventuellen Ursachen hinter dem Problem der Selbstbefriedigung. Es wird immer wieder darauf hingewiesen, daß Selbstbefriedigung nur ein Symptom darstellen kann. Diese Möglichkeit sollte vom Berater berücksichtigt werden, weswegen auch Dieterich auf die Bedeutung der Behandlung solcher Hintergründe zur Überwindung der Selbstbefriedigung hinweist.¹²⁶

Solche tieferen Ursachen können im Bereich von psychisch-sozialen Störungen liegen. Dabei können mangelnde Ich-Stärke oder Selbstannahme, Unsicherheit, Kontaktarmut, Vereinsamung, Bindungsunfähigkeit, soziale Isolation, fehlende Erfolgserlebnisse und Minderwertigkeitsgefühle eine Rolle spielen.¹²⁷

Da, wo die Selbstbefriedigung ein Symptom einer tiefer liegenden Ursache darstellt, ist es also unerläßlich die Auslöser anzugehen, wobei an dieser Stelle lediglich versucht werden kann, den Leser zu einer Sensibilisierung gegenüber der Problematik zu führen, weil eine genaue Beschreibung der Hilfestellungen und Therapieansätze bei den einzelnen Problemen hier viel zu weit führen würde. Bei massiveren Problemen ist es generell sowieso zu empfehlen, daß man den Hilfesuchenden an einen professionellen Seelsorger oder Therapeuten weiter verweist. Besonders dort, wo sich diese Ursachen als pathologische Fehlentwicklung manifestieren, sollte der Laie seine Kompetenz nicht überschreiten. In diesem Fall ist es unerläßlich, professionelle Hilfe aufzusuchen.¹²⁸

Dort wo die Ursachen aber weniger pathologischer Art sind, kann der Berater diese durchaus angehen und den Hilfesuchenden praktisch begleiten. So sollte z.B. bei einer geringen Selbstachtung einerseits eine Veränderung des Denkens eintreten,¹²⁹ aber auch eine Veränderung im Umgang mit sich selber stattfinden.¹³⁰

7.3.7 DAS PROBLEM MIT DER EINSAMKEIT

Eine der hintergründigen Ursachen für das »Symptom« der Selbstbefriedigung soll im Folgenden noch separat erwähnt werden, da ihr eine besondere Stellung zugerechnet werden kann. Wie schon angeklungen ist, kann *Vereinsamung* sowohl Anlaß als auch

126 Dieterich, *Handbuch Psychologie und Seelsorge*, S. 154.

127 Siehe außerdem noch die Realitätskonflikte und Entwicklungsaufgaben in Kap. 5.3.1 und 5.3.4.

128 Ein solche Grenze ist z.B. dann überschritten, wenn eine wirkliche Sucht oder zwanghaftes Verhalten vorliegt.

129 So kann z.B. betont werden, daß Selbstannahme etwas Gutes und Biblisches ist. Jesus sagt, daß wir unseren Nächsten lieben sollen *wie* uns selbst (Mt 19,19; 22,39), was natürlich voraussetzt, daß wir uns selbst angenommen haben. Des weiteren liebt uns Gott, wie wir sind; warum sollten wir es dann nicht auch tun?

130 Praktische und allgemeinverständliche Hilfen bietet:

McDowell / Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge*, z.B. Kap. 6 für »Geringe Selbstachtung«, S. 93ff.

Folge der Selbstbefriedigung sein.¹³¹ Der vereinsamte Mensch muß sich dauernt mit sich selbst beschäftigen, und erlebt deswegen auch keine Sinngebung durch andere Menschen. Das »Wir« aber, welches in erfüllenden Beziehungen¹³² erfahren wird, kann hierbei sehr wohl einen Ausgleich schaffen. Crabb hebt auch die Bedeutung und das Kraftpotential der Gemeinschaft hervor. Er schreibt:

Entweder leben wir als einzigartige Mitglieder einer engen Gemeinschaft und erleben die Frucht des Lebens Christi in uns, oder wir sind von Furcht geplagte, anspruchsvolle und egoistische Einzelgänger, ohne Kontakt zu einer Gemeinschaft und wild entschlossen, mit dem zurechtzukommen, was wir auf unsere einsame Insel mitgebracht haben.¹³³

Des weiteren hilft die Gemeinschaft nicht nur bei der Sinn- und Kraftgebung,¹³⁴ sie kann auch einen Rahmen für die eigene Geschlechtlichkeit bieten. Denn die eigene Sexualität kann ein Stück weit in einer Gruppe integriert und durch sie kompensiert werden, nämlich dort, wo das Verständnis der Sexualität nicht auf das Erleben eines Orgasmus reduziert wird. Wenn Sexualität auch als Sinnlichkeit, Zuwendung, Genußfähigkeit und Freundschaft verstanden wird, kann sie in einer Gruppe (aus-)gelebt und erlebt werden. Deswegen ist es wichtig, auch andere Aspekte der Sexualität zu betonen, was hierbei eine Aufgabe des Seelsorgers darstellt. Vor allem aber ist die Gemeinschaft mit anderen Christen eine Möglichkeit, Gottes Liebe, Sinngebung, Zuwendung und Kraft plastisch zu erfahren. Da diese Erfahrungen sehr hilfreich für die Überwindung der Selbstbefriedigung sind, sollte dem Ratsuchenden auch geholfen werden, ein funktionierendes Sozialnetz aufzubauen, Freundschaften zu schließen und tiefe Beziehungen zu leben.

131 *Das Problem der Selbstbefriedigung*, Im Auftrag des Weißen Kreuzes, S. 14.

132 Hier ist vor allem die (gleichgeschlechtliche) Freundschaft gemeint, die im Gegensatz zur partnerschaftlichen Beziehung steht.

133 Lawrence J. Crabb, *Connecting – das Heilungspotential der Gemeinschaft: Ein radikal neuer Ansatz, die Kraftquellen Gottes zu entdecken*, Gießen: Brunnen, 2000, S. 70.

134 Kraftgebung soll hier nicht als Kraftquelle verstanden werden, da der Christ aus der Kraft des Heiligen Geistes leben und arbeiten und sich allein auf Gott verlassen soll. Dennoch kann durch echte Gemeinschaft eine Motivierung, erfahrbare Sinngebung geschehen, die dann auch »Kraft« geben kann.

