

# KONTAKT

THEMENBAUSTEIN DES BDKJ SPEYER  
UND DER ABTEILUNG JUGENDESELFSORGE  
IM BISCHÖFLICHEN ORDINARIAT SPEYER

02/2019 | D 43542

katholisch.  
politisch.  
aktiv.

# Liebe und Sexualität

**BDKJ**



Bund der Deutschen  
Katholischen Jugend  
Diözesanverband  
Speyer



14

3  
Zum Thema  
**Liebe: Ein Thema für Kirche?**  
Thomas Heitz

22  
**Liebe ist...**

4  
**Über Sex sprechen**  
Eva Maria Düring

24  
**Ganz schön viel zu lernen:**

**WaageMut**  
Alexandra Dellwo-Monzel

7  
**Was auf die Ohren**  
Podcasts zum Thema Liebe und Sex  
Sarah Moßbach

28  
**Gruppenstunde: Liebe(n)!**  
Michaela Meixner

8  
**Das erste Mal**  
Laura Melina Berling

30  
**Spiri-Impuls:**  
**All you need is love**  
Christian Knoll

10  
**Die Liebe, die Jugend  
und die Kirche**  
Thomas Andonie

34  
**Liebesgeschichte(n)**  
Thomas Heitz

16  
**Gelebte  
(Geschlechter-)Vielfalt**  
Mandy Lindner / Rebekka Biesenbach

36  
**Buchtipps**  
Katharina Goldinger

18  
**Wie sag ich´s nur?  
Was soll ich sagen?**  
Carsten Müller

**RUBRIKEN**

34  
**Ansprechpartner\*innen**

35  
**Impressum**

**Zum Thema**

# Liebe: Ein Thema für Kirche?

 **Warum beschäftigt sich** der BDKJ mit den Themen Liebe und Sexualität? Sind die nicht katholisch? Doch. Glaube und Liebe werden ja häufiger in Zusammenhang gebracht: Der Begriff der Nächstenliebe ist allgegenwärtig. In der Kirche habe ich schon im Kommunionkurs über die Liebe zu meinen Eltern gesprochen und dass Gott mich über alles liebt. Ich soll sogar die Menschen lieben, die mich manchmal ärgern. Bleiben wir im Allgemeinen, scheint es leicht zu sein über Liebe zu sprechen. Aber: Sind wir in Kirche- sprachfähig, wenn wir über Sexualität und die erotische Liebe zwischen zwei Menschen sprechen? Die Haltung des kirchlichen Lehramts, in der die Sexualität von nichtehelichen oder gleichgeschlechtlichen Beziehungen von Katholik\*innen als sündhaft gilt, wird den Menschen nicht gerecht. Ebenso wenig, die Haltung, dass Sex, der nicht der Fortpflanzung dient, als unsittlich gilt. Hier gilt es die Gewissensentscheidungen aller einzelnen wahr- und ernst zu nehmen. Liebe und Beziehungen sind für junge Menschen wichtige Themen (Sinus 2016). Sie sehnen sich nach Partner\*innen, um sich auszuprobieren, um aneinander zu wachsen und Erfahrungen zu sammeln. Spätestens nach der Jugendsynode, einer Befragung die der Papst in Auftrag gegeben hat, um zu erfahren was Jugend-



**Thomas Heitz**  
BDKJ-Diözesanvorstand

liche bewegt, ist klar, dass die kirchliche Sexualmoral oft Grund für Unverständnis und Entfernung von Kirche darstellt. Anlass hierfür ist, dass sie als Raum des Urteils und der Strafe empfunden wird. Gleichzeitig äußern junge Menschen den ausdrücklichen Wunsch nach Auseinandersetzung mit Fragen zum Unterschied zwischen männlicher und weiblicher Identität, zur Wechselseitigkeit zwischen Mann und Frau und zur Homosexualität. In Medien, Zeitschriften, Werbung und Internet scheint das Thema enttabuisiert. Das heißt aber nicht, dass Jugendliche heute besser informiert sind als früher, denn häufig werden falsche Perfektion und vermeintliche Ideale dargestellt. Zu den entscheidenden Themen wie Beziehung, Intimität, Liebe und Kommunikation findet man leider nur wenig. Unsere Jugendverbände bieten Möglichkeiten um Räume zu schaffen, die Fragen anzusprechen, die Jugendliche mitbringen. Papst Franziskus fordert in der Enzyklika Amoris laetitia genau das: Räume in Kirche für offene Gespräche über Sexualität. Der vorliegende Baustein ist als Hilfe für Eure Arbeit in den Jugendverbänden und -gruppen gedacht, euch an die Themen „Liebe und Sexualität“ heranzutrauen und uns sprachfähiger zu machen. Viel Spaß beim Lesen! Euer Thomas

**Liebe ist...**  
Eure Antworten auf die große Frage.

18



Sabina Lore / Utopia

# Über Sex sprechen

Eva Maria Düring

Wieso sprechen wir nicht offen über Sex? ...steht da auf einem Zettel. Die Schüler\*innen haben den Auftrag bekommen ihre Fragen aufzuschreiben. Es ist immer wieder spannend, was die jungen Menschen wissen wollen. Die Fragen, die da anonym verfasst worden sind, sind ganz vielfältig und bunt. So wie das eben ist mit der Sexualität. Was soll ich tun, wenn mein Freund weiter gehen will als ich? Sollte der Junge die Kondome besorgen oder das Mädchen? Wie schmeckt Sperma? Tut es immer weh? Wie kann ich für andere attraktiver wirken? Kriegen Frauen beim Orgasmus ein Zucken? Warum wird Homosexualität oft runtergemacht? Wie soll man es den Eltern

erklären, dass man sein erstes Mal haben will? Wie lang ist ein durchschnittlicher Penis? Wie funktioniert Selbstbefriedigung? Die Fragen sind auch immer ein Spiegel der vielen existierenden Mythen, von Sorgen und Wünschen, aber auch Hoffnungen und Lust. Irgendwie bleiben bei den verschiedenen Veranstaltungen die Fragen meist die gleichen, und doch lässt sich daran erkennen, dass gerade ein Film mit einer spezielle Sex-Praktik in ist, oder auch, dass ein neues Verhütungsmittel promotet wird.

## GRUNDLEGENDE INFORMIERT, ABER...

Jugendliche kennen sich aus – und das

nicht nur weil die Eltern Aufklärungsarbeit leisten und als wichtige Ansprechpersonen zur Verfügung stehen. Auch Freund\*innen, Partner\*innen, Lehrer\*innen, Vertrauenspersonen bei Freizeitaktivitäten, Ärzt\*innen und die digitale Welt sind relevante Informationsquellen. Sexuaufklärung ist multidimensional und findet auf vielerlei Weisen statt. Die von der BZgA regelmäßig durchgeführte Studie „Jugendsexualität“ liefert aber auch den Hinweis, dass junge Menschen gerne noch mehr wissen wollen, es genauer wissen wollen. Sie haben Fragen im Detail und suchen nach Orten an denen sie diese qualifiziert beantwortet bekommen. Sie fühlen sich oft nicht ausreichend informiert bei den

Themen Verhütung, Geschlechtskrankheiten und sexuelle Praktiken; Mädchen haben zudem Informationsbedarfe bei den Themen Schwangerschaft, Geburt und sexualisierte Gewalt.

## ZEIT FÜR NEUE VORURTEILE

Sie halten sich tapfer, die negativen Aussagen über junge Menschen, die eine Verrohung, Übersexualisierung und Gefährdung propagieren. Die zuletzt erhobenen Zahlen sprechen jedoch eine andere Sprache: Der Einstieg in das Sexualleben erfolgt wieder leicht später und der erste Geschlechtsverkehr geplanter. Nicht die Triebsteuerung



macht was mit den Jugendlichen als wären sie Marionetten, sondern sie selbst entscheiden sich bewusst und vorbereitet. Der\*die richtige Partner\*in, Freiwilligkeit und Treue sind wichtige Rahmenbedingungen; regelmäßiger Sexualverkehr findet vermehrt in festen Beziehungen statt. Junge Menschen gehen verantwortlich mit ihrer Sexualität um und sie verhüten; sie wollen zwar Kinder bekommen, aber erst nach Ausbildung und Berufserfahrung. Da wächst eine Generation heran, die interessiert an Aufklärung ist, sich mit dem Gegenüber beschäftigt und positiv in die eigene Beziehungszukunft blickt.

### JUNGEN MENSCHEN ANTWORTEN ANBIETEN

Katholische Jugendverbandsarbeit richtet sich an der Lebenswirklichkeit junger Menschen aus, setzt sich mit den gesellschaftlichen Bedingungen für deren Aufwachsen auseinander und will Perspektiven aufzeigen. Sie tut dies respektvoll, sensibel und menschenfreundlich, voller Freude, Lebenslust und Ehrlichkeit, im Kontakt. Verantwortliche wissen daher, dass Sexualität für Heranwachsende eine existentielle Kraft ist, die so vieles kann: Unsicherheit bis in die

undenkbarsten Zweifel verstärken, Menschen in die höchsten Höhen der Glückseligkeit katapultieren oder auch schlimmste Alpträume wahr werden lassen. Jugendliche suchen einen Raum in dem ihre Fragen und Ängste, ihre Sorgen und Hoffnungen zur Sprache kommen können. Sie brauchen keine einfachen Lösungen, sondern eine zugewandte, fördernde und vielfältige Begleitung. Jugendverbände stehen daher immer neu vor der Aufgabe eine Antwort auf die Frage zu finden: Wie können wir offen über Sex sprechen?

