



MAG. RUTH-SUSANNE NIEDERMAIER
Pädagogin, psycholog. Beratung
Wels, A

Sexuelle Integrität

Der Wunsch nach erfüllter Sexualität ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Respektlosigkeit, Verletzungen, Missbrauch und Gewalt (zer)stören die körperliche wie seelische Balance. Die (Wieder-)Herstellung der Wertschätzung ist Grundlage für die (sexuelle) Selbstbestimmung und ein erfülltes Leben.

Integer – ein beinahe vergessenes Wort!

Von einer Person, die im Berufsleben steht, wird Integrität erwartet: Ehrlich zu sein, sich mit den Leitbildern der Firma zu identifizieren, Korruption abzulehnen, über jeden Verdacht erhaben zu sein. Ein integerer Mitarbeiter, eine loyale Mitar-

beiterin wird geschätzt und ist vertrauenswürdig.

Wünscht sich nicht jede Person, dass man ihr ehrlich begegnet, ihre Wertvorstellungen teilt, sie nicht hintergeht und sie Wertschätzung wie Vertrauen erfährt?

Integer, dieses beinahe vergessene Wort bedeutet in

der Psychologie, unversehrt zu bleiben, untadelig zu handeln. Das Prinzip der Integrität sollte nicht nur in der Arbeitswelt gelten, sondern alle Lebensbereiche durchdringen, wie zum Beispiel Ethik oder Sexualität. Jede Person hat das Recht (auch im juristischen Sinn), in der Begegnung mit anderen unver-

letzt, also «unversehrt», zu bleiben. Dies ist die Voraussetzung für die eigene Integrität im Sinne der Selbstbestimmung in allen Lebensbereichen, also auch in der Sexualität.

Seelische «Trümmer»

In Anlehnung an die Zerstörungen des Zweiten Weltkrieges (Erfahrung der Elterngeneration) berichtet Bettina Alberti über

Ein falsches Verständnis der Sexualität verwehrt der Partnerin/dem Partner die Selbstbestimmung, nimmt ihr/ihm das Recht wie die Möglichkeit, sich selbst einzubringen.

«seelische Trümmer» – Menschen der Nachkriegsgeneration, deren Gefühlswelt zerstört bzw. niemals richtig aufgebaut wurde. Sexualität war lange tabuisiert, denn «dafür spricht man nicht». In Kirchen war sie allgemein auf den reinen Geschlechtsakt im Sinne der Fortpflanzung reduziert. Außer-

dem hat eine oft körperfeindliche Erziehung dazu beigetragen, dass Sexualität nicht als Freude und etwas Positives erlebt wurde, sondern in die Perversiön (Umkehrung) des Wertvollen und Schönen, in Unerlaubtes und Verdammenswertes führte. Während inzwischen in der westlichen Welt die sexuelle Befreiung grenzenlos erscheint, sind in anderen Kulturen Tabus wie die weibliche Beschneidung kaum zu überwinden (vgl. Film: die Wüstenblume).

Sexualität und Missbrauch

Für viele Frauen ist der Begriff Sexualität mit traumatisierenden Erlebnissen verbunden. Mädchen in Armutsländern verdienen ihren Lebensunterhalt mit Prostitution. Frauen in Kriegsgebieten erleiden Mehrfachvergewaltigungen. Kulturelle Anschauungen erniedrigen Frauen und machen sie zum Spielball der Männerwelt – oder es ist einfach die sogenannte Tradition, die jede Art von Respektlosigkeit rechtfertigt. «Nie-