8. ZUSAMMENFASSUNG

Die Fragestellung der Arbeit war kurz gesagt: »*Wie soll ein Christ mit der Selbstbefriedigung umgehen?*« Doch um dieser Frage nachzugehen, mußte zunächst in einem *ersten Teil* geprüft werden, wie die Selbstbefriedigung aus christlicher Sicht überhaupt einzuordnen ist. Diese Einordnung war deswegen nötig, da sie richtungsweisend und damit die Grundlage der praktischen Handlungsanweisungen ist, die im *zweiten Teil* entfaltet wurden. Es mußte also notwendigerweise zuerst eine Klärung hinsichtlich der Fragestellung ob, etwas »richtig« oder »falsch« ist, stattfinden, um im Folgenden adäquate Anweisungen geben zu können (je nach Ergebnis: etwas zu tun oder zu lassen). Aus diesem Grund wurde in dieser Arbeit eine entsprechende Zweiteilung vorgenommen. Hierbei wurde im *ersten Teil*, in dem die *Einordnung* und *Bewertung* stattfand, zunächst ein *geschichtlicher Rückblick* gegeben, *biblische Aspekte* herausgearbeitet, und *medizinische* und *psychologische Aspekte* betrachtet. Der *zweite Teil*, in dem praktische Handlungsanweisungen gegeben wurden, hat sich dann verstärkt den *seelsorgerlichen Aspekten* gewidmet. Dabei wurde eine Dreiteilung vorgenommen. Zuerst wurden allgemeine *biblische Grundlinien* dargestellt, dann *praktisch-theologische Hilfestellungen für Ratsuchende* und schließlich noch *praktisch-theologische Hilfestellungen für die Begleitung von Hilfesuchenden* gegeben.

Zunächst wurden in der *Einleitung* nötige Vorüberlegungen abgehandelt. So informiert der *Prolog* darüber, wie es zu diesem Arbeitsthema kam und warum es so wichtig ist, daß auch Christen sich auf dem Gebiet der Sexualität engagieren und äußern. Im Kapitel *Problemstellung / Abgrenzung* wurde eine Eingrenzung dieser Arbeit auf die »Gewohnheitsmasturbation« von Jugendlichen und jungen Erwachsenen vorgenommen, da im Rahmen einer solchen Abhandlung nie alle Bereiche umfassend behandelt werden können. Der sich daran anschließende *Exkurs* über die Unterschiede der männlichen und weiblichen Sexualität arbeitet noch spezifische, für die Selbstbefriedigung relevante Unterschiede heraus, und stellt ihre Auswirkungen auf die Selbstbefriedigung dar. Die *Begriffsbestimmung* war nötig, da für die Selbstbefriedigung viele verschiedene Bezeichnungen verwendet werden. Hierbei wurde versucht, neben der Darstellung auch eine Einordnung zu bieten, wodurch begründet werden sollte, warum in dieser Arbeit der Begriff »Selbstbefriedigung« gewählt wurde. Ferner wurde eine Definition der Selbstbefriedigung herausgearbeitet. Der *Forschungsüberblick* wurde präsentiert, um kurz die geschichtliche Entwicklung darzustellen und wichtige Literaturwerke zum Thema zu nennen. Schließlich wurde in dem Abschnitt *Problemstellung / Vorgehensweise* noch eine zusammenfassende Definition des Problems geboten und ein kurzer einführender Überblick über Verlauf und Fortgang der Arbeit gegeben.

Im Kapitel *geschichtlicher Rückblick* wurden Hintergründe und Einflüsse der Thematik untersucht, um gegenwärtiges Denken besser einordnen und verstehen zu können. Dabei wurde zuerst anhand verschiedener ethnologischer Untersuchungen und Befunde belegt, daß *Selbstbefriedigung ein altes und verbreitetes Problem* ist. Dabei zeigte sich, daß es in vielen Hochkulturen und Epochen Zeugnisse über Selbstbefriedigung gibt, die in sehr unterschiedlichen Zivilisationsebenen und Kontinenten auftraten. Auch die *jüdische Tradition* widmete sich der Selbstbefriedigungsproblematik. Es wurde hierbei deutlich, daß entsprechende Autoren sich vor allem auf die männliche Form konzentrierten, da die ihr zugrunde gelegte »Sünde« im Vergeuden des Samens als schöpferische Lebenskraft gesehen wurde. Bei der Betrachtung der Stellungnahmen der *Kirchenväter* und des *Mittelalters* zeigte sich, daß sich schon früh eine ablehnende Haltung gegenüber der Sexualität entwickelte. Schon bei vielen großen Kirchenvätern war diese Tendenz zu beobachten, welche im Mittelalter fortgeführt wurde, und teilweise noch weit darüber hinaus Auswirkungen auf die Bewertung der Selbstbefriedigung hatte. Das 18. und 19. Jahrhundert kann man als eine gewisse »Blütezeit der Onanie-Literatur« bezeichnen. Hierbei hatte der Schweizer Arzt Tissot einen großen Einfluß, durch den das »Problem« europaweite Beachtung gefunden hat. In dieser Zeit wurde die Säftetheorie von Hippokrates aufgegriffen, welche lange Zeit große Auswirkungen auf die Debatte, bis teilweise ins 20. Jhd. hinein, hatte. Dabei wurde dem Samen eine hormonähnliche Wirkung zugerechnet und gefolgert, daß der Samenverlust durch die Selbstbefriedigung große gesundheitliche Schäden nach sich zöge. In der Geschichte der Bewertung der Selbstbefriedigung kommt der *Katholischen Kirche* eine besondere Rolle zu. Auf dem Hintergrund der Entwicklungen bei den Kirchenvätern hat sich schon früh eine ablehnende Haltung der katholischen Kirche gegenüber der Selbstbefriedigung herausgebildet, wobei hier die fehlgeleitete Zeugungshandlung im Vordergrund stand. Diese hat Auswirkungen bis in die heutige Zeit, wenn der aktuelle Katholische Kirchen Katechismus schreibt, daß Selbstbefriedigung, auch wenn die seelsorgerliche Bewertung moderater ausfällt, eine schwere, ordnungswidrige Handlung darstellt. Dagegen finden sich in der *evangelischen Kirche* weit weniger deutliche Aussagen. Zwar gibt es von einigen evangelische Theologen Aussagen gegen die Selbstbefriedigung, aber der Erwachsenen Katechismus stellt Selbstbefriedigung als ein zu überwindendes, unschädliches Durchgangsstadium dar. Unter *evangelikalen Autoren* findet sich Anfang dieses Jahrhunderts noch die Meinung, daß Selbstbefriedigung teilweise noch physiologische Auswirkungen habe. Diese Ansicht wurde aber in neueren Publikationen überwunden. Neuerdings wird versucht, den Begriff »Sünde« im direkten Zusammenhang mit der Selbstbefriedigung zu vermeiden, aber dennoch möglichst viel zur Überwindung zu unternehmen. Des weiteren rücken die Begleiterscheinungen, wie z.B.

Begierde, mehr und mehr in das Blickfeld. Sie spielen nun bei der Bewertung und Überwindung der Selbstbefriedigung vermehrt eine Rolle.