### Eva-Maria Düring

ist Theologin, Sexualpädagogin, Bereichsleitung Frauen und Familie beim SKFM Mettmann



### Sarah Moßbach

(Jg. 1996) ist Sozialarbeiterin und Referentin beim BDKJ Speyer

# Was auf die Ohren

## Podcasts zum Thema Liebe und Sex

### Besser als Sex (Leila Lowfire und Ines Anlioli)

„Besser als Sex“ ist Deutschlands erfolgreichster Sex-Podcast. Ines Anlioli und Leila Lowfire erzählen auf ihre lustige und sympathische Art über ihre verrückten Sexgeschichten und ihr Liebesleben.

### Sex am Küchentisch (Ela & Volker von Einfach Liebe)

Wenn ihr einen entspannten Podcast zum Thema Sex und Liebe hören wollt, dann probiert „Sex am Küchentisch“ mit Ela und Volker. Denn mit vollem Magen lässt es sich leichter quatschen.

### Beste Freundinnen (Max und Jakob)

Die Jungs Max und Jakob von „Beste Freundinnen“ bezeichnen ihren eigenen Podcast als den ultimativen Männerpodcast. Auf ihre ehrliche Art und ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen, reden sie über alles rund um Sex und Liebe.



### Eine Stunde Liebe (Deutschlandfunk Nova)

Jeden Freitagabend gibt es auf Deutschlandfunk Nova den Podcast „Eine Stunde Liebe“. Wenn ihr denkt, ihr wisst schon viel über Beziehungen, Liebe und Sex: Danach seid ihr noch schlauer.

### Ladylike: Die Podcast-Show- Talk über Sex, Liebe und Erotik (Yvonne und Nicole)

Yvonne und Nicole wissen was Frauen wollen und reden ganz offen und ungeniert in ihrem Podcast „Ladylike“ über intime Sex- und romantische Liebesgeschichten.





# Das erste Mal

Manchmal passen die großen Begriffe zu den großen Erfahrungen. Manchmal auch nicht. Bloggerin Lina widmet sich Themen wie politischem Engagement, Rassismuskritik, Sexualität und vor allem Feminismus. Für uns hat sie sich Gedanken um einen Begriff gemacht, an den sich oft unendlich hohe Erwartungen knüpfen: Das erste Mal.

Das erste Mal. Was ist das eigentlich? Und warum ist der Begriff mit so einem großen Mythos behaftet?

 **Das erste Mal. Was ist das denn eigentlich?**

Das erste Mal. Man muss es hinter sich bringen, man sollte es erst dann oder dann machen, wer hat es schon gemacht und ist das ok?

Doch was genau denn jetzt? Gibt es nicht viele erste Male? Das erste Mal verliebt sein, den ersten Kuss, das erste Mal Händchen halten, das erste Mal zusammen ins Kino gehen, das erste Mal beieinander übernachten oder auch der erste Streit. Dies

alles kann sich durchaus mit dem ersten Sex überschneiden. Muss es aber nicht. Liebesbeziehungen können vielfältig sein und sich unterschiedlich schnell entwickeln.

Hätte ich als Jugendliche gewusst, dass Sexualität und Liebe vielfältiger sind, als das ominöse erste Mal und aus vielen ersten Malen bestehen, wäre mir sehr geholfen gewesen.

 **Wir entscheiden selbst, was die wichtigen ersten Male für uns sind**

Ja, hätte ich gewusst, dass sich jede\*r die Zeit nehmen darf, die er\*/sie\* braucht, dass Küssen oder Streicheln genauso wertvoll sind, wie alles andere, hätte ich besser auf mich

achten können. Was die wichtigeren ersten Male für uns sind, können wir selbst bestimmen. Wichtig ist es dabei, dass wir aufeinander achten und uns selbst, aber uns auch gegenseitig die Zeit zugestehen, die wir brauchen. Schön ist es dabei, wenn man Wünsche und Ängste gemeinsam so offen wie möglich besprechen kann. Dies gilt natürlich nicht nur für die Jugend oder für die ersten intimen Erfahrungen. Auch nach langjähriger Partnerschaft kann es erste Male geben. Möchte man sexuell etwas neues miteinander ausprobieren? Möchte man zusammen zum ersten Mal eine Fernreise machen, muss man zum ersten Mal eine große Krise meistern oder will man, wie mein Opa gerade, zum ersten Mal auf eine Orgelfahrt durch Süddeutschland gehen?

 **Beziehungen: So unterschiedlich wie das Leben selbst**

Unsere Beziehungen, unsere Liebe, unsere Intimitäten sind divers und unterschiedlich. Wenn wir sie nicht limitieren und offener denken, die Kommunikation nicht unterlassen, können wir noch lange gemeinsam (oder auch alleine) viele schöne erste Male haben.

**Laura Melina Berling** (Jg. 1988) ist Sozial- sowie Theaterpädagogin und arbeitet überwiegend mit jungen Mädchen\* und Frauen\*. Zudem ist sie als Bloggerin bei Instagram aktiv.

[www.littlefeminist.blog](http://www.littlefeminist.blog)

Instagram: @littlefeministblog

# Die Liebe, die Jugend und die Kirche



**Thomas Andonie ist BDKJ-Bundesvorsitzender. Wir haben mit ihm über Liebe, Partnerschaft, die Haltung der Verbände und die Sexualmoral der katholischen Kirche gesprochen.**

**Wir haben das für diesen „Kontakt-Baustein“ schon viele Menschen gefragt und fragen auch dich: Wie fühlt sich eigentlich Liebe an?**

THOMAS: (lacht) Liebe fühlt sich für mich einfach schön an. Ein aufregendes Kribbeln. Ein wohliges Gefühl der Wärme und Geborgenheit, ein Drang, die ganze Welt umarmen zu wollen und voller Tatendrang alle an diesem Glück teilhaben zu lassen. Liebe fühlt sich so an, dass ich sie nicht mehr missen möchte aber dennoch weiß, dass sie nicht selbstverständlich ist: Sie ist ein Geschenk aber auch mit Arbeit verbunden. Es ist einfach schön – ein Wechselbad der Gefühle und vieles auf einmal und durcheinander.

**Das Wort „Liebe“ ist immer sehr emotional-positiv belegt. Der Begriff „Sexu-**

**alität“ kann das auch sein. Die Konnotationen reichen aber noch viel weiter – im Extremfall bis hin zu „unanständig“ und „peinlich-berührt“. Warum eigentlich?**

THOMAS: „Liebe“ kann ich in der Öffentlichkeit auf zahlreiche Weisen ausdrücken: Durch einen Kuss, beim Händchen halten oder durch einen öffentlichen Heiratsantrag. Diese Liebesbekundungen zeigen die Freude, das Glück des Paares und erfreuen in der Regel viele Menschen in der Umgebung. Dies ist bei Sexualität anders. Die Sexualität eines Paares ist eine intime Angelegenheit und zeigt sich nicht in der breiten Öffentlichkeit. Es ist aus vielen Gründen nicht richtig, in der Öffentlichkeit zu intim miteinander zu werden. Dieses Verhalten wird von Dritten häufig als übergriffig und anstößig empfunden. Als Erregung öffentlichen Ärgernisses sind öf-

fentliche sexuelle Handlungen eine Straftat. Mich verwundert es nicht, wenn die Reaktionen auf öffentlich gezeigte „Sexualität“ dann unterschiedlich ausfallen.

**Wenn es um Liebe und Partnerschaft, um Sexualität und Familie geht, dann geht es immer um Bereiche, die zum einen Grundvollzüge menschlichen Lebens betreffen und die zum anderen als besonders schützenswert erachtet werden. Stimmt das?**

THOMAS: Ich verstehe unter den Grundvollzügen menschlichen Lebens, Erfahrungen, die alle Menschen in ihrem Leben sammeln. Dazu gehört auch der Umgang mit dem Tod, der Wunsch nach Selbstfindung und das Gefühl von körperlicher Unversehrtheit. Insofern sind die Grundvollzüge von Liebe, Partnerschaft, Sexualität und Familie

keine exklusiven Grundvollzüge, sie werden geteilt, mit einem Menschen gemeinsam erlebt.

Die allermeisten Menschen brauchen eine\*n Partner\*in, dem\*der sie vertrauen können und ein privates, geschütztes Umfeld, für den Ausgleich zum Berufsalltag. Gerade in diesem geschützten Feld wirken Verletzungen besonders schwer. Sexuelle Übergriffe und Gewalt in der Partnerschaft und der Familie sind leider nicht selten. Junge Menschen können mit sexualpädagogischen Bildungsmöglichkeiten oder durch Austausch mit Gleichaltrigen über sehr persönliche und intime Fragen im geschützten Raum entsprechend sensibilisiert werden. Die Unterstützung der Ehe und der Familie durch den Staat und durch die Kirchen sind für mich verständlicherweise ein schützenswertes Anliegen.



