

## 5. Abend:

**Wie viel Sex muss sein?**

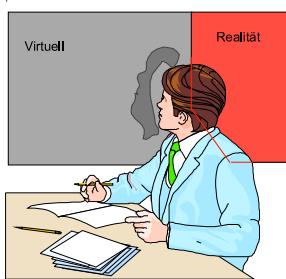
Mengenregulierung nötig geworden?

THEORIETEIL

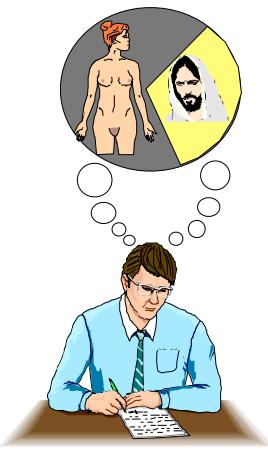
1. Die Ausgangslage
2. Sexualität und erlebte Vaterlosigkeit
3. Sexualität und Gefühlswelt
4. Projektionen in die Sexualität
5. Die Sexfokussierung brechen
6. Den emotionalen Aufbau wieder hinkriegen

**1. Die Ausgangslage**

Viele Männer, darunter auch viele christliche Männer, denken mehr an Sex als an Gott. Sie fühlen sich insbesondere in diesem Bereich unerlöst, von Gott und Ehefrau alleine gelassen und hilflos sexuellen Reizen ausgeliefert.



Bei einigen internen Umfragen in Männergruppen geben 80% der Männer zu, tendenziell häufig Selbstbefriedigung zu praktizieren und dennoch sei zeitweise ein immenser Druck in ihnen, der sie und ihre Beziehung zur Ehefrau und auch mit Schuldgefühlen zu Gott belastet. In einem Internetforum einigten sich die Schreiber in einem Männerforum dann schließlich, dass Selbstbefriedigung bis zu 8 mal am Tag noch normal sei. Da muss es doch einen „nichtkörperlichen“ Grund dafür geben, oder?



In vielen christlichen Gemeinden wird Sexualität immer noch als etwas, das es abzuschütteln gilt, behandelt. Tatsächlich wäre es für viele Männer besser, ihre Tagträume anzuschauen und versuchen sie zu verstehen als immer schamhaft wegzuschauen.

**Wenn unsere Sex-Gedankenwelt das noch einzige Tor zu unserer Seelenwelt darstellt, dann sollten wir durch dieses Tor hineingehen und nicht „erröten“ davor stehen bleiben.**

Sexualität aber lässt sich nicht durch Gedankentricks wegdrücken, nicht dauerhaft „wegbeten“ durch besonders salbungsvolle Gebete, sie muss auch nicht ständig als sündhaft bekannt werden, sie ist Teil unseres gottgeschaffenen Wesens und es bleibt uns nichts anderes übrig, als mit Gottes Hilfe damit umgehen zu lernen.

**Oft baut sich im Mann ein über Jahrzehnte verschwiegenes schambehaftetes Gedankenvolument auf, das sich weit weg von jeglicher Realität verselbstständigt.**

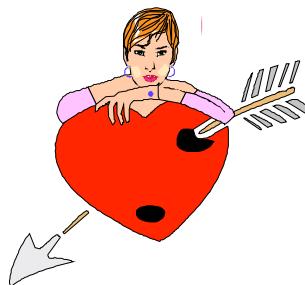
**Der Wunsch nach Nähe wird sexualisiert, - aus dem Bedürfnis nach emotionaler Nähe wird die erotische Begierde.**

Zugrunde liegt dem, dass eine rein partnerschaftliche Beziehung ohne Führungsübernahme im Sexuellen Aus landet. („Abenteuer männlicher (Ver-)Führung“, T.J.-Leimbach, Ellert & Richter Verlag 2013).

**Er empfiehlt ab und zu „Urlaub von der Gleichberechtigung“ zu machen und sich richtig innig „unverschämt“ zu lieben.**

Wir Männer beschneiden unseren gottgegebenen Wunsch nach Nähe durch unsere Alltagsgestaltung, bis wir nur noch durch Sexualität gedanklich die Möglichkeit haben einem anderen Menschen nahe sein zu dürfen. Wenn man zwischen den Zeilen der oft vulgär, herablassenden Aussagen von Männern über Frauen liest, erkennt man, wie heilig einem Mann seine ganzheitliche Beziehung zum anderen Geschlecht ist. Viele unerlöste Männer können ihre Frauen eben nur anbeten als „Die Heilige“ oder herabmindern als „Die Hure“ oder „Die Schlampe“, sie können nicht normal damit umgehen und leiden unter einem permanenten unerfüllten Nähewunsch.