Im Kapitel *biblische Aspekte* fand dann die eigentliche biblisch-theologische Untersuchung statt. Dabei wurden zunächst Aspekte der *Sexualität in der Bibel* betrachtet. Es wurde deutlich, daß die Bedeutung der Sexualität nicht auf eine reine Zeugungshandlung reduziert werden sollte, sondern auch noch viele andere Aspekte beinhaltet. Weiterhin zeigte sich, daß der Sexualität von der Bibel her eine eigene Wertschätzung entgegenkommt, weswegen der in der Geschichte beobachteten Leibfeindlichkeit zu widersprechen ist. Ferner wurde gezeigt, daß praktizierte Sexualität auf das »Du« gerichtet sein sollte, weshalb Selbstbefriedigung an Gottes ursprünglicher Zweckbestimmung der Sexualität vorbei geht. Dabei war aber auch zu beachten, daß es prinzipiell nicht zwingend erforderlich ist, in einer ehelichen Beziehung zu stehen, weil ein Single ein genauso vollwertiger und ganzer Mensch ist. Da in der Bibel viele Beispiele von Singles und auch die konkrete Aufforderung zum Singledasein vorzufinden ist, muß festgehalten werden, daß es keine zwingende Aufgabe ist, seine Sexualität mit dem »Du« auszuleben. Ferner wurde die im Zusammenhang mit Selbstbefriedigung immer wieder angeführte Bibelstelle in 1Mose 38 des *Fall Onans* untersucht. Dabei wurde deutlich, daß die dort ausgeübte Sünde nichts mit der heutigen Selbstbefriedigung gemeinsam hat, und damit auch nicht für ihre Bewertung herangezogen werden kann. Die Untersuchung der biblischen Aussagen über den *Samenerguß* ergab, daß diese ebenso wenig hilfreich für die Bewertung der Selbstbefriedigung sind, da es 1.) fraglich ist, ob sie überhaupt herangezogen werden können, und sie 2.) in einem Kontext von kultischen und hygienischen Regelungen gesehen werden müssen. Ein durchaus ernstzunehmendes Argument ist aber *das Problem mit der Begierde*. Zwar ergab eine Untersuchung des Begriffes Begierde, daß nicht jeder sexuelle Gedanke mit Begierde gleichzusetzen ist, sie aber dennoch eine nicht unbedeutende Gefahr darstellt. Besonders vor dem Hintergrund der Radikalität der Aussagen der Bibel ist dieses Argument ernstzunehmen und wegen der häufigen Verknüpfung mit Selbstbefriedigung durchaus relevant. Das Betrachten *weiterer biblischer Aspekte* ergab, daß z.B. 1Kor 6,12 nicht zu einer biblisch legitimierten Liberalisierung der Selbstbefriedigung herangezogen werden kann. Andere Aspekte wie das Gewissen und das heilige Leben eines Christen konnten nur angerissen werden. Die Untersuchung zur Frage, was die *Bibel* über *Selbstbefriedigung* sagt, ergab, daß die Bibel sie, obwohl man davon ausgehen kann, daß ihre Existenz schon damals vorlag, nicht explizit verurteilt. Gerade vor dem Hintergrund der Verurteilung vieler anderen sexuellen Praktiken, kann dies für eine moralische Neutralität der Selbstbefriedigung sprechen.

Im Kapitel über die *medizinischen Aspekte* wurden Erkenntnisse der modernen Medizin berücksichtigt. Dabei ergab die Untersuchung der *Statistik*, daß Männer mit einer

relativ hohen Wahrscheinlichkeit irgendwann einmal in ihrem Leben Selbstbefriedigung praktizierten. Statistische Angaben für weibliche Befragte zeigten geringere Werte, welche aber dennoch auf eine nicht unbeträchtliche Verbreitung schließen lassen. Die Statistik hat also bestätigt, daß das Thema Selbstbefriedigung auch heute noch nichts an Aktualität und Relevanz verloren hat. Bei der Untersuchung der *physiologischen Auswirkungen* wurde deutlich, daß nach heutigen medizinischen Erkenntnissen es nahezu gesichert erscheint, daß Selbstbefriedigung keine physiologischen Auswirkungen hat. Demnach sind die zuvor dargestellten Krankheiten, welche angeblich durch Selbstbefriedigung ausgelöst werden sollten, sowie die entsprechenden »Heilungsmethoden« als überholt zu betrachten. Die Untersuchung des *Samenergusses während des Schlafes* ergab, daß dort, abgesehen von der Unwillkürlichkeit, gleiche Abläufe zu beobachten sind, wie bei der Selbstbefriedigung. Dieses Phänomen ist für die Einordnung der Selbstbefriedigung in sofern interessant, als dieser nächtliche Vorgang (ähnlich wie die Menstruation) als »neutral« angesehen wird. Der letzte Teil dieses Hauptkapitels widmete sich der *Selbstbefriedigung im Tierreich*. Auch wenn die dort aufgezeigte Verbreitung im Tierreich noch kein Argument für die Neutralität der Selbstbefriedigung darstellt, erhöht sie zumindest die Sensibilität ihr gegenüber.

Im folgenden Kapitel wurde sich dann den *psychologischen Aspekten* der Selbstbefriedigung zugewandt. Zunächst wurde der Frage nachgegangen, ob *Selbstbefriedigung* eine *notwendige Entwicklungserscheinung* sei. Es wurde deutlich, daß ihr sicherlich eine gewisse »Normalität« eingeräumt werden muß, um der der Sexualität innewohnenden Stärke der Gefühle und dem nicht zu verleugnenden sexuellen Drang gerecht zu werden. Andererseits sollte aber auch kein Gefühl des »Ausgeliefert-Seins« vorherrschen, da gerade die Sexualität kultiviert und einem Reifungsprozeß unterzogen werden muß, weswegen gelernt werden soll und kann, mit ihr kontrolliert umzugehen. Ein weiterer zu untersuchender Aspekt der Selbstbefriedigung war die *Suchtgefahr*. Dabei wurde deutlich, daß der Selbstbefriedigung ein Suchtpotential anhaftet. Auf diese Suchtgefahr war hinzuweisen, zumal sie auch mit dem biblischen Gebot der Freiheit kollidiert. Ferner wurden noch die Selbstbefriedigung unter dem Aspekt der *Realitätsflucht und Konflikten mit der Realität* betrachtet. Dabei zeigte sich, daß Selbstbefriedigung als Ersatz oder Flucht in die »schönen Gefühle« mißbraucht werden kann, daß sie möglicherweise zu einer ausgeprägten Körper- und Ichbezogenheit führt, und daß durch sie eine ungute Entfernung von der Realität des Partners stattfinden kann. Hierbei wurde deutlich, daß diese Gefahren beim Umgang mit Selbstbefriedigung auch zu berücksichtigen sind.

Im sechsten Kapitel wurde dann eine *Einordnung und Bewertung der Selbstbefriedigung aus biblisch-theologischer Sicht* vorgenommen. Es zeigte sich, daß von der Bibel her keine zwingenden Gründe vorliegen, den körperlichen Akt der Selbstbefriedigung

selber als Sünde zu bezeichnen, sehr wohl aber bestimmte Formen und Begleiterscheinungen der Selbstbefriedigung, die häufig damit einhergehen, als Sünde zu verurteilen sind.

Im Kapitel *seelengerliche Aspekte* wurden dann praktisch-theologische Hilfestellungen entwickelt, die zu einer Überwindung der Selbstbefriedigungsgewohnheit herangezogen werden können. Dabei wurden zunächst *biblische Grundlinien* entfaltet. Hierbei wurden einige allgemeine biblische Prinzipien der Seelsorge dargelegt und persönliche Aspekte des Glaubens beschrieben, die hilfreich für die Überwindung der Selbstbefriedigung sind. Weiterhin wurden *praktisch-theologische Hilfestellungen für Ratsuchende* geboten, wobei hier verschiedene Aspekte angeführt wurden. So wurde empfohlen, daß sich der Ratsuchende eine Person sucht, die ihn begleitet, selber darauf achtet, die Reizmomente zu verringern, und im Überwindungsprozeß lernt, ungute Gedanken mit Hilfe von »Gedankenstops« unter Kontrolle zu bekommen. Ferner wurde nahegelegt, kleinere Etappenziele anzusteuern, anstatt an einem großen, unerreichbaren zu versagen und außerdem darauf zu achten, daß es in dem Prozeß der Überwindung der Selbstbefriedigung nicht zu einer krampfhaften Fixierung auf den »Kampf« kommt. Weiterhin wurde besonders betont, daß bei einem Rückschlag, gerade vor dem Hintergrund der biblischen Zusagen, wieder neu Mut und Hoffnung gefaßt werden kann. Außerdem wurde dargelegt, daß die Möglichkeit, seine Sehnsüchte bei Gott erfüllen lassen zu können, eine weitere Hilfe sein kann. Schließlich wurden noch weitere praktische Hilfen für das Erlernen des richtigen Umgangs mit dem Druck und auch die Perspektive der Sublimierung gegeben. Im letzten Teil dieses Hauptkapitels wurden noch *praktisch-theologische Hilfestellungen für die Begleitung von Hilfesuchenden* gegeben. Dabei wurden zunächst verschiedene Hilfestellungen für das Gespräch angeboten. Weiter wurde dazu ermutigt, dem Hilfesuchenden konkrete, praktische Unterstützung anzubieten. Besonders sollte dabei darauf geachtet werden, daß sich kein unnötiger Druck aufbaut, indem Selbstbefriedigung als »Sonder-Sünde« angesehen wird. Ferner wurden Hinweise für den Umgang mit der Sexualität gegeben, die gerade bei der Überwindung der Selbstbefriedigung eine besonders Rolle spielen können. Außerdem wurde darauf hingewiesen, welche wichtige Rolle auch der Motivation und dem »Wieder-Aufstehen-Helfen« zukommt. Schließlich sollten noch eventuelle Ursachen hinter dem Symptom »Selbstbefriedigung« beachtet werden, wobei hier besonders das Problem mit der Einsamkeit noch separat erwähnt wurde.

* * * * *

Somit kann auf die Frage dieser Arbeit, »wie soll ein Christ mit der Selbstbefriedigung umgehen?«, aufgrund der in dieser Arbeit herausgearbeiteten und dargestellten Ergebnisse subsumierend gesagt werden, *daß die Selbstbefriedigung aus christlicher Sicht i.d.R. als zu überwinden gilt, da sie durch ihre Begleiterscheinungen eine Nähe zur Sünde aufweist*. Diese Überwindung kann gelingen durch einen Prozeß des Durchhaltens, des »auf Gott Sehens«, des Beachtens von praktischen Hilfestellungen und einer Änderung der Einstellung gegenüber der eigenen Sexualität. Möge Gott der beides wirkt, das Wollen und Vollbringen (Phil 2,12-13), uns dazu seine Gnade und Kraft schenken.

9. APPENDIX

»Tigergeschichte«¹

Es war einmal ein Tiger. Man hatte ihn gefangen und in einen Käfig gesperrt. Ein Wärter bekam die Aufgabe, ihn zu füttern und zu bewachen.

Der Wärter wollte sich den Tiger zum Freund machen und redete ihm gut zu, wenn er an den Käfig kam. Aber der Tiger betrachtete ihn feindlich mit seinen grünlühenden Augen. Sprungbereit folgte er jeder Bewegung des Wärters.

Da bekam der Wärter Angst vor dem Tiger und bat Gott, daß er den Tiger zähmen möge.

Eines Abends – der Wärter war schon schlafen gegangen – verliebte sich ein kleines Mädchen in die Nähe des Käfigs und kam den Eisenstäben zu nahe. Der Tiger erreichte es mit seiner Pranke. – Ein Schlag. – Ein Schrei. – Als der Wärter erschien, fand er zerrissenes Menschenfleisch und Blut.

Da wußte der Wärter, daß Gott den Tiger nicht gezähmt hatte. Seine Angst wuchs. Er trieb den Tiger in ein dunkles Loch, wo kein Mensch hinkam.

Aber nun brüllte der Tiger Tag und Nacht. Das Gebrüll ließ den Wärter nicht mehr schlafen. Es erinnerte ihn an seine Schuld. Immer sah er im Traum das zerrissene Mädchen. Da schrie er auf vor Qual. Er bat Gott, er möge den Tiger sterben lassen.

Nun antwortete Gott. Aber die Antwort war anders, als der Wärter erwartet hatte. Gott sagte: »Laß den Tiger in Dein Haus, in Deine Wohnung, in Dein schönstes Zimmer!«

Der Wärter hatte keine Angst mehr vor dem Tode. Lieber wollte er sterben, als das Gebrüll hören. So gehorchte er. Er öffnete dem Tiger die Tür und betete: »Dein Wille geschehe!«

Der Tiger trat ein, stand still. Lange sahen sie sich in die Augen. Als der Tiger merkte, daß der Wärter ohne Furcht war und sein Atem ruhig ging, legte er sich ihm zu Füßen.

So begann es. Aber nachts brüllte der Tiger wieder, und der Wärter bekam Angst. Wieder mußte er ihn hereinlassen, sich ihm stellen. Wieder mußte er ihm ins Auge sehen. Immer wieder. Jeden Morgen.

Nie hatte er ihn für immer in der Gewalt, »ein für allemal«. Immer wieder mußte er ihn überwinden. Jeden Tag wiederholte sich die Mutprobe.

Nach Jahren wurden die beiden gute Freunde. Der Wärter konnte den Tiger berühren, ihm die Hand zwischen das Gebiß legen. Nur aus den Augen durfte er ihn nicht verlieren. Wenn sie sich ansahen, erkannten sie sich und wußten dankbar, daß sie zusammengehörten und einander nötig hatten zu einem volleren Leben. –

[...] Du mußt lernen, mit dem Tiger zu leben, mutig, Auge in Auge. Dazu will Dich Christus befreien.

¹ Aus: Trobisch, *Mein schönes Gefühl*, S. 110ff.

10. BIBLIOGRAPHIE

- Adams, Jay E., *Befreiende Seelsorge: Theorie und Praxis einer biblischen Lebensberatung*, Gießen: Brunnen, 1972.
- Adams, Jay E., *Handbuch für Seelsorge: Praxis der biblischen Lebensberatung*, Gießen: Brunnen, 1976.
- Adams, Jay E., *The Christian counselor's manual*, 1973, 7th ND [Phillipsburg]: Presbyterian and Reformed, 1977.
- Alschibaja, Theimuras Michael, *Penisverletzungen bei Masturbation mit Staubsaugern*, Dissertation, München: Technische Universität, 1978.
- Alsteens, André, *Tabu im Reifungsprozeß: Masturbation – Symptom oder Vergehen?*, Luzern: Rex, 1969.
- Antholzer, Roland, *Plädoyer für eine biblische Seelsorge*, Berneck: Schwengeler, 1986.
- Arentewicz, G. / F. Pfäfflin, „Sexuelle Funktionsstörung aus verhaltenstherapeutischer Sicht“, *Therapie sexueller Störungen*, Hg. Volkmar Sigusch, 1975, 2. Neubearb. u. erw. Aufl. Stuttgart: Thieme, 1980, S. 27-53.
- Augustinus, *Bekenntnisse*, Stuttgart: Reclam, 1989.
- Bartholomäus, Wolfgang, *Unterwegs zum Lieben: Erfahrungsfelder der Sexualität*, München: Kösel, 1988.
- Becker-Carus, Christian, „Schlaf“, *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*, 1987, ND der 11. Aufl. Bern: Hans Huber, 1991, S. 587-588.
- Berna, Jacques, „Psychosexuelle Entwicklung“, *Lexikon der Sexualerziehung*, Stuttgart: Kreuz, 1972, S. 477-481.
- Bierbaumer, Niels / Robert F. Schmidt, *Biologische Psychologie*, 1990, 4. Aufl. Berlin: Springer, 1999.
- Bund der Deutschen Katholischen Jugend, „Selbstbefriedigung“, <http://www.bdkj.bistum-wuerzburg.de/Sex5Selbstbefriedigung.html> (Stand: April 2002).
- Bloch, Karl Heinz, *Die Bekämpfung der Jugendmasturbation im 18. Jahrhundert: Ursachen – Verlauf – Nachwirkung*, Studien zur Sexualpädagogik 11, Frankfurt: Peter Lang, 1998.

- Bloch, Karl Heinz, *Masturbation und Sexualerziehung in Vergangenheit und Gegenwart: Ein kritischer Literaturbericht*, Studien zur Sexualpädagogik 5, Frankfurt: Peter Lang, 1989.
- Block, Daniel I., *The Book of Ezekiel: Chapters 1 - 24*, The New International Commentary on the Old Testament, Grand Rapids: Eerdmans, 1997.
- Brocher, Tobias, „Masturbation“, *Lexikon der Sexualerziehung*, Stuttgart: Kreuz, 1972, S. 403.
- Brownlee, William H., *Ezekiel 1 - 19*, Word Biblical Commentary 28, Waco: Word, 1986.
- Bühne, Wolfgang, *Kann denn Liebe Sünde sein? Freundschaft, Liebe, Sexualität – und die Nachfolge Jesu*, Bielefeld: CLV, 1995.
- Bühne, Wolfgang, *Sich selbst Lieben? Freundschaft, Liebe, Sexualität und die Nachfolge Jesu*, Bielefeld: CLV, 1986.
- Capellmann, Carl, *Pastoral-Medizin*, Hg. W. Bergmann, 1877, 16. umgearbeitete und vermehrte Aufl. Paderborn: Bonifacius, 1909.
- „Casti connubii“, Encyclical of pope PIUS XI, http://www.vatican.va/holy_father/pius_xi/encyclicals/documents/hf_p-xi_enc_31121930_casti-connubii_en.html (Stand: April 2002).
- Chalke, Steve / Nick Page, *Sex plus: Ein cooler Blick auf ein heißes Thema*, Uhldingen: Stephanus, 1996.
- Crabb, Lawrence J., *Connecting – das Heilungspotential der Gemeinschaft: Ein radikal neuer Ansatz, die Kraftquellen Gottes zu entdecken*, Gießen: Brunnen, 2000.
- Das Problem der Selbstbefriedigung*, Im Auftrag des Weißen Kreuzes von Jugend-Seelsorgern, Ärzten u. Psychologen gemeinsam erarbeitet, 3. Aufl. Kassel-Harleshausen: Weißkreuz-Verlag, [1968].
- Dechert, Jörg, „Selbstbefriedigung“, <http://www.nikodemus.net> (Stand: April 2002).
- DeMoss, Robert, *Singles und die Liebe...: Leben mit und ohne Sex*, Gießen: Brunnen, 1998.
- Der Babylonische Talmud*, Hg. Lazarus Goldschmidt, Bde. 12, 1965-1967, 3. Aufl. Königstein: Jüdischer Verlag, 1980-1981.

- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, <http://www.dgsm.de/>
(Stand: April 2002).
- Dieterich, Michael, „Selbstbefriedigung“, *Wörterbuch Psychologie und Seelsorge*,
Wuppertal: R. Brockhaus, 1996, S. 320-321.
- Dieterich, Michael, *Handbuch Psychologie und Seelsorge*, 1989, 4. Aufl. Wuppertal: R.
Brockhaus, 1995.
- Dieterich, Michael, *Psychotherapie – Seelsorge – Biblisch-therapeutische Seelsorge*,
Biblisch-therapeutische Seelsorge 1, Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1987.
- Dover, Kenneth J., „Classical Greek Attitudes to Sexual Behavior“, *Sexualität und Erotik
in der Antike*, Hg. Andreas K. Siems, Wege der Forschung 605, Darmstadt:
Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1988, S. 264-281.
- Dyer, Charles H., „Hesekiel“, *Das Alte Testament erklärt und ausgelegt*, Hg. John
Walvoord / Roy Zuck, Bd. 3: *Jesaja – Maleachi*, 1991, 2. Aufl. Neuhausen-
Stuttgart: Hänssler, 1998, S. 261-380.
- Egger, C. / R. Lempp u.a., *Kinder- und Jugendpsychiatrie*, 1971, 5. völlig neubearbeit. u.
erhebl. erweiterte Aufl. Berlin: Springer-Verlag, 1989.
- Eigenbrodt, Detlef, *Was tun, wenn man es tut?: Offene Worte für Seelsorger und
Berater zum Thema Masturbation*, Wiesbaden: Projektion J, 1995.
- Emsmann, Otto, „Ein besonderes Kapitel aus der sexuellen Problematik: Die Onanie-
Frage“, *Zur Freiheit berufen: Handbuch des Weißen Kreuzes*, Hg. i. A. des
Deutschen Sittlichkeitsbundes vom Weißen Kreuz von Fritz Gundermann,
Nowawes: Weißkreuz, 1933, S. 93-142.
- Eschmann, Holger, *Theologie der Seelsorge: Grundlagen - Konkretionen -
Perspektiven*, Neukirchen-Vluyn: Neukirchener, 2000.
- Evangelischer Erwachsenenkatechismus*, Hg. Werner Jentsch / Hartmut Jetter u.a.,
1975, 3. Aufl. Gütersloh: Gerd Mohn, 1977.
- Faßnacht, Dieter, *Selbstbefriedigung*, Schriftenreihe zur Sexualethik 2042, 1971, 2. Aufl.
Frankfurt: Diesterweg, 1973.
- Fee, Gordon D., *The first Epistle to the Corinthians*, The New International
Commentary on the New Testament, 1987, ND Grand Rapids: Eerdmans, 1989.

- Fehling, Detlev, „Phallische Demonstration“, *Sexualität und Erotik in der Antike*, Hg. Andreas K. Siems, Wege der Forschung 605, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1988, S. 282-323.
- Feldman, David M., „Onansim“, *Encyclopaedia Judaica*, Bd. 12, 1971, ND Jerusalem: Keter, 1973, S. 1396-1397.
- Förster, F. W., *Sexualethik und Sexualpädagogik: Eine neue Begründung alter Wahrheiten*, Kempten: Josef Kösel & Friedrich Pustet, 1922.
- Francis, John / Irwin Marcus, „Masturbation: A Developmental View“, *Masturbation: From Infancy to Senescence*, Hg. John Francis / Irwin Marcus, New York: International Universities Press, 1975, S. 9-51.
- Freud, Sigmund, *Studienausgabe*, Bd. 1: *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse und neue Folge*, 1969, ND Frankfurt: Fischer, 1989.
- Freud, Sigmund, *Studienausgabe*, Bd. 5: *Sexualleben*, 1972, ND Frankfurt: Fischer, 1989.
- Frhr. v. Gebattel, V.-E., „Allgemeine und medizinische Anthropologie des Geschlechtslebens“, *Die Sexualität des Menschen: Handbuch der medizinischen Sexualforschung*, Hg. Hans Giese, Stuttgart: Enke, 1971, S. 1-16.
- Gebauer, Roland, *Paulus als Seelsorger: Ein exegetischer Beitrag zur Praktischen Theologie*, Calwer Theologische Monographien A / 18, Stuttgart: Calwer, 1997.
- Giese, Hans / Gunter Schmidt, *Studenten-Sexualität: Verhalten und Einstellung, eine Umfrage an 12 westdeutschen Universitäten*, Hamburg: Rowohlt, 1968.
- Grimm, Robert, *Liebe und Sexualität: Versuch einer theologischen Ethik*, Tübingen: Katzmann, 1965.
- Grudem, Wayne, *Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine*, Leicester: Inter-Varsity, 1994.
- Haag, Herbert / Katharina Ellinger, *Stört nicht die Liebe: Die Diskriminierung der Sexualität – ein Verrat an der Bibel*, 1986, 2. Aufl. Olten: Walter, 1986.
- Häcker, Hartmut / Kurt Stapf, „Autoerotismus“, *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*, 1987, ND der 11. Aufl. Bern: Hans Huber, 1991, S. 71.

- Häcker, Hartmut / Kurt Stapf, „Masturbation“, *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*, 1987, ND der 11. Aufl. Bern: Hans Huber, 1991, S. 613.
- Haeberle, Erwin J., *Die Sexualität des Menschen: Handbuch und Atlas*, 1983, 2. Aufl. Berlin: Walter de Gruyter, 1985.
- Hamilton, Victor P., *The Book of Genesis: Chapters 1 - 17*, The New International Commentary on the Old Testament, Grand Rapids: Eerdmans, 1990.
- Hamilton, Victor P., *The Book of Genesis: Chapters 18 - 50*, The New International Commentary on the Old Testament, Grand Rapids: Eerdmans, 1995.
- Hart, Archibald, *Lust oder Last: Wie Mann mit seiner Sexualität glücklich werden kann*, Wetzlar: Schulte und Gerth, 1995.
- Hartley, John E., *Leviticus*, Word Biblical Commentary 4, Dallas: Word, 1992.
- Heereman, Michaela, „Verwechselt mich vor allem nicht!“, *Kirche & Sex: Mein Körper gehört mir*, Hg. Michael Müller, Aachen: MM, 1994.
- Herter, H., „Phallophorie“, *Paulys Realencyclopädie der classischen Altertumswissenschaft*, Bd. XIX, 2, 1938, ND München: Alfred Druckenmüller, 1974, S. 1673-1681.
- Herter, H., „Phallos“, *Paulys Realencyclopädie der classischen Altertumswissenschaft*, Bd. XIX, 2, 1938, ND München: Alfred Druckenmüller, 1974, S. 1681-1748.
- Hilpert, Konrad, „Onanie“, *Lexikon für Theologie und Kirche*, Bd. 7, Freiburg: Herder, 1998, S. 1052-1053.
- Hirschfeld, Magnus, *Sexualpathologie*, Bonn: Marcus & Webers, 1917.
- Hoareau, Gerhard, „Selbstbefriedigung“, *Der sechte Sinn: Die Macht der Sexualität und die Ohnmacht des Mannes*, Hg. Hans-Joachim Heil / Gerhard Naujokat, Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1988, S. 98-101.
- Hörmann, Karl, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, München: Tyrolia, 1969, S. 1047-1054.
- Hörmann, Karl, „Selbstbefriedigung“, *Lexikon der christlichen Moral*, 1969, 2. Aufl. München: Tyrolia, 1976, <http://www.stjosef.at/morallexikon/selbstbe.htm> (Stand: April 2002).

- Huber, Gerd, *Psychiatrie: Lehrbuch für Studium und Weiterbildung (mit Schlüssel zum Gegenstandskatalog und ICD-10-Verzeichnis)*, 1974, 6. vollst. überarbeit. und aktualisierte Auflage, Stuttgart: Schattauer, 1999.
- Hunger, Heinz, „Didaktische Vorüberlegungen zur Behandlung der Selbstbefriedigung im sexualkundlichen Unterricht“, *Sexualerziehung in der Schule*, Hg. Reinhold Ruthe, München: Claudius, 1970, S. 225-248.
- Illies, Joachim, *Theologie der Sexualität: Die zweifache Herkunft der Liebe*, Zürich: Edition Interfrom, 1981.
- Jacobs, Karl-Felix, *Die Entstehung der Onanie-Literatur im 17. und 18. Jahrhundert*, München: Dissertation an der Ludwig-Maximilians Universität, 1963.
- Jones, Thomas F., *Sex & Love when you're single again*, Nashville: Oliver-Nelson, 1990.
- Jordi, Alfred, *Anthropologischer Beitrag zum Verständnis der männlichen Masturbation*, Basel: Karger, 1969.
- Jovanovic, Uroš J., *Sexuelle Reaktionen und Schlafperiodik bei Menschen: Ergebnisse experimenteller Untersuchungen*, Stuttgart: Ferdinand Enke, 1972.
- Katechismus der Katholischen Kirche*, Ecclesia Catholica, München: Oldenbourg, 1993.
- Kinsey, Alfred C. / Wardell B. Pomeroy u.a., *Das sexuelle Verhalten der Frau*, 1954, ND Frankfurt: Fischer, 1968.
- Kinsey, Alfred C. / Wardell B. Pomeroy u.a., *Das sexuelle Verhalten des Mannes*, Frankfurt: Fischer, 1970.
- Knußmann, Rainer, *Vergleichende Biologie des Menschen: Lehrbuch der Anthropologie und Humangenetik*, 1980, 2. Aufl. Stuttgart: Gustav Fischer, 1996.
- Kockott, Götz / Eva-Maria Fahrner, *Sexualstörungen des Mannes*, Fortschritte der Psychotherapie 9, Göttingen: Hegrefe Verlag für Psychologie, 2000.
- Krenkel, Werner A., „Masturbation in der Antike“, *Wissenschaftliche Zeitschrift der Wilhelm-Pieck-Universität Rostock* 28 (1979), S. 159-178.
- Kroll, Wilhelm, „Römische Erotik“, *Sexualität und Erotik in der Antike*, Hg. Andreas K. Siems, Wege der Forschung 605, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1988, S. 70-117.

- Ladd, George Eldon, *A Theology of the New Testament*, Hg. Donald Hagner, 1993, ND
Michigan: Eerdmans, 2001.
- Levinson, Pnina Navé, „Jüdische Religion“, *Ethik der Religionen – Lehre und Leben*,
Hg. Michael Klöcker / Udo Tworuschka, Bd. 1: *Sexualität*, München: Kösel,
1984, S. 11-34.
- Lindsey, F. Duane, „3. Mose“, *Das Alte Testament erklärt und ausgelegt*, Hg. John
Walvoord / Roy Zuck, Bd. 1: *1. Mose - 2.Samuel*, Neuhausen-Stuttgart: Hänssler,
1990, S. 195-261.
- Long, David, *Masturbation*, [Hamburg]: Sexologisches Institut, [1993].
- MacDonald, William, *Der bessere Weg: Die Sicht eines Mannes*, Bielefeld: CLV, 1993.
- McDowell, Josh / Bob Hostetler, *Handbuch Jugendseelsorge: Ein kompetenter Führer
für Jugendmitarbeiter, Gemeindeälteste, Lehrer und Eltern*, Bielefeld: CLV, 1998.
- Michael, Robert / John Gagnon u.a., *Sexwende: Liebe in den 90ern - Der Report*,
München: Knaur, 1994.
- Miersch, Michael, „Im Zoo der wilden Wichser“, TAZ 4202 (31.12.1993), S. 29,
http://www.zum.de/Faecher/Bio/SA/stoff12/sex_reaktion2.htm (Stand: April
2002).
- Miersch, Michael, „Onanie“, *Das bizarre Sexualleben der Tiere: Ein populäres Lexikon
von Aal bis Zebra*, Frankfurt: Eichborn, 1999, S. 185-190.
- Mischnajot: Die sechs Ordnungen der Mischna – Hebräischer Text mit Punktation,
deutscher Übersetzung und Erklärung*, Bd. 3, Basel: Victor Goldschmidt, 1986.
- Mitler, E. / M. Mitler, „Der Traum vom guten Schlaf“, [http://www.uni-
marburg.de/sleep/dgsm/fachinfo/tutorial/fragen/f021.htm](http://www.uni-marburg.de/sleep/dgsm/fachinfo/tutorial/fragen/f021.htm) (Stand: April 2002).
- Müller, Harry, *Weil Du Du bist: Befreite und erfüllte Sexualität*, 1991, 3. Aufl.
Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1993.
- Naujokat, Gerhard, *Verschwiegene Gefühle: Das Problem der Selbstbefriedigung*, Die
Weisse Reihe 12, Vellmar-Kassel: Weißes Kreuz, 1992.
- Nitsche Walter, *Erfüllende Sexualität: Antworten auf intime Probleme*, Berneck:
Schwengeler, 1989.

- Ouweneel, Willem, *Psychologie: Ein Bibelorientiert-Wissenschaftlicher Entwurf*, Bielefeld: CLV, 1993.
- Parrinder, Geoffrey, *Sexualität in den Religionen der Welt*, Olten: Walter, 1991.
- „Persona Humana“, Päpstliche Kongregation für Glaubenslehre im 29. Dezember 1975, http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_cfaith_doc_19751229_persona-humana_en.html (Stand: April 2002).
- Piper, John, *Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist*, 1986, 2. Aufl. Sisters: Multnomah, 1996, <http://www.desiringgod.org/dg/id87.htm> (Stand: April 2002).
- Piper, John, *The purifying power of living by faith in Future Grace*, Sisters: Multnomah, 1995.
- Piper, Otto, *Die Geschlechter: Ihr Sinn und ihr Geheimnis in biblischer Sicht*, Hamburg: Furche, 1954.
- Poeche, Isidor, *Sünden gegen das VI. und IX. Gebot: Geschlechtliche Ausschweifungen, besonders Onanie, Vorbeugung und naturgemäße Heilung ihrer verderblichen Folgen. Belehrung, Trost und Hilfe für beide Geschlechter*, Leipzig: Ernst Fiedler, 1901.
- Ranke-Heinemann, Uta, *Eunuchen für das Himmelreich: Katholische Kirche und Sexualität*, Hamburg: Hoffmann und Campe, 1988.
- Reinsberg, Carola, *Ehe, Hetärentum und Knabenliebe im antiken Griechenland*, 1989, 2. Aufl. München: Beck, 1993.
- Remerschmidt, Helmut, *Adoleszenz: Entwicklung und Entwicklungskrisen im Jugendalter*, Stuttgart: Georg Thieme, 1992.
- Ringgren, Helmer, *Die Religionen des Alten Orients*, Grundrisse zum Alten Testament, Sonderband, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1979.
- Rohlje, Uwe, *Autoerotik und Gesundheit: Untersuchungen zur gesellschaftlichen Entstehung und Funktion der Masturbationsbekämpfung im 18. Jahrhundert*, Internationale Hochschulschriften, Münster: Waxmann, 1991.
- Ruthe, Reinhold, *Elternbuch: Hilfen aus der Praxis für den Erziehungsalltag*, 1986, 4. Aufl. Wuppertal: R. Brockhaus, 1993.