### Gibt es eigentlich „die“ eine Sexualmoral der katholischen Kirche?

THOMAS: Wenn ich an die Sexualmoral denke, die vom Papst und seinen Behörden in Rom verkündet wird, kann ich nur sagen: Ja, es gibt die eine Sexualmoral der katholischen Kirche, an der sich viele Menschen abarbeiten. Diese Lehre ist allerdings nicht in einem Buch gebündelt niedergeschrieben worden, wie es bei Gesetzen der Fall ist. Die aktuell gültige und vielfältig kritisierte Sexualmoral findet sich in mehreren Veröffentlichungen. Im Schreiben Amoris laetitia aus dem Jahr 2016 schafft es der Papst zumindest erstmalig, die erotische Liebe zwischen einem Mann und einer Frau zu würdigen. Innerhalb der universitären Moraltheologie lässt sich die Sexualmoral nicht so sehr konzentrieren. Dort gibt es seit längerer Zeit eine größere Vielfalt zu sexualethischen Fragestellungen und das Bestreben „die“ Sexualmoral zu erneuern. Die Kirche findet auf ihrem Weg durch die Zeit eine immer tiefere Wahrheit und darf nicht starr bleiben, dies hat Papst Franziskus in seinem Schreiben „Christus Vivit“ nach der Jugendsynode auch deutlich gemacht. Wir sollten auch Erkenntnisse der Humanwissenschaften bei der Ausrichtung kirchlicher Lehren wie der Sexualmoral entsprechend berücksichtigen.

**Gemeinsam mit deiner Kollegin im Bundesvorstand, Lisi Maier, wirst du in einem von drei Foren des „Synodalen**

### Wegs“ mitarbeiten. Ihr berattet dort das Thema „Sexualmoral“ und du vertrittst auf oberster Ebene- auf BDKJ-Bundesebene- die katholischen Jugendverbände. Was ist dir wichtig, wenn du Kinder und Jugendliche vertrittst und es um das Thema Sexualmoral geht?

THOMAS: Im Jahr 2016 hat die Hauptversammlung des BDKJ den Beschluss „Zum kirchlichen Umgang mit Liebe und Partnerschaft“ gefasst. Darin sprechen wir uns als BDKJ für eine wertegeprägte Beziehungsethik aus. Es geht uns darum, nicht die einzelne sexuelle Handlung zu bewerten. Wir wollen den Fokus in der Diskussion um die Sexualmoral auf die Werte legen, die eine Beziehung prägen sollten. Dazu zählen Treue und Verantwortung, Achtung der Würde und der Grenzen des Gegenübers, Einvernehmlichkeit, Gegenseitigkeit, Gleichheit und Unversehrtheit der beiden Partner\*innen. Beziehungen, die von diesen Werten geprägt sind, bieten eine sichere Möglichkeit für junge Menschen, sich sexuell auszuprobieren. Dies schließt für uns als BDKJ jede Beziehung unabhängig der jeweiligen sexuellen Orientierung ein. Zudem halten wir die Regulierungen zur Empfängnisverhütung für überholt und erwarten eine Akzeptanz der selbstverantworteten Entscheidungen für oder gegen Verhütungsmittel. Damit wird diese Frage nach einer verantworteten Elternschaft auch im Sinne dieser Beziehungsethik beantwortet. Junge



episcopus / ipepaw.waipre

Menschen sollen anhand christlicher Grundwerte selbst entscheiden und unterscheiden können, wie Sexualität gelebt wird. Die Beziehungsethik muss sehr viel weiter an die Lebenswirklichkeit der Menschen herangeführt werden, um auch von Bedeutung zu sein. Dass junge Menschen eben Werte wie Treue und Verantwortung, Gleichheit und Respekt in einer Beziehung suchen, hat die Sinus-Milieustudie 2016 gezeigt.

Ich nehme wahr, dass junge Menschen nicht mehr die Vorstellungen ihrer Eltern übernehmen, ohne diese vorher zu hinterfragen. Sie testen die Gültigkeit und Stimmigkeit von Normen durch eigenes Ausprobieren aus und sammeln eigene Erfahrungen. In diesem Prozess der Gewissensbildung können wir mit unseren Werten junge Menschen unterstützen. Mit dem christlichen Menschenbild als Grundlage, wird der Mensch als freiheitliches und moralfähiges Wesen beschrieben. Mit diesen Fundamenten, lässt sich bereits eine Sexualmoral formulieren, die für einen Großteil junger Menschen eine ausreichende und akzeptierte Orientierung darstellt.

### Welche Ziele habt ihr euch für den „Synodalen Weg“ im Hinblick auf die Sexualmoral der katholischen Kirche gesetzt?

THOMAS: Wir setzen uns als BDKJ neben diesem Perspektivwechsel zur Beziehungsethik auch die gleichberechtigte Anerkennung homosexueller Partnerschaften zum Ziel. Wir erwarten, dass gleichgeschlechtliche Liebesbeziehungen in der katholischen Kirche respektiert und akzeptiert werden. Wir nehmen wahr, dass dies bereits eine Mehrheitsposition ist und sich das Zen-

tralkomitee der Deutschen Katholik\*innen (ZdK) dafür einsetzt. Wir setzen uns zum Ziel, die Sexualmoral der Kirche stärker an der Lebenswelt der Menschen zu orientieren und die berüchtigte Kluft zwischen kirchlicher Lehre und Praxis der Gläubigen zu schließen.

Uns ist bewusst, dass die Diskussionsergebnisse innerkirchlich ein enormes Konfliktpotential erzeugen werden. So werden die Ergebnisse von wenigen, aber lauten konservativen Kräften als Bruch mit der aktuellen Lehrmeinung disqualifiziert. Außerhalb der Kirche werden die Reformen vermutlich von LGBTIQ\*-Vertreter\*innen als nicht weitreichend genug kritisiert werden, denn die Anliegen von Trans-, Inter- und Queerpersonen sind bis jetzt noch nicht ausreichend diskutiert worden. Mit Blick auf die Gesellschaft werden entsprechende Veränderungen in der Sexualmoral der Lebenswirklichkeit gerecht werden und die Kirche hat die Chance, bei diesem Thema an Relevanz zu gewinnen: Entfaltung der eigenen Sexualität, die Möglichkeit einer gleichgeschlechtlichen Ehe nach bürgerlichem Recht und vieles mehr sind heute gesellschaftliche Normalität und Selbstverständlichkeiten.

Bei diesen nötigen Zielen zur Weiterentwicklung der Sexualmoral ist es aber auch wichtig in der Diskussion, den Ball flach zu halten. Bei mir entsteht manchmal der Eindruck, dass angenommen wird, es gebe für die Menschen kein wichtigeres Thema und sich an den Fragen zu Sexualität und Partnerschaft die Zukunft der Kirche entscheide. Die Sexualmoral ist ein Mosaikstein in einem großen Bild, das für die Menschen stimmig werden muss – Lehre und Verhalten der Kirche müssen in Einklang gebracht werden und die Kirche muss den eigenen Moralvor-

stellungen in Wort und Tat gerecht werden. Mir ist es ein Anliegen, einen lebensnahen christlichen Orientierungsrahmen für sexuelle Fragen zu geben. Alles Weitere sollte in der Verantwortung und der Gewissensentscheidung der Paare liegen.

### Welche realistische Chance gibst du Ergebnissen des „Synodalen Weges“ auf der Ebene der Weltkirche?

THOMAS: Der „Synodale Weg“ ist als Reaktion der Bischöfe in Deutschland auf die Studie „Sexueller Missbrauch an Minderjährigen durch katholische Priester, Diakone und männliche Ordensangehörige im Bereich der Deutschen Bischofskonferenz“ entstanden. Gemeinsam mit den Lai\*innen wollen

die Bischöfe die katholische Kirche in Deutschland neu aufstellen. In den vier Foren zu den Themen „Macht/Partizipation/Gewaltenteilung“, „Priesterliche Lebensform“, „Frauen in Diensten und Ämtern der Kirche“ und eben „Sexualmoral“ werden die systemischen Ursachen der sexualisierten Gewalt aufgearbeitet, die unbeschreibliches Leid für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene strukturell begünstigt haben. Der offizielle Startpunkt des synodalen Wegs ist der erste Advent. Die ersten inhaltlichen vorbereitenden Diskussionen sind, zumindest in unserem Forum „Sexualmoral“, nun abgeschlossen. Der synodale Weg kann in Deutschland gelingen, wenn möglichst viele Gläubige an dem „Synodalen Weg“ beteiligt werden, und die von den Bischöfen und den Lai\*innen getroffenen Entscheidungen rechtlich bindend sind und umgesetzt werden. Die Vorsynode zur Jugendsynode, an der ich im vergangenen Jahr in Rom teilnehmen konnte, hat gezeigt, dass eine konstruktive Beteiligungsform über das Internet möglich ist und sehr gut angenommen wird.

Ich blicke zuversichtlich auf diesen Weg, wenn sich einzelne Bischöfe für Reformen aussprechen, indem sie eine Freiwilligkeit des Zölibats einfordern oder sich für eine Segnung von homosexuellen Paaren aussprechen. Natürlich sind noch viele Diskussionen zu führen. Doch solche positiven Aussagen hört man nicht aus den anderen Teilen der Weltkirche. Mit dem „Synodalen Weg“ folgen wir in Deutschland dem Ruf von Papst Franziskus nach lokalen, dezentralen Lösungen

für die Herausforderungen der Kirche zu suchen. Insofern ist dieser Weg einzigartig und durch die selbstverständliche Beteiligung der Gläubigen auch typisch deutsch. Ich spreche mich dafür aus, die Themen des „Synodalen Wegs“ offen und transparent zu diskutieren. Mögliche Einschränkungen des Kirchenrechts ergeben sich früher oder später ohnehin. Aber Ausnahmeregelungen für verschiedene Regelungen in den Teilkirchen sind der Weltkirche auch nicht unbekannt. Insofern sollten wir uns in Deutschland nicht entmutigen lassen, einen Schritt in den strittigen Fragen nach vorne zu gehen. Kirchenrecht ist von Menschen geschrieben. Neben regionalen Ausnahmen sind Änderungen gut möglich, ohne göttliche Wahrheiten außer Acht zu lassen und der Frohen Botschaft gerecht zu werden.