mand kann das verstehen.» «Ich kann nicht darüber reden.» «Bei uns ist das eben so.» – Diese resignierenden Aussagen verschweigen Verletzungen und erlebte Alltagsgewalt, meist sogar in der Ehe. Die Ursachen sind vielfältig: Vom Wunsch der Machtausübung («Du gehörst mir und tust, was ich will!») bis zu sexuellen Praktiken («Gehe ich zu weit, wenn ich am Leiden meiner Partnerin Lust habe?»). Ein falsches Verständnis der Sexualität verwehrt der Partnerin/dem Partner die Selbstbestimmung, nimmt ihr/ihm das Recht wie die Möglichkeit, sich selbst einzubringen. Deshalb ist es enorm wichtig, Hilfe anzunehmen und den eigenen Selbstwert zu stärken. Nur wer Wertschätzung im wahrsten Sinn des Wortes «am eigenen Leib» erfährt, ist fähig, sich zur Wehr zu setzen und letztendlich selbstbestimmt sein Leben zu gestalten.

Das große Geheimnis

Für Kinder ist es etwas Besonderes, ein Geheimnis zu hüten. Vor allem, wenn es sich um ein schmerzhaftes Geheimnis

handelt, das dem Kind von einem vertrauten Erwachsenen abgenommen wird. «Du erzählst das niemandem.» «Das gehört nur uns.» – Und Kinder schweigen. Sie können nicht erklären, was ihnen passiert, aber sie wissen, dass «es» weh tut: Dem Körper. Der Seele. Über 70 % von sexuellem Missbrauch finden im engsten Familienkreis statt. Die Familie ist jener Ort, wo die Integrität jedes Einzelnen, besonders der Kinder, respektiert und geschützt sein sollte. Wie sollen Kinder sexuelle Selbstbestimmung entwickeln, wenn gerade durch sexuelle Handlungen ihr Vertrauen und ihr Körper missbraucht werden? Das Leiden hält meist ein Leben lang an, und es werden Wunden immer wieder aufgerissen. Zunächst sind die Opfer zum Schweigen verurteilt, dann sprachlos. Aus diesem Grund darf die Einbindung des Themas in die Erziehung nicht fehlen. Wird ein Kind altersgerecht über Liebe und Sexualität aufgeklärt, kann es rechtzeitig ein Abwehrverhalten gegen Übergriffe erlernen. Bei der Vermittlung von vorbeugenden Regeln darf nicht



Menschen in Angst sind leichter zu manipulieren und zu kontrollieren.

Bettina Alberti (Seelische Trümmer, S. 116)

Die später nötige und an die Situation angepasste Stärke kommt aus Vertrauen, Selbstwertgefühl und erlebter Geborgenheit.

die Angst dominieren. Die später nötige und an die Situation angepasste Stärke kommt aus

Vertrauen, Selbstwertgefühl und erlebter Geborgenheit. Diese Integrität befähigt, so gut wie nur irgendwie möglich, eine Bedrohung abzuwehren. Samy Molcho, der berühmte Pantomime, betont die Bedeutung des «persönlichen Territoriums», das es

– klar abgegrenzt vom Egoismus
– zu entwickeln und zu verteidigen gilt.

Das Suchen und die Sucht

Kinder, Jugendliche, auch Erwachsene sind auf der Suche nach sich selbst, nach ihrer persönlichen Identität. Auch nach ihrer sexuellen. Nicht immer wird Liebe erwidert, Verlangen

gestillt, Erfüllung erlebt. Frustrationserlebnisse sind nicht vermeidbar. Aber welche Strategien entwickelt ein Mensch, um damit umzugehen? Die gesellschaftlichen Veränderungen seit der «sexuellen Revolution» (1960er und 1970er Jahre) erlauben einen wesentlich offeneren Umgang mit Sexualität. Die Einbeziehung von Moral erscheint vielen inzwischen als altmodisch. Somit werden sexuelle Praktiken oft nicht hinterfragt. Der Wunsch nach sexueller Befriedigung wird zum Dauerstreben. Ersatzbefriedigungen bzw. Pornographie helfen, unerfüllte Wünsche zu kompensieren, gewinnen an Eigendynamik (immer mehr und immer öfter) und werden zum Selbstzweck. Das Suchen wird zur Sucht, die klar zwei Gruppen, nämlich Täter und Opfer, schafft. Die Täter (in der Mehrheit Män-