Zu viel Männer, auch die Frommen, wagen am Anfang der Beziehung wilden Sex, ungestüme Leidenschaft und heiße Begierde, dann kommen die Kinder und die Mutter wird zur „Heiligen“, die man nicht mehr berühren „darf“, weil ja die liebe Kinder sie so dringend brauchen. Aber auch die Frau fühlt sich dann nicht mehr begehrswert, würde dies aber „nie“ zugeben wollen - das wäre dann „Verrat“ an die lieben Kindern. da braucht es einen mutigen Mann, der die Frau aus Ohren selbsterbauten Gefängnis befreit.



**Wir sind diesbezüglich wie Stotterer, die den Wunsch nach Verschmelzung und Gemeinschaft oft leider nicht anders als sexuell eingefärbt herauszubringen vermögen.** Was kann man anderes von einem Geschlecht erwarten, das Jahrtausende lang nur auf das gefühllose Töten oder grenzenlose Überwirtschaften von anderen abgerichtet wurde, ohne je ein Gefühl des Zukurzkommens ausdrücken zu dürfen.

**Das Klischee, dass Männer sich nicht für ihre Beziehungen interessieren, nur ihre sexuellen Abenteuer im Kopf hätten, ist einfach nicht wahr.**

Die Mehrheit der Männer verwendet mindestens genauso viel psychologische Energie darauf, die Beziehung zu ihrer Frau „hinzukriegen“, wie zu ihrer Arbeit. Oft fehlen ihnen die Werkzeuge dazu, oder einfach der Glaube an sich selbst, dass dies jetzt gut ist, was man tut.

## 2. Sexualität und erlebte Vaterlosigkeit

**Insbesondere Vaterlose spüren sich diesem Hang „hin zu den Frauen“ als schutzlos ausgeliefert.** Wer nur Liebe durch Frauen erfahren hat, wird sich bei jedem empfundenen Liebesdefizit an Frauen erinnern. Bevaterung ist ein wichtiger Teil unseres Daseins - das haben wir langsam zur Kenntnis zu nehmen – allein schon um unseren Sohn vor völlig überzogenem Sexwunsch zu schützen.

**Wer sexuellen Druck abbauen will, tut gut daran, sich um seine Vaterbeziehung zu bemühen.**

Durchaus wird unsere männliche Seele – übrigens wie die unserer Frauen auch – vorwiegend durch „Nichtsexuelles“ satt. Nur sind wir falsch auf Sex programmiert worden.

**Wenn sich der Schmerz der Seele zu sehr mit Sexualität vermischt, treibt er uns mit enormer Kraft in Frauenarme anstatt zu einem männlichen Gott.** Die meisten Männer können sich nicht vorstellen,

  
dass eine saubere Begegnung mit Männern genauso satt machen kann, wie Intimität mit einer Frau. David musste das gelernt haben – er hatte 5 Frauen und man könnte meinen – er wäre also „satt“ sozusagen. Nein, ich denke nicht, dass es so war. Fraueneinliebe macht nämlich immer nur einen sehr geringen Anteil unseres Herzens satt. Er musste sich diesen Satz wohl selbst – so wie wir es müssen – zusagen:

*2. Samuel 1,26: „Deine Liebe ist mir heilsamer gewesen als Frauenliebe!“*

## 3. Sexualität und Gefühlswelt

Oft drückt der Wunsch nach Nähe gerade im Bereich der Sexualität ventilarig durch, weil das der einzige Bereich ist, in dem der Mann noch Gefühle wahrnimmt. Dies ist oft der letzte Bereich, in dem Männer Gefühle zulassen. Darum muss sofort alles klappen, sonst beschwert sich unsere Seele, weil ihr auch noch die letzte Mitteilungsmöglichkeit genommen wird.

Eine Frau sagte mal: „Ich habe nun endlich begriffen, dass der Penis für die meisten Männer ihr einziger „femininer“ Teil ist, denn nur wenn sie sich mit ihm beschäftigen, lassen sie Empfindungen zu.“

Insofern sind Männer erst dann wirklich „Schweine“, wenn sie, wie es die Geschäftswelt fordert, alle anderen Gefühlsregungen erfolgreich abgetötet haben. Verletzte Menschen ziehen weitere Verletzung an – es ist so, als ob andere gerade die wunden Stellen finden und immer wieder hinein stechen.

In der Siegfried-Sage fällt dem Helden, der im Drachenblut badet, ein Lindenblatt nahe an seinem Herzen auf die Haut und er bleibt dadurch verwundbar. Niemand weiß es, nur sein Freund und doch stirbt Siegfried durch diese magische Öffnung.