### Ist die Frage der Sexualmoral eine der Entscheidungsfragen für die Zukunft der Kirche?

THOMAS: Mit einer Weiterentwicklung der Sexualmoral kann die katholische Kirche vorwärtskommen und ihrem Auftrag besser gerecht werden. Die lehramtliche Diskriminierung aufgrund der sexuellen Identität und Orientierung ist für junge Menschen oft ein Grund, der Kirche in Deutschland den Rücken zu kehren. Es erfordert einen großen Einsatz engagierter Gruppenleiter\*innen und Verantwortlicher in der Jugendpastoral, jungen Menschen zu zeigen, dass Kirche, beispielsweise in den Jugendverbänden auch gänzlich anders sein kann. Dennoch wird die katholische Kirche niemals eine Vorreiterrolle im Eintreten für sexuelle Freiheit und Freizügigkeit einnehmen können. Veränderte Lehraussagen der Sexualmoral sind eine

notwendige, aber noch keine hinreichende Bedingung, um diese jungen Menschen für die Kirche zurückgewinnen zu können. Ebenso müssen im Zusammenhang mit der Sexualmoral Teilaspekte diskutiert werden, die für den\*die einzelne\*n Gläubige\*n kaum noch eine aktuelle Relevanz haben (z. B. die Frage nach Verhütungsmitteln). Dadurch wirken die sexualmoralischen Diskussionen schnell veraltet und lösen ein Fremdschämen unter kirchenfernen Menschen aus. Mit einer Weiterentwicklung der Sexualmoral, hat die katholische Kirche die Chance, wieder eine größere Rolle im Leben der Gläubigen zu spielen. Eine Weiterentwicklung der Kirche kann nicht nur in dieser Frage allein passieren, auf dem Weg sind viele Schritte zu gehen. Die Verteilung von Macht, Verantwortung, die Zugänge zu Weiheämtern, die Gleichbehandlung der Geschlechter: Die Kirche muss im Spannungsfeld zwischen Zeitgeist und Tradition die Zeichen der Zeit erkennen und sich bewegen. Nur so ist sie glaubwürdig und stimmig in ihrer Verkündigung und kann dem Willen Jesu Christi gerecht werden.

**Thomas Andonie** (Jg. 1990) wurde auf der Hauptversammlung 2017 zum BDKJ-Bundesvorsitzenden gewählt. Er ist Mitglied des ZdK (Zentralkomitee deutscher Katholiken) und der Gemeinsamen Konferenz von ZdK und DBK (Deutsche Bischofskonferenz). Gemeinsam mit seiner Vorstandskollegin Lisi Maier ist Thomas Andonie Mitglied des Forums „Sexualmoral“ im Rahmen des von den deutschen Bischöfen initiierten „Synodalen Wegs“.

spring fed images / anspress







# Gelebte

## (Geschlechter) Vielfalt!

**Geschlechter- und sexuelle Vielfalt und katholische Kirche passen nicht zusammen? Das Gegenteil beweist die Katholische junge Gemeinde (KjG)!**

**Mandy Lindner** (Referentin für Geschlechterpädagogik und Gender Mainstreaming, KjG Bundesstelle) und **Rebekka Biesenbach** (Geistliche Bundesleitung KjG) erzählen hier davon, was die KjG vielfältig macht:

„Das Thema Geschlechtergerechtigkeit begleitet uns schon seit der Gründung vor knapp 50 Jahren.

Zunächst lag der Fokus auf dem gleichberechtigten und zahlenmäßig gleich verteilten Zugang zu Ämtern für Frauen und Männer. Seitdem wurde die Parität in der KjG immer wieder hinterfragt. Doch bis heute steht fest: es ist ein gutes und richtiges Zeichen für unsere Gesellschaft und Kirche. Im Jahr 2005 kam das Thema Gender Mainstreaming (1) hinzu und eine verbandinterne

Strategie wurde beschlossen. Wir stellten uns der Frage, wie genau Menschen, die sich nicht in einem zweigeschlechtlichen System wiederfinden, dennoch gut in die KjG-Strukturen integriert bzw. in ihnen abgebildet werden können. Ein erster Schritt war die Verankerung von Geschlechtervielfalt in Sprache, Schrift und Bild. So wurden aus KjGlerInnen: KjGler\*innen. Das reichte uns aber noch nicht. Weiterhin beschäftigte uns, wie Menschen diversen Geschlechts auch auf Wahlämter kandidieren und in Gremien mitarbeiten können, ohne sich einer der binären Geschlechterkategorien zuordnen zu müssen. Ein Ausschuss wurde gegründet, viel überlegt, diskutiert und verworfen. Hauptherausforderung während des ganzen Prozesses war die Tatsache, dass es kein vergleichbares Beispiel aus dem (kirchlichen)

Verbandskontext gab. Ende 2018 kam uns die Einführung des Geschlechtseintrages „divers“ im Geburtenregister gut gelegen. Endlich wurden zwei in Frage kommende Modelle erstellt und der Bundeskonferenz 2019 vorgelegt. Diese beschloss schließlich eines dieser Modelle. Seitdem hat die KjG laut Satzung in ihren Gremien und Delegationen (grob zusammengefasst) pro bis zu 10 Personen eine zusätzliche Stelle für Menschen diversen Geschlechts (2).

Wir sind ein Verband in dem alle willkommen sind! Vielfalt gehört selbstverständlich zu uns. Diese Vielfalt spiegelt sich nicht nur in Sprache, Schrift und den Strukturen wider. So hat die KjG auch seit über 10 Jahren ein innerverbandliches Netzwerk für Sexuelle Vielfalt: die KjGay. Sie ist eine Initiative und

ein Netzwerk von und für alle LGBT\* Menschen im Verband. Die Gruppe bietet nicht nur die Möglichkeit zur Vernetzung, sondern berät den Verband auch auf verschiedenen Ebenen oder unterstützt Veranstaltungen zum Themenkomplex.“

1. Mehr findet ihr dazu in unserem Leitbild Gender Mainstreaming, <https://mida.kjg.de/Bundesstelle/?module=shop>

2. Unser Verständnis von Geschlechtervielfalt stellen wir in unserem dazugehörigen Leitbild dar.

Ihr wollt wissen, wie vielfältig es bei euch so aussieht? Dann versucht es auf eurer nächsten größeren Veranstaltung doch mal mit der Schirmchen-Methode. Ihr könnt dabei noch Farben für die Geschlechtszugehörigkeit ergänzen: [http://bit.ly/schirmchen\\_methode](http://bit.ly/schirmchen_methode)

# Wie sag ich's nur? Was soll ich dazu sagen?

Beim Thema Sexualität gehen uns manchmal ganz schön schnell die Wörter aus. Wie formuliere ich meine Fragen? Und wie antworte ich auf Fragen anderer? Warum wir so oft sprachlos sind und wie wir das ändern können, darüber hat Sexualpädagoge **Carsten Müller** mit **Sarah Schött** gesprochen.

**Schött: Was bedeutet Sprachfähigkeit im Kontext von Sexualität?**

**Müller:** Sprachfähigkeit im Kontext von Sexualität bedeutet erst einmal eine Herausforderung anzunehmen. Über Themen zu sprechen, die in irgendeiner Art und Weise berühren, ist schwierig. So ein ähnliches Thema ist auch Tod und Sterben. Es fällt uns manchmal schwer, auf einer Sachebene darüber zu reden.

**Schött: Wie gehen wir aus ihrer Sicht in unserer Gesellschaft sprachlich mit dem Thema um?**

**Müller:** Das ist sehr interessant. Das Thema

Sexualität war ja noch nie so frei verfügbar, noch nie wurde man so viel mit Sexualität konfrontiert: Werbeplakate, Fernsehwerbung für Sexspielzeug... und doch erlebe ich dieses Spannungsfeld, dass letztendlich trotzdem keiner drüber redet. Manchmal habe ich das Gefühl, gerade dadurch dass es so präsent ist, redet man noch weniger darüber, weil man meint, dass es noch mehr zu beschützen gibt. Das fällt manchmal in einem Gegengewicht aus, gerade was die Beziehung von Eltern und Kindern bzw. Jugendlichen angeht. Dann heißt es: ‚Es ist ja sowieso schon schwierig, weil so viel auf die Kinder und Jugendlichen einströmt, dann red ich lieber nicht auch noch darüber.‘ Aber genau das ist falsch. Da braucht es ganz bewusst

Alexandre Goussette / Unsplash

die Auseinandersetzung. Und sprachlich ist das erstmal ein reines Sachthema, man beantwortet Fragen auf einer Sachebene.

**Schött: Warum reden wir so ungerne über dieses Thema?**

**Müller:** Menschen haben die Idee, wenn sie mit anderen Menschen über Sexualität sprechen, dass sie automatisch etwas von sich preisgeben müssen. Und das ist überhaupt nicht der Fall. Ich glaube, dass auch gerade in der Kirche wenig über Sexualität gesprochen wird, weil man das Gefühl hat, dass man über seine eigenen Grenzen sprechen muss. Aber man kann auch auf einer Sachebene sehr gut über Sexualität sprechen und man kann auch über Gefühle sprechen, die erstmal überhaupt nichts mit einem selbst zu tun haben. Das ist auch etwas, was ich mit Sprachfähigkeit meine.

**Schött: Finden Sie denn, dass Filme, Literatur oder eben die Plakate die wir über-**

**all sehen, zu einem falschen, wenn man von richtig und falsch sprechen kann, Verständnis von Sexualität führen?**

**Müller:** Sie können einen Einfluss haben. Das sind Bilder, die die Menschen erreichen. Sie sind präsent und werden in irgendeiner Art und Weise etwas in uns auslösen. Umso wichtiger ist es nach meiner Auffassung, dass, bevor diese Bilder auf Kinder und Jugendliche Einfluss nehmen können, ich schon was in der „anderen Waagschale“ habe, sprich ich mit ihnen schon über Liebe, Partnerschaft und Sexualität ins Gespräch gekommen bin. Denn dann haben sie eine Idee dazu. Wenn die Bilder nur wirken, ohne eine eigene Idee, dann beeinflussen Bilder aus Pornografie und Medien die Jugendlichen viel stärker. Wichtig ist ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen dem eigenen Bild und dem, was von außen auf mich einströmt. Nur dann kann man sich bewusst eine eigene Meinung bilden.



**Schött: Welche Rolle spielt die Kirche hier?**

**Müller:** Das ist einfach eine Chance, die die Kirche da hat. Denn Kirche und gerade Jugendarbeit sind nah dran am Menschen. Und dann muss man eben auch über Partnerschaft und Sexualität sprechen, denn das sind Themen, die jeden Menschen in irgendeiner Art und Weise betreffen. Man will einfach auch nicht über alle Dinge mit den Eltern sprechen, da sind Gruppenleiter zum Beispiel gute Ansprechpartner.

**Schött: Sollte man Kinder auch direkt darauf ansprechen?**

**Müller:** Mir geht es nicht darum, dass wir sagen, wir müssen mit Kindern sprechen wenn sie sieben sind oder fünf. Aber wenn Fragen kommen, müssen wir sie ernst nehmen und dann auch auf einer Sachebene darauf antworten. Sexualität ist ein Thema, das sehr selbstbestimmt ist. Ich bin nicht der Meinung, dass wir das immer zum Thema bei Kindern machen müssen. Aber Kinder

werden das automatisch ansprechen. Und dann haben wir die Verpflichtung, darauf zu antworten

**Schött: Wie sehen Sie die katholische Kirche momentan bei dem Thema sexuelle Sprachfähigkeit aufgestellt?**

**Müller:** Gerade mit dem Missbrauchsskandal in der katholischen Kirche hat sich in den letzten Jahren viel im Bereich von Sexualität getan. Allerdings liegt der Fokus stark auf Prävention, was natürlich gut und richtig ist. Meine Sorge ist allerdings, dass wir dadurch der „normalen“ Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sehr schnell einen Stopp setzen, weil vor lauter Sorge alles als Grenzüberschreitung eingestuft wird. Die Kirche muss ihre Nähe zum Menschen auch nutzen, um über Liebe und Partnerschaft und Sexualität zu sprechen. Da gibt es schon viele gute sexualpädagogische Konzepte von katholischen Jugendverbänden. Das darf eben hinter dem Präventionsgedanken nicht zu kurz kommen. Ich will das nicht kleinreden. Aber

Laurenz Kleinheider / Unsplash

das Sprechen über Sexualität und der Zugang zu eigenen Gefühlen und Körperwahrnehmung ist auch ein Part von Prävention. Ich muss Menschen ermöglichen, Grenzen dadurch zu erkennen, dass sie schöne Gefühle kennenlernen. Nur dann kann ich die andere Seite der Medaille überhaupt wahrnehmen.

**Schött: Sie veranstalten auch Workshops zum Thema. Was genau lernen die Teilnehmer dort?**

**Müller:** Sie lernen auf Fragen Jugendlicher spontan zu antworten. Was mache ich mit eigenen Emotionen und wie gehe ich mit Provokationen um. Es geht ja auch bei Kindern und Jugendlichen nicht immer um die Sachebene, auch das kann ja zum Teil Provokation sein. Aber sie lernen eben auch, wie wichtig es ist, darüber zu sprechen. Und dass wir antworten müssen, denn es ist besser jemand aus der Pfarrei antwortet auf die Fragen, als dass es Google macht. Außerdem geht es darum, die eigene Erziehung und den eigenen Zugang zum Thema zu reflektieren.

Denn das wirkt immer auch auf unsere Wahrnehmung und darauf, wie wir selbst mit dem Thema umgehen.

**Schött: Welche Tipps haben Sie für Erwachsene und Kinder: Wie bleibe ich sprachfähig bei dem Thema?**

**Müller:** Als Erwachsener einfach Kinder und Jugendliche mit ihren Fragen ernst nehmen. Und wirklich darauf antworten, die Sachebene in den Vordergrund stellen. Jugendliche brauchen keine großen Tipps wie sie sprachfähig werden. Da muss man einfach schauen: was mache ich mit meinen Emotionen in Bezug auf Sexualität und wie kann ich darüber sprechen.

**Carsten Müller** ist Geschäftsführer der Praxis für Sexualität in Essen, Sexual- und Paartherapeut, Sexualpädagoge und Diplom-Sozialpädagoge. Nach seinem Studium zum Diplom-Sozialpädagogen an der katholischen Fachhochschule in Münster arbeitete er in der stationären Jugendhilfe. Mit dem Schwerpunkt Sexualität beschäftigt er sich seit dem Jahr 2008.



# Liebe ist...

Hier erzählen ganz unterschiedliche Menschen, was für sie hinter dem großen Wort „Liebe“ steckt und wie sich die Liebe anfühlt. Und du so?

**...auch miteinander reden.** Miteinander reden war lange nicht unbedingt das erste Bild, das mir so in den Kopf kam, wenn ich an „Liebe und Sexualität“ dachte ... leider eigentlich! Denn das hab ich zu Hause als Kind nicht so richtig gelernt. Erst später hinter

vorgehaltener Hand mit der besten Freundin und dann als Teamerin auf Freizeiten wurde es auch verbal Thema. Heute ist es mir sehr wichtig, denn es macht viel von meinem Job aus und ist in meinen Augen der beste Schutz vor jeglicher Form von sexualisierter Gewalt.

**CHRISTINE LORMES** ist Präventionsbeauftragte im Bistum Speyer

**...ein Feuerwerk.** Liebe fühlt sich manchmal an, wie ein Feuerwerk und du kommst gar nicht mehr zur Ruhe. Du bist süchtig nach dem\*der anderen. Ein anderes Mal ist es ein Gefühl von Sicherheit. Das Gefühl zu wissen, dass ich lieben kann und auch geliebt werde ist großartig und lässt so manchen vermeintlichen Ärger im Alltag nichtig erscheinen.

**THOMAS HEITZ (33)** ist BDKJ-Diözesanvorsitzender

**...Zuhause sein.** Liebe ist für mich das Gefühl angekommen zu sein, das Gefühl von bedingungslosem Wohlfühlen. Dabei ist es egal, ob es

sich dabei um einen Ort oder eine Person handelt; Liebe symbolisiert ein Zuhause.

**LEONIE KINSLER (18)** macht ein FSJ bei der JUKI

**...bist du.** Wenn man so will bist du meine Chill-Out Area, meine Feiertage in jedem Jahr, meine Süßwarenabteilung im Supermarkt, die Lösung, wenn mal was hakt, so wertvoll, dass man es sich gerne aufspart. Und so schön, dass man nie darauf verzichten mag.

**SPORTFREUNDE STILLER**, Zitat aus dem Lied „Kompliment“

[Schau dir mal den Spiri-Impuls auf S. 26 an!]

**...für später. Und jetzt auch schon ein bisschen.** Ich weiß nicht, wie sich Liebe anfühlt, weil ich noch nie verliebt war, das mache ich erst, wenn ich groß bin und Kinder haben will. Ich liebe meine Eltern und meine Familie sehr. Aber das fühle ich nicht, sondern weiß einfach, dass das so ist.

**BEN (4)**

**...irgendwie auch gefährlich.** Liebe ist, jemanden umbringen zu wollen, es aber nicht zu tun, weil man ihn oder sie sonst vermissen würde.

**YVONNE WITTMANN (24)** ist Theologie-Studentin

Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf. Sie handelt nicht ungehörig, sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen, trägt das Böse nicht nach. Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit. Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf.

Die Bibel / 1 Kor 13

**...Aufregung und Sicherheit.** Aufregend, wie ein freier Fall während der Achterbahnfahrt. Berauschend, wie ein Krug süßen, roten Weines. Erleichternd, wie die Einfahrt in den sicheren Hafen. Warm, wie die Frühlingssonne nach einem langen Winter. Wie das Balancieren in schwindelerregender Höhe. Aber angstfrei, denn Dein Netz ist bereit, Dich aufzufangen und in seine Arme zu schließen.

**ALEXANDRA GRÄSER (36)** macht im DAK PR Öffentlichkeitsarbeit für die Kolpingjugend im DV Speyer

**...das schönste Gefühl!** Liebe ist für mich das schönste Gefühl auf der Welt. Sie beruht auf Vertrauen und Ehrlichkeit.

**PAULA GRAF (18)** macht ein FSJ im BDKJ-Diözesanbüro

**... was sie ist.** Es ist lächerlich sagt der Stolz. Es ist leichtsinnig sagt die Vorsicht. Es ist unmöglich sagt die Erfahrung. Es ist was es ist sagt die Liebe.

**ERICH FRIED (1921-1988)** Das Zitat stammt aus seinem Gedicht „Was es ist“



# Ganz schön viel zu lernen

„WaageMut“ heißt ein Workshopangebot mit sexualpädagogischen Inhalten für Jugendliche ab 14 Jahren. Angeboten wird er für Schulklassen und außerschulische Einrichtungen. **Alexandra Dellwo-Monzel** ist regionale Koordinatorin des Programms „My Fertility Matters“ und Leiterin der MFM-Zentrale im Bistum Speyer. Mit ihr haben wir über die Workshoparbeit gesprochen.

## Frau Dellwo-Monzel, wie kann man sich einen WaageMut-Workshop vorstellen? Was pas- siert da konkret?

Der Workshop WaageMut ist das Angebot aus dem MFM-Programm (My Fertility Matters) für Jugendliche mit folgenden inhaltlichen Schwerpunkten:

- 1.) Basiswissen zur Fruchtbarkeit
- 2.) Wirkweise verschiedener Verhütungsmethoden
- 3.) Aspekte und Impulse für eine gelingende Beziehung

Mit viel Anschauungsmaterial wird der weibliche und männliche Körper sowie das

Zyklusgeschehen als großes Bodenbild dargestellt und so durch mehrere Sinne erfahrbar gemacht. Der Workshop vermittelt den jungen Erwachsenen ein großes Hintergrundwissen. Es geht um das fundierte und RICHTIGE Wissen um die Fruchtbarkeit von Frau und Mann und den achtsamen Umgang mit diesem wertvollen Gut. Die Art der Darstellung lädt zum Staunen ein und macht die komplexen biologischen Zusammenhänge verständlich: „Das habe ich so noch nicht gewusst und verstanden!“, stellen die Jugendlichen im Workshop fest.

Außerdem geht es um die Wirkungsweise der verschiedenen – insbesondere hormonellen – Verhütungsmethoden im Körper

der Frau. Aspekte und Impulse für eine gelingende Beziehung runden die Inhalte ab.

## Welche Ziele möchten Sie mit dem Angebot erreichen? Was möchten sie Jugendlichen mitgeben?

Bedauerlicherweise existieren heute noch viele falsche Vorstellungen über den Zyklus der Frau, insbesondere über die fruchtbare und unfruchtbare Phase. Dieses riskante Halbwissen, kann dazu beitragen, dass Mädchen und Frauen ungewollt schwanger werden. Oft werden den Jugendlichen auf ihre Fragen einfache Patentlösungen angeboten.

Wir muten den Jugendlichen im Waage-

Mut-Workshop umfassende Informationen zu, die diese Patentlösungen hinterfragen. Es wird ein „Abwägen“ eingeübt statt fertige Lösungen und Empfehlungen vorzugeben. Deswegen ist die Waage auch das Workshop-Symbol. Die Jugendlichen werden ermutigt, auf sich selbst zu vertrauen und eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen. Das Wissen über Fruchtbarkeit sollte zum Grundwissen jeder Frau und jeden Mannes gehören. Es hilft nicht nur, ungeplante Schwangerschaften zu vermeiden, sondern trägt dazu bei, mit dem eigenen Körper bewusster und achtsamer umzugehen. Grundlage des Workshops ist der wertschätzende Zugang zu sich selbst und zu anderen.

## Für welche Gruppen ist der Workshop geeignet?

Wir sind mit WaageMut an Gymnasien, wie Realschulen, Förderschulen und Berufsbildenden Schulen ab der 9. Klasse unterwegs. Ebenso auch in Pfarrzentren, Firmgruppen, Jugendgruppen, Studentengruppen, ...

Eine Gruppengröße von bis zu 30 jungen Frauen und Männern ist möglich.

Der Zeitraum über fünf Zeitstunden ist für die Jugendlichen eine ganz besondere, oft einmalige Chance sich ausführlich mit dem Thema auseinander zu setzen.

## Sind Mädchen und Jungen gleichermaßen interessiert oder beobachten Sie Unterschiede?

Das hängt tatsächlich etwas vom Alter ab. Die Mädchen sind meist früher interessiert und besonders natürlich an den hormonellen Verhütungsmitteln, die ja ihren Körper ganz besonders betreffen.

Die Jungen erfahren aber auch im Workshop ein großes Wissen zum Thema Fruchtbarkeit und selbstverständlich interessiert sie auch das Thema Pille und Partnerschaft besonders. Das hilft ihnen, auch sich selbst besser kennen zu lernen und für sich und eine Partnerschaft als einen Schatz zu betrachten.

## Sexualpädagogik ist ja ein sehr sensibles Thema. Welche Qualifikationen müssen die Workshopleiter\*innen mitbringen?

Jeder WaageMut-Workshop wird von zwei Referent\*innen geleitet. Im Idealfall sind das ein männlicher Referent und eine weibliche Referentin. Wir sind MFM-Referent\*innen mit langjähriger Erfahrung in den Workshops „Zyklusshow“ und „Agenten auf dem Weg“ und der Ausbildung zu WaageMut und kommen aus einem pädagogischen oder medizinischen Berufsfeld.

Ich kann mich gut erinnern, wie ich selbst in der Ausbildung gestaunt habe über das Hintergrundwissen zum Zyklusgeschehen, Fruchtbar-

keit und Verhütung und die Vermittlung dessen, was mir vorher so nicht alles bekannt war.

## Stoßen Sie mit Ihrem Angebot auf Widerstände? Wie überzeugen Sie Eltern und Multiplikatoren von Ihrem Angebot?

Die Jugendlichen melden sich nicht gerne freiwillig zum Workshop an. Eltern und Multiplikator\*innen werden durch Erleben eines Elternabends und Mund-zu-Mund-Propaganda überzeugt.

Die Rückmeldungen der Jugendlichen sind am Ende des Workshops meist großartig. In meinem letzten WaageMut-Workshop sah das bei den 16-jährigen Jugendlichen so aus:

- Ich habe sehr viel Neues erfahren und es hat Spaß gemacht!
- Die Erklärungen waren echt gut und man hat alles verstanden.
- Der Workshop war wichtig und ich fand gut, dass wir ihn hatten :-)
- Die Atmosphäre war gut und zwei nette Referenten!
- Vielen Dank für die Mühe, es hat mir sehr geholfen.
- Ich bin froh, dabei gewesen zu sein
- Vielen Dank für Ihre Offenheit!
- ...

Das ist es, warum mir der Workshop so viel Spaß macht!



### Alexandra Dellwo-Monzel

51 Jahre, Mutter von 4 Kindern zwischen 13 und 23 Jahren, ist Krankenschwester, Kess-erziehen-Trainerin und NFP-Beraterin.

Seit 12 Jahren ist sie auch MFM-Referentin für KörperWunderWerkstatt, Zyklusshow und WaageMut und Leiterin der MFM-Zentrale im Bistum Speyer.

[mfm@bistum-speyer.de](mailto:mfm@bistum-speyer.de)  
[www.mfm-programm.de](http://www.mfm-programm.de)







## Praxistipp

# Gruppenstunde: Liebe(n)!

Wen oder was liebst du eigentlich? - M. Meixner (KjG Speyer)

### Voraussetzungen:

Gruppe: 4-20 Leute  
Alter: Ab 10 Jahren  
Material: Moderationskarten  
(verschiedene Farben), Stifte, Klebeband

### Beschreibung:

Die Gruppe kann bei mehreren Teilnehmer\*innen auch in zwei oder mehr Kleingruppen unterteilt werden. Im Anschluss können die Ergebnisse der Gruppen dann einander vorgestellt werden.

Zu Beginn sollte man der Gruppe klar machen, dass es nicht DIE richtige oder DIE falsche Antwort gibt. Jeder hat unterschiedliche Ansichten und Erfahrungen. Aus diesem Grund ist ein respektvoller, offener Umgang in der Gruppe wichtig. Es sollen

alle ermutigt werden, sich zu öffnen.

In einem ersten Schritt sollen die Teilnehmer\*innen Personen oder Sachen nennen, die sie lieben (in Einzelarbeit oder im Plenum). Die Ergebnisse werden unkommentiert auf Moderationskarten gesammelt und in der Mitte offen ausgelegt. Bei den Antworten kann alles dabei sein, egal ob „Pizza!“ – „meinen Hund!“ oder „meine Freundin“.

Sobald keine neuen Karten mehr aus der Gruppe kommen und sich jede\*r die anderen Kärtchen durchgelesen hat, werden dann gemeinsam verschiedene Begriffe für Beziehungsformen gesammelt. Diese werden auf Moderationskarten mit einer neuen Farbe visualisiert. Die Anleitung kann dazu auch Begriffe als Beispiele vorgeben, wie etwa: Freundschaft, Affäre, Liebschaft etc.

Im nächsten Schritt soll dann über die Merkmale dieser Beziehungsformen diskutiert werden, um die Begriffe vom Start nun diesen Beziehungsformen zuzuordnen. Wenn sich die Gruppe geeinigt hat, soll die Methode anhand der folgenden Fragen reflektiert werden:

- Wie ging es mir mit den Aufgaben?
- Haben alle Beziehungsformen die gleichen Merkmale?
- Stimme ich mit etwas überhaupt nicht überein?

### Erweiterungsmöglichkeit:

Als Abschluss kann jede\*r Einzelne einen Liebesbrief an eine Person oder Sache schreiben, die sie zu Beginn aufgeschrieben hat.

**Zeitumfang: ca. 30 Minuten**



### Mehr machen!

Ein echter Dauerbrenner in der KjG ist die „Erste allgemeine Verunsicherung?!“, eine Sammlung von fast hundert sexualpädagogischen Methoden. Die Arbeitshilfe ist von einem Redaktionsteam aus erfahrenen KjGler\*innen im Auftrag von Bundesausschuss und Bundesleitung erarbeitet worden. Sie wendet sich vor allem an Schulungsteams, die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter helfen wollen, mit Jugendlichen über Liebe und Sexualität ins Gespräch zu kommen. Du findest das PDF zum Download hier: <https://kjjg.de/themen/bildung/sexualpaedagogik/>





**Praxistipp**

# Spiri-Impuls: All you need is love

C. Knoll - Referat Religiöse Bildung (BDKJ)

Es ist gar nicht so einfach über Liebe zu reden. Manchmal zaubert das Worte „Liebe“ so ein wenig verschmunzelte Schüchternheit und rote Wangen in unser Gesicht. Bei anderen wird „Liebe“ auf Sexualität reduziert.

Liebe ist einfach mehr! Es ist schön geliebt zu werden, von unseren Eltern und Großeltern, von Geschwistern, von unseren besten Freundinnen und Freunden und natürlich auch von unserer Partnerin oder unserem Partner. Liebe ist mit starken Gefühlen und Emotionen verbunden und gerade hier sind wir auch sehr verletzlich.

Liebe und Sexualität gehören untrennbar zusammen und brauchen in einer Partnerschaft absolutes, gegenseitiges Vertrauen.

Und Liebe ist noch mehr! Gott liebt uns auch und genau so wie wir sind! Er sagt „Ja“

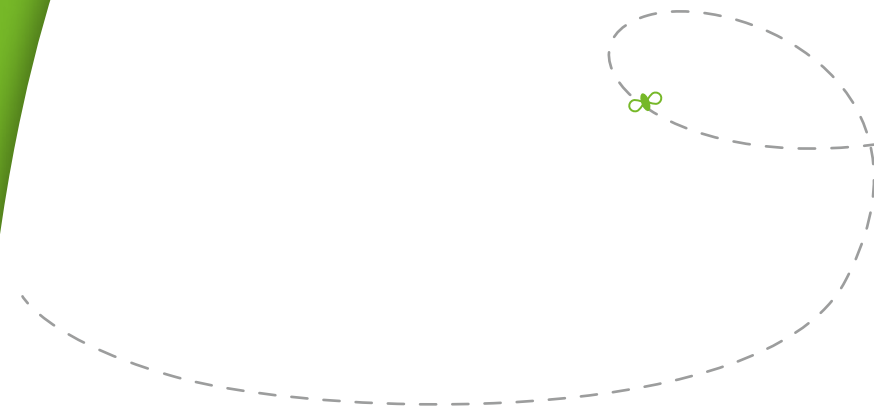
zu uns mit allen Ecken und Kanten, Pickeln und Pölsterchen! Und wie sieht es mit uns selbst? Sagen wir auch „Ja“ zu uns selbst? Wie lieb haben wir uns selbst?

**Hier ein Liedtext, eine Geschichte und ein Bibeltext um ins Gespräch zu kommen:**

(Achtung: Jede\*r ist eingeladen sich am Gespräch zu beteiligen und jede\*r soll selbst entscheiden was sie bzw. er sagen will. Niemand sollte gezwungen werden und die einzelnen Beiträge sollte nicht nach außen getragen oder gepostet werden! Je nach Gruppe bietet sich an, nicht im Plenum darüber zu reden, sondern in frei gewählten Zweier- oder Dreiergruppen):

Steve Halama / unsplash

**Ein Kompliment**  
Du findest das musikalische Kompliment der Sportfreunde Stiller auch hier: [bit.ly/nur\\_mal\\_eben\\_sagen](http://bit.ly/nur_mal_eben_sagen)



## Ein Kompliment // Sportfreunde Stiller

Wenn man so will bist du das Ziel einer langen Reise, die Perfektion der besten Art und Weise, in stillen Momenten leise, die Schaumkrone, der Woge der Begeisterung, bergauf, mein Antrieb und Schwung.

Ich wollte dir nur mal eben sagen, dass du das Größte für mich bist! Und sichergehen, ob du dem dasselbe für mich fühlst - für mich fühlst!

Wenn man so will, bist du meine Chill-Out Area, meine Feiertage in jedem Jahr, meine Süßwarenabteilung im Supermarkt, die Lösung, wenn mal was hakt, so wertvoll, dass man es sich gerne aufspart und so schön, dass man nie darauf verzichten mag.

Ich wollte dir nur mal eben sagen, dass du das Größte für mich bist! Und sichergehen, ob du denn dasselbe für mich fühlst - für mich fühlst!

## Impulsfragen

- Welche Textstellen sprechen mich im Lied besonders an?
- Welche Menschen kommen mir bei diesem Lied in den Sinn? Wem habe ich schon lange nicht gesagt wie gern ich ihn habe. Was möchte ich dieser Person sagen?

## Mit den Augen der Liebe sehen


(von Gerald G. Jampolsky)

Wenn ein Stammesmitglied der Babemba aus Südafrika ungerecht gewesen ist oder unverantwortlich gehandelt hat, wird er in die Dorfmitte gebracht, aber nicht daran gehindert wegzulaufen. Alle im Dorf hören auf zu arbeiten und versammeln sich um den „Angeklagten“. Dann erinnert jedes Stammesmitglied, ganz gleich welchen Alters, die Person in der Mitte daran, was sie in ihrem Leben Gutes getan hat. Alles, an das man sich in Bezug auf diesen Menschen erinnern kann, wird in allen Einzelheiten dargelegt. Alle seine positiven Eigenschaften, seine guten Taten, seine Stärken und seine Güte werden dem „Angeklagten“ in Erinnerung gerufen. Alle, die den Kreis um ihn herum bilden, schildern dies sehr ausführlich. Die einzelnen Geschichten über diese Person werden mit absoluter Ehrlichkeit und großer Liebe erzählt. Es ist niemandem erlaubt, das Geschehene zu übertreiben und alle wissen, dass sie nichts erfinden dürfen. Niemand ist bei dem, was er sagt, unehrlich und sarkastisch... Die Zeremonie wird so lange fortgeführt, bis jeder im Dorf mitgeteilt hat, wie sehr er diese Person als Mitglied der Gemein-

Les Times / unsplash

de schätzt und respektiert. Der ganze Vorgang kann mehrere Tage dauern. Am Ende wird der Kreis geöffnet, und nachdem der Betreffende wieder in den Stamm aufgenommen worden ist, findet eine fröhliche Feier statt. Wenn wir durch die Augen der Liebe sehen, wie es in der Zeremonie so schön sichtbar wird, entdecken wir nur Vergebung und den Wunsch nach Integration. Alle Mitglieder des Kreises und die Person, die in der Mitte steht, werden daran erinnert, dass durch Verzeihen die Möglichkeit gegeben wird, die Vergangenheit und die Angst vor der Zukunft loszulassen. Der Mensch in der Mitte wird nicht länger als schlecht bewertet oder aus der Gemeinschaft ausgeschlossen. Stattdessen wird er daran erinnert, wie viel Liebe in ihm steckt und dann wieder in die Gemeinschaft integriert!


### Impulsfragen

 Was spricht mich in der Geschichte besonders an? Was sagt mir die Geschichte? Wie gehen wir mit Menschen um, die uns enttäuscht oder verletzt haben? Wie gehen wir mit Menschen um, die wir enttäuscht oder verletzt haben?

### Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste? (Die Bibel, Matthäusevangelium 22,37-39)

Jesus antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.

### Impulsfragen

 Was heißt für mich Nächstenliebe? Was heißt für mich Gott zu lieben? Was heißt für mich, mich selbst zu lieben?





# Liebesgeschichte(n)

**Thomas hat sich mit seiner Oma über ihre Lebenserinnerungen und die Liebe unterhalten. Dabei ist ihm klar geworden: Jede Zeit nimmt anders Einfluss auf das Kennenlernen - obwohl es die Liebe in jeder Zeit in gleicher Weise intensiv gibt.**

Wer kennt das nicht: Ein\*e Freund\*in erzählt von der neuen Beziehung und wie sie sich kennengelernt haben. Ich bin da unglaublich neugierig und hake nach. Aber habt ihr schon mal mit eurer Oma darüber gesprochen?

Meine Oma ist jetzt 93 Jahre alt und ich habe ein sehr gutes Verhältnis zu ihr, aber über Liebe und Beziehung habe ich nie mit ihr gesprochen. Erst jetzt hab ich mich gewagt und ein ganzes Interview über ihre Kindheit, Schulzeit, Berufsleben, ihr Lieblingsessen und meine Großfamilie geführt. Aber eben auch darüber, wie sie sich zum ersten Mal verliebte und später dann meinen Opa kennenlernte.

Das war im Winter 1950. Nach dem Gottesdienst wurde schon verkündet, dass es am

Eingang Karten für den Tanzabend zu kaufen gibt. Da meine Oma Pfarrjugendführerin war, saß sie hinter der Kasse. Mein Opa, neu in der Gemeinde, kaufte sich eine Karte und so kamen sie ins Gespräch über die Arbeit meines Opas.

Am Abend sahen sie sich wieder und mein Opa forderte sie mehrmals zum Tanzen auf. Meine Oma sagt, es wäre eigentlich üblich gewesen, dass man hier häufiger wechselt. Der Jugend wäre das ja nicht aufgefallen, aber die Erwachsenen, die nichts zu tun hatten und an den Tischen saßen, hätten das am nächsten Tag gleich an ihre Eltern „ausgetratscht“.

Im Jahr 1951 haben sie sich bereits verlobt und nach dem Brautunterricht, den meine Oma bei ihrem Pfarrer nahm, heiratete sie dann sieben Monate später. Ihre Hochzeit

Steve Helena / Ansplash

feierten sie im kleinen Wohnzimmer ihrer Eltern. Im Anschluss führte mein Opa sie zu sich nach Hause. Das war das erste Mal, dass sie mit ihm spät abends noch unterwegs war und dann auch bei ihm übernachtete. Ab diesem Zeitpunkt wohnte sie dann auch bei ihm. Sie erzählte mir auch, dass es das mit dem Hochzeitsstreich schon damals gab und die Freunde Gegenstände unter der Matratze versteckten.

Es ist spannend, wie die aktuelle Zeit darauf Einfluss nimmt wie Menschen sich kennenlernen. Inzwischen kenne ich viele Menschen, inklusive mir, die sich über das Internet kennengelernt haben, was damals noch unvorstellbar war. Noch interessanter finde ich, wie die Geschichte Teil meiner Geschichte wurde. Ich lernte durch das Interview meine Oma ganz neu kennen. Ich erfuhr, dass sie zuvor

einen anderen jungen Mann kennenlernte, der aber zu Hause nicht so willkommen war.

Ich bin froh, dass sie meinen Opa noch kennengelernt hat. Denn aus dieser Liebe entstand meine Großfamilie mit insgesamt 23 Enkelkindern und derzeit 15 Urenkelkindern. Wenn ich mir das Interview von meiner Oma anhöre, hab ich eine junge Frau im Sinn, die mit meinem Opa das Tanzbein schwingt.

**Thomas Heitz (Jg. 1986) ist Diözesanvorsitzender im BDKJ Speyer. Seine Oma Caroline Boudgoust ist heute 93 Jahre alt.**



# Buchtipps

Liebesromane gibt es wie Sand am Meer. Wenn es um richtig gute Sachinfos zum Thema Liebe und Sex geht, sieht das schon etwas anders aus. Aber: Es gibt auch hier sehr Lesenswertes.

- Katharina Goldinger -



## Make Love

„Make Love“ zeigt, dass schöner Sex nichts mit Perfektion, schon gar nichts mit Pornografie zu tun hat. Das Buch ist als Leitfaden für junge Menschen gedacht, Spaß am Sex zu haben. Dazu gehört, den eigenen Körper zu entdecken, Unsicherheiten zu überwinden, das Reden über Sex zu fördern. Nicht nur die klare und doch sehr sensible Sprache, auch die Bilder beeindrucken: Zu sehen sind keine Models, sondern echte Paare. Ein ehrliches, deutliches und wirklich empfehlenswertes Buch, das ganz zu Recht für den deutschen Jugendliteraturpreis in der Kategorie Sachbuch nominiert war!

**ANN-MARLENE HENNING,**  
**TINA BREMER-OLSZEWSKI:**  
Make Love. Ein Aufklärungsbuch (2012). Ab 14 Jahren



## Total normal: Was du schon immer über Sex wissen wolltest

„Total normal“ sind alle Fragen. Auch die, die sich auf Sex beziehen. Und genauso selbstverständlich, offen und sensibel gibt dieses Buch Antworten auf das, was Mädchen und Jungen schon immer über Sex wissen wollten. Natürlich auch dabei sind aktuelle Themen wie sexuelle Inhalte im Internet und die Vielfalt von Geschlechtsidentitäten.

**ROBIE HARRIS / MICHAEL EMBERLEY:** Total normal. Was du schon immer über Sex wissen wolltest (2017). Ab 12 Jahren.



Annie Spratt / Flipflashy



## How to be gay

„How to be gay“ Ein Buch weit weniger plakativ, aber ebenso schlicht und genau wie der Titel, den es trägt: In über hundert Originalbeiträgen von lesbischen, schwulen, bi- und transsexuellen Jugendlichen, die ein unendliches Spektrum sexueller Identitäten repräsentieren, erzählt James Dawson von Vielfalt. Für alle, die immer schon mehr wissen wollten über Homosexualität und Transgender - und für alle, die einfach nur neugierig sind!

**JAMES DAWSON:** How to be gay (2015). Ab 14 Jahren.



## Mann.Frau.Mensch. Was macht mich aus?

„Mann Frau Mensch. Was macht mich aus?“ Was für ein tolles Buch! Es erzählt ganz unaufdringlich und trotzdem sehr spannend davon, was uns zu der- oder demjenigen macht, die\*der wir sind. Eine spannende Spurensuche zur eigenen Person und Identität. Absolut lesenswert!

**JÖRG BERNARDY:** Mann Frau Mensch. Was macht mich aus? (2018). Ab 14 Jahren.



## Liebt einander! Argumentationshilfe zum Umgang mit der kirchlichen Sexuallehre

„Liebt einander!“ Der BDKJ und die Verbände sehen manches anders, als es die kirchliche Sexuallehre tut. Der Diözesanverband Aachen hat in einer sehr lesenswerten Broschüre herausgearbeitet, warum das so ist und wie sich die Haltung der Verbände aber auch die Haltung der katholischen Sexuallehre begründen. Wir sagen ein dickes Danke nach Aachen: Da ist etwas sehr lesenswertes entstanden! Ein zusätzlicher Pluspunkt: Im Anhang findet sich eine fantastische Literaturliste zum Thema.

Zu beziehen über den **BDKJ-DIÖZESANVERBAND AACHEN:** mail@bdkj-aachen.de



# So erreichst du uns

**Wir verstehen uns als Ansprechpartner\*innen für alle, die Fragen zur katholischen Kinder- und Jugendarbeit im Bistum Speyer haben. Kontaktiere uns gerne !**



## Katholische Jugendzentralen

In jeder KJZ findest du Referent\*innen, die dich im Hinblick auf Themen und Methoden beraten:

**KJZ Ludwigshafen** (Heinrich-Pesch-Haus)  
Frankenthaler Str. 229 - 67059 Ludwigshafen  
06 21. 59 99-296  
kjj-ludwigshafen@bistum-speyer.de

## KJZ Landau

Glacisstr. 4 - 76829 Landau  
0 63 41. 2 04 19  
kjj-landau@bistum-speyer.de

## KJZ Kaiserslautern

Klosterstr. 6 - 67657 Kaiserslautern  
06 31. 36 38-219  
kjj-kaiserslautern@bistum-speyer.de

## KJZ St. Ingbert

Karl-August-Woll-Str. 33 - 66386 St. Ingbert  
0 68 94. 9 63 05-0  
kjj-saarpfalz@bistum-speyer.de



## BDKJ Speyer

Diözesanbüro  
Bischöfliches Ordinariat  
Webergasse 11 - 67346 Speyer  
06232 102.331  
info@bdkj-speyer.de  
www.bdkj-speyer.de



## AJS

Abteilung Jugendseelsorge  
Bischöfliches Ordinariat  
Webergasse 11 - 67346 Speyer  
06232 102.331  
www.jugend-bistum-speyer.de

Die Referent\*innen der AJS sind deine Ansprechpartner\*innen für fachliche Anfragen zu:

- > Ministrant\*innenarbeit
- > Religiöser Bildung
- > Politischer Bildung
- > Freiwilligendiensten
- > Öffentlichkeitsarbeit
- > Jugendkirche LUMEN



**BDKJ Speyer | Abteilung Jugendseelsorge**  
Bischöfliches Ordinariat  
Webergasse 11  
67346 Speyer

→ [www.bdkj-speyer.de](http://www.bdkj-speyer.de)



### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) und Abteilung Jugendseelsorge im Bischöflichen Ordinariat der Diözese Speyer, 67343 Speyer, Tel. 0 62 32. 1 02-331, Fax 0 62 32. 1 02-406, E-Mail: info@bdkj-speyer.de, www.bdkj-speyer.de | **Verantwortlich:** Thomas Heitz (V.i.S.d.P), Andreas Rubel, Lena Schmidt | **Redaktion:** Thomas Heitz, Katharina Goldinger | **Layout:** Antje Mädler / Katharina Goldinger | **Druck:** gemeindebriefdruckerei.de | Auflage 3000 Ex. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. | **Namentliche Kennzeichnung:** Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autor\_in wieder. | Das Referat für Politische Bildung und Öffentlichkeitsarbeit im BDKJ wird gefördert vom Land Rheinland-Pfalz. | **Titelfoto:** \_drz\_ / unsplash.com | **Foto diese Seite:** Antoine Barrés / Unsplash



Dieses Produkt **Dachs** ist mit dem **Blauen Engel** ausgezeichnet. [www.GemeindebriefDruckerei.de](http://www.GemeindebriefDruckerei.de)





## **Follow me!**

Du findest den BDKJ Speyer  
auf Facebook, Twitter und  
Instagram.