ner) kommen aus allen Altersgruppen, allen sozialen Schichten, allen Berufen. Das Internet ermöglicht neue Netzwerke. Wegen der Illegalität werden die vorwiegend an Kindern und Jugendlichen begangenen grausamen Missbrauchshandlungen im Darknet (im schwer zugänglichen Bereich des Internets) verbreitet. Das unwiderstehliche (Porno)-Verlangen führt unter anderem zu Kontrollverlust, zu weiterem unwiderstehlichen Verlangen. Das exzessive Verhalten wird nicht dem zerstörerischen Ausmaß entsprechend wahrgenommen. (www.gesundheit.gv.at)

Kinder- und Jugendbetreuung in (konfessionellen) Einrichtungen

Eine immer größer werdende Zahl von Familien schickt ihre Kinder im Hinblick auf Wertevermittlung in konfessionelle Schulen. Die Begleitung von Kindern und Heranwachsenden ist eine besondere, breit gefächerte Herausforderung. Durch das Bekanntwerden von Missbrauchsfällen über Jahre hinweg sind (betroffene) Institute sowie Kinder- und Jugendheime heftig kritisiert worden. Die Leiden der ihnen anvertrauten jungen Menschen wurden lange nur eingeschränkt anerkannt. Inzwischen sind sich Kindergärten und schulische Einrichtungen ihrer Verantwortung bewusst. Zusätzliche Aufklärungsarbeit sensibilisiert für das Wohl (die Integrität) der Schutzbefohlenen.

Erziehung, Unterstützung und Begleitung

Die Kindheit der Elterngeneration ist nicht mehr jene der Kinder. Die Sexualisierung in der Kindheit ist eine bedauernswerte Entwicklung der letzten Jahre. Kinder dürfen «sexy» sein, konsumieren Filme mit sexuellen Inhalten, sind Teil der Marketing-



Links zu sexualpädagogischer Prävention

<http://www.mfm-projekt.ch/>

<http://www.mfm-programm.de/>

<http://www.oegs.info/index.php/mfm-projekt>

strategie «Sex sells». All das kann es Kindern erschweren, «später gesunde Haltungen in Bezug auf ihren Körper, auf Beziehungen und Sex einzunehmen ... in extremen Fällen könne die Sexualisierung durch die Medien aber auch pathologisches Verhalten hervorrufen, wie etwa sexuellen Missbrauch, Pädophilie ...» (Psychologie heute 05/2011)

Wie kann also das Grundbedürfnis nach gelingender Sexualität verwirklicht werden? Der Wunsch nach erfüllender Sexualität lässt sich nur mit der nötigen (sexuellen) Integrität verwirklichen: Selbstwert, Selbstbestimmung und Unverletztheit. Doch wer verletzt ist, braucht Hilfe. Das Eingeständnis, Hilfe zu benötigen und zu wollen, ist der erste Schritt, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen.

Sehr professionelle Teams und Projekte machen Mut, die Sorgen, Zweifel und Erfahrungen beim Namen zu nennen. Empfehlenswert ist unter anderem das MFM-Projekt zur sexualpädagogischen Prävention. In diesem vorbeugenden Programm (Unterlagen, Workshops) wird gendergerecht, das heißt speziell für Mädchen bzw. Burschen, auf die Entwicklung von Selbstwert, Lebensgefühl, Gesundheit und Sexualität eingegangen. Persönliche Integrität soll ein gelingendes Leben fördern.

Integrität und Resilienz

«Resilienz ist die Widerstandskraft der Seele». Diese benötigt die Seele, um im Alltag zu bestehen, mit Beleidigungen, Störungen und Verletzungen umzugehen, diese richtig zu bewerten und einzuordnen. Resilienz hilft, selbst Traumata wie bei Missbrauch und Gewalt zu bewältigen und nicht daran zu zerbrechen. Resilienz bedeutet jedoch keinesfalls, zu lernen, al-

les zu «schlucken», und schon gar nicht, alles hinzunehmen. Die «Widerstandskraft der Seele» soll helfen, das Erdulden zu durchbrechen, Mut zu fassen, sich – wie bereits erwähnt – an Vertrauenspersonen zu wenden oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Unterstützend können «soziale Abwehr-

kräfte» durch «die Kraft der mitfühlenden Kommunikation» (Newberg/Waldman) gestärkt werden. Jeder Mensch braucht einen Erste-Hilfe-Koffer, um seine Integrität zu bewahren sowie Lösungen für die alltäglichen wie besonderen Herausforderungen entwickeln zu können. ■



Millennium Deklaration

Sexuelle Freiheit umfasst die individuelle Möglichkeit, das volle sexuelle Potenzial zu entfalten. Ausgeschlossen davon sind jegliche Formen von sexueller Nötigung, Ausbeutung oder Missbrauch.

Das Recht auf sexuelle Autonomie, sexuelle Integrität und Schutz des Körpers bezieht sich auf die Möglichkeit der freien Entscheidungen im eigenen Sexualleben auf persönlicher und sozialer Ebene. Außerdem Selbstkontrolle und Freude und Genuss am eigenen Körper, frei von Qual, Verstümmelung und Gewalt.

Das Recht auf sexuelle Privatsphäre bezieht sich auf das Recht auf freie Entscheidungen und freies intimes Verhalten, solange damit nicht die sexuellen Rechte anderer verletzt werden.

Das Recht auf sexuelle Gleichheit bezieht sich auf die Freiheit von allen Formen von Diskriminierung bezüglich Sexualität, Geschlecht, sexueller Orientierung, Alter, Rasse, sozialer Stellung, Religion oder physischer und psychischer Behinderung.

Das Recht auf sexuelle Freude, auch an sich selbst, ist eine Quelle physischen, psychischen, intellektuellen und spirituellen Wohlbefindens.

Das Recht auf emotionalen sexuellen Ausdruck meint mehr als sexuelle Betätigung. Menschen haben auch das Recht, ihre Sexualität durch Kommunikation, Berührung, emotionalen Ausdruck und Liebe zu zeigen.

Das Recht, sich sexuell frei zu verbinden, meint die Möglichkeit von Heirat, Scheidung oder anderen Formen verbindlicher sexueller Assoziationen.

Das Recht auf freie Verantwortung in Fragen der Fortpflanzung umfasst das Recht, sich zu entscheiden, ob und wie viele Kinder man will, sowie freien Zugang zur Empfängnisverhütung.

Das Recht auf Informationen, die auf wissenschaftlichen Erhebungen beruhen, bedeutet, dass sexuelle Informationen allen gesellschaftlichen Schichten frei zugänglich sind.

Das Recht auf eine ausgedehnte sexuelle Bildung beschreibt einen Prozess des lebenslangen Lernens, an dem soziale Institutionen beteiligt sein sollten.

Das Recht auf sexuelle Gesundheitsvorsorge setzt entsprechende Gesundheitsfürsorgeeinrichtungen für alle Menschen voraus.

Quelle: <https://gesund.co.at/sexuelle-gesundheit-was-ist-das-30034/>

Leben & Gesundheit®

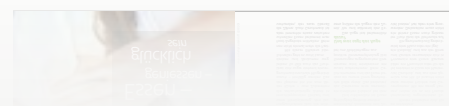
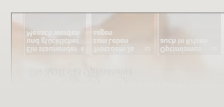
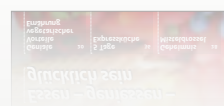
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich

 **NewSTART Plus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

-  ausgerichtet an **NewSTART Plus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
-  in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
-  attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
-  zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen
oder direkt unter www.lug-mag.com