Man sagt in der Psychologie, die Wunden seien einem auf die Stirn geschrieben und jedermann sieht sie und gerade die welche uns gut kennen stechen hinein. Männer ab ca. 35 verlieren durch permanente Verletzung, ihre Kraft alles „unten“ zu halten. Gerade in den ungünstigsten Momenten drückt dann die Gefühlswelt durch: Zum Beispiel knapp vor dem Koitus kommt all der angestaute Hass auf die Frau hoch und lässt unsere Erregung schwinden (Impotenz des Mannes). Oder gerade dann, wenn wir eine liebende Atmosphäre aufgebaut haben, drückt das Kindheits-Ich durch und will nur noch gestreichelt werden. Dies macht es der Frau schwer das Gefühl, durch einen Ritter geliebt zu werden, aufrechtzuerhalten.

**Darum darf der Mann seine „Seelenkehrwoche“ nicht vernachlässigen – er braucht Zeiten des Gebets, der Einsamkeit, des Nachgrübelns, um seine Seele in Ausgleich zu bringen.**

Übrigens: Männer können auch durch Reden ihre Seele ins Gleichgewicht bringen, nicht nur Frauen – zum Beispiel in der Seelsorge oder einem Gespräch unter 4 Augen.

**Unterdrückte Gefühle werden vom männlichen Gehirn sexualisiert.** Der Wunsch nach Sex ist zu hohem Prozentsatz nicht tatsächlich sexueller Art, sondern unser Herz sehnt sich einfach nach Ruhe oder Nähe. Die Lösung des Problems besteht darin, „den Eisberg“ umzudrehen, damit eben auch mal andere Gefühle an die Oberfläche dringen dürfen.



Dazu müssen Männer umlernen, nicht den sexuellen Gedanken ungeprüft nachzulaufen, sondern eine **Gedankensperre einzubauen: „Halt mein Herz, was willst Du mir wirklich sagen. Was brauchst Du jetzt wirklich?“**

**Die meisten Probleme im Bett sind außerhalb des Bettes lösbar.** Jesus hatte auch keinen Sex und dennoch eine ausgeglichene Seelenlandschaft.

**Die Unfähigkeit sich selbst etwas zu geben, bedeutet, dass man Frauen darum bitten muss.** In den Vaterarmen Gottes oder in heilender enger Gemeinschaft ist schon mehr Bedürfnis nach Nähe gestillt worden, als in jedem Bordell. Männer lernen in der Pubertät recht schnell wie eine Ejakulation emotional wirkt. Irgendwann meinen wir unseren Penis wie das Rauchen einer Zigarette zu grenzenloser Entspannung nutzen zu können. Doch der Trugschluss ist von kurzer Dauer.

**Befriedigung schreit nach neuer Befriedigung,** und das mehrmals am Tag – es hat mit einem echten intimen Zusammensein mit der Frau, das uns nach Geist-Seele-Leib satt macht nur etwas mechanisches gemeinsam. Männer berichten, dass das tiefe emotional-geistliche Verschmelzen mit der Frau – auch Orgasmus genannt – sie für knapp 2 Wochen sättigt

und nahezu unverletzbar gegen sexuelle Reize macht.  
Früher warf die Männerwelt allzu gern den Frauen Frigidität vor – **heute nimmt man an, dass Männer genauso orgasmusunfähig sind.** Die Kunst der Hingabe brauchen nicht nur die Frauen für einen echten Orgasmus. Wenn Männer schon keinen Unterschied mehr merken zwischen mechanischer Selbstbefriedung und geistlicher Intimität mit einer Frau, müssen die Alarmglocken läuten. Insofern ist anzunehmen, dass viele Männer noch nie einen richtigen gefühlsstarken Orgasmus – also das zeitweise Dahinschmelzen ja Auflösen der Persönlichkeit – erlebt haben. Und das ist eben schlichtweg nur bei einer ganzheitlichen Begegnung mit der Frau mit der man einen Bund fürs Leben geschlossen hat, so altmodisch das klingen mag, möglich.

### 4. Projektionen in die Sexualität

Männer erwarten derart wunderbare und widersprüchliche Dinge von der Frau, dass uns jede Durchschnittsfrau nur enttäuschen kann. Sie soll das wieder gewonnene Paradies verkörpern, den Ort wo wir endlich unsere Lasten ablegen und unseren gerechten Lohn für die Mühsal des Tages erhalten.

**Sie soll die Erlöserin sein, die uns wieder heil und ganz macht und die abgerissene Verbindung zu unseren Gefühlen wieder herstellt.**

Solange wir unseren natürlichen Bedarf an Nähe nur auf Sexualität ausrichten, werden wir nie glücklich sein.



Wenn wir unser Glück nur noch in Frauenarmