



teensmag

Adonia



bibellesebund  
mit der Bibel leben

www.takeitnow.ch

## help!/ »Ich habe ein schlechtes Gewissen wegen Selbstbefriedigung«

***Simon, 15\_ Ich befriedige mich selbst und ich weiß nicht, ob ich das darf oder nicht. Ist es Sünde vor Gott? Immer, wenn ich mich selbst befriedigt habe, habe ich ein schlechtes Gewissen vor Gott. Dann traue ich mich manchmal nicht mehr zu beten, weil ich mich schlecht fühle, wenn ich Jesus immer nur um Verzeihung bitte! Ich habe schon oft versucht aufzuhören, aber dann war meine Sehnsucht zu groß und ich hab es wieder gemacht. Wie kann ich es nicht zu einer Sucht verkommen lassen? Oder wenn es schon eine ist - wie kann ich sie loswerden?***

Lieber Simon, du schreibst von deinem schlechten Gewissen, dass du hast, wenn du dich selbst befriedigst. Bei Jugendlichen in der geschlechtlichen Reifungsphase ist Selbstbefriedigung ein relativ normales Phänomen. Wenn die Zahlen stimmen, so befriedigen sich Jungen im Alter von 15 Jahren etwa zu 90 %, bei Mädchen ist die Zahl zwar deutlich geringer, aber auch vorhanden. Aus medizinischer Sicht ist Selbstbefriedigung weder ein Krankheitssymptom noch zieht es eine biologisch-medizinische Entwicklungsstörung nach sich. Schwierig sind aber für dich nicht diese Gedanken, sondern dass dein Verhalten Auswirkungen auf deine Gottesbeziehung hat. Du hast Gott gegenüber ein schlechtes Gewissen und du fragst, ob es Sünde vor Gott ist. Sünde ist all das, was uns von Gott trennt, was uns den Zugang zu ihm verwehrt. Selbstbefriedigung, die ab und an zur Erfüllung sexueller Bedürfnisse praktiziert wird, ist meiner Ansicht nach keine Sünde, wenn du Gott dankbar bist für das, was du dabei empfinden kannst - schließlich hat er dich als einen auch sexuell empfindenden Menschen geschaffen.

Wann kann die Selbstbefriedigung zur Sünde werden? Wenn sie dich durch deine Schuldgefühle nicht in Gottes Nähe sein lässt, wenn sie dich in die Isolation treibt und dieses Thema einen übergroßen Raum einnimmt, der dich gefangen hält. Das wären die rein körperlich, sexuellen Gründe. Es gibt aber noch andere Ursachen. Nämlich dort, wo das Gefühl des Unbefriedigtseins aus anderen Bereichen eine Rolle spielt und unbewusst in den körperlich-sexuellen Bereich übertragen wird. Sollte das der Fall sein, stelle ich dir gern drei Fragen: Wann schaffst du dir bevorzugt Befriedigung? Ist ein unbefriedigendes Ereignis in der Schule, mit Freunden oder woanders vorausgegangen? Ist nach der Befriedigung neben dem körperlichen Erleben auch ein anderer Druck weg? Wenn ja, dann ermutige ich dich mal zu sehen, was dich unzufrieden sein lässt, welche Erwartungen du nicht erfüllen kannst. Ist es ein Gefühl aus der Schule, dann versuche es dort zu belassen. Bitte Gott, dir zu helfen und entsprechende

Lösungen aufzuzeigen. Wann wird Selbstbefriedung zur Sucht? Wenn du nicht mehr ohne sie kannst, wenn sie mehrmals täglich praktiziert wird und dich fast nur noch beschäftigt. In der Regel sind dann die Ursachen nicht durch deine Entwicklung bedingt, sondern liegen daran, dass du Probleme auf eine falsche Art zu lösen versuchst.

*help!\_Antje Möller ist therapeutische Seelsorgerin. Ihre Freizeit verbringt sie am liebsten in der Natur.*

### **help!-Info**

Bei dem hier abgedruckten help!-Brief und -Antwort sind die Namen und Situationen so verändert, dass die schreibende Person nicht wieder erkannt werden kann. Die Frage und die Antwort sind zum Teil stark gekürzt. Die Rubrik "help!" in teensmag ist vergleichbar mit "Andys Corner" auf Take it! und wird von kompetenten Ratgebern betreut. Weitere help!-Fragen und Antworten und die Möglichkeit das help!-Team zu kontaktieren findest du auf [www.teensmag.net](http://www.teensmag.net).

© teensmag 4/2003 - Copyright teensmag, CH-Pfäffikon ZH, [www.teensmag.net](http://www.teensmag.net)