- Ruthe, Reinhold, *Intim gefragt - offen geantwortet: Handfeste Ratschläge für junge Leute*, Sexual-Pädagogik 6, 1968, 3. Aufl. Wuppertal: Aussaat, 1973.
- Sarlin, Charles N., „Masturbation, Culture and Psychosexual Development“, *Masturbation: From Infancy to Senescence*, Hg. John Francis / Irwin Marcus, New York: International Universities, 1975, S. 349-380.
- Schirmacher, Thomas, *Ethik*, Bd. 2: *Das Gesetz der Freiheit, Ehe & Sexualität*, 1994, 2. Aufl. Nürnberg: Verl. f. Theologie und Religionswissenschaft, 2001.
- Schmidt, G., „Empirisch-psychologische Ergebnisse zur Sexualforschung“, *Die Sexualität des Menschen: Handbuch der medizinischen Sexualforschung*, Hg. Hans Giese, Stuttgart: Enke, 1971, S. 56-106.
- Schmidt, Gunter / Volkmar Sigusch, *Arbeitersexualität: Eine empirische Untersuchung an jungen Industriearbeitern*, Soziologische Texte 75, Berlin: Luchterhand, 1971.
- Schnabl, S., „Zur Norm der Sexualität“, *Sexuologie*, Hg. Weimar Hesse / Günter Tembrock, Bd. 1, 1974, 2. Aufl. Leipzig: Hirzel, 1975, S. 414-426.
- Sigusch, Volkmar, „Sexuelle Reaktionen bei der Frau“, *Die Sexualität des Menschen: Handbuch der medizinischen Sexualforschung*, Hg. Hans Giese, Stuttgart: Enke, 1971, S. 868-916.
- Sigusch, Volkmar / Gunter Schmidt, *Jugendsexualität: Dokumentation einer Untersuchung*, Beiträge zur Sexualforschung 52, Stuttgart: Enke, 1973.
- Stafford, Tim, *Liebe, Sex und Du*, 1979, 3. Aufl. Wetzlar: Schulte und Gerth, 1982.
- Stärk, Lothar, „Erotik“, *Lexikon der Ägyptologie*, Bd. 2, Wiesbaden: Harrassowitz, 1977, S. 4-11.
- Thielicke, Helmut, *Theologische Ethik*, Bd. 3: *Entfaltung*, Teil 3: *Ethik der Gesellschaft, des Rechtes, der Sexualität und der Kunst*, 1964, 2. Aufl. Tübingen: J.C.B. Mohr, 1968.
- Thomas, Klaus, *Abriß der Entwicklungspsychologie: Die Lebensphasen des Menschen von der Zeugung bis zum Sterben*, Herderbücherei 751, Freiburg: Herder, 1979.
- Thomas, Klaus, *Sexualerziehung: Grundlagen, Erfahrungen und Anleitungen für Ärzte, Pädagogen und Eltern*, 1969, 2. Aufl. Stuttgart: Thieme, 1970.
- Thurneysen, Eduard, *Praktische Seelsorge*, München: Siebenstern, 1970.

- Tissot, Samuel A. D., *Von der Onanie, oder Abhandlung über die Krankheiten, die von der Selbstbefleckung herrühren*, [1758], nach der 3. beträchtl. verm. Ausg. Eisenach: Griebbach, 1773.
- Trillhaas, Wolfgang, *Sexualethik*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1969.
- Trobisch, Walter und Ingrid, *Mein schönes Gefühl: Briefwechsel mit Ilona D.*, Baden-Baden: Edition Trobisch, [1975].
- Trzaskalik, Friedrich, „Katholizismus“, *Ethik der Religionen – Lehre und Leben*, Hg. Michael Klöcker / Udo Tworuschka, Bd. 1: *Sexualität*, München: Kösel, 1984, S. 35-65.
- van der Geest, Hans, *Verschwiegene und abgelehnte Formen der Sexualität: Eine christliche Sicht*, Zürich: Theologischer Verlag, 1990.
- Vogel, Wolf, ... *verwerflicher noch als Exzesse mit Frauen...: Texte gegen die Onanie von Augustinus bis zur Gegenwart*, Pfungstadt: Edition Ergon, 1996.
- von Stockert, F. G., „Reguläre Entwicklung der Sexualität und ihre Fehlsteuerung“, *Die Sexualität des Menschen: Handbuch der medizinischen Sexualforschung*, Hg. Hans Giese, Stuttgart: Enke, 1971, S. 17-33.
- von Sydow, Kirsten, „Weibliche und männliche Sexualität: Unterschiede und Gemeinsamkeiten aus psychologischer Sicht“, *Liebe, Lust und Leidenschaft*, Hg. Bernulf Kanitscheider, Stuttgart: Hirzel, 1998, S. 133-150.
- Wenham, Gordon J., *Genesis 1 - 15*, Word Biblical Commentary 1, Waco: Word, 1987.
- Wenham, Gordon J., *Genesis 16 - 50*, Word Biblical Commentary 2, Dallas: Word, 1994.
- Wenham, Gordon J., *The Book of Leviticus*, The New International Commentary on the Old Testament, Grand Rapids: Eerdmans, 1979.
- Wilde, Bärbel, „Single – ein neues Wort – ein altes Thema“, *Ja, ich bin Single*, Hg. Bärbel Wilde / Anita Hallemann, Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1989, S. 9-22.
- Wyrzten, Jack, *Ist Sex Sünde?: Eine biblische Ansicht über die Sex-Revolution*, 1973, 2. Aufl. Neuhausen-Stuttgart: Hänssler, 1975.
- Zwinger, Z. F., *Die sichersten Mittel wider Onanie und Pollutionen, und für die Wiederherstellung des verlorenen männlichen Vermögens*, Leipzig: Sühning, 1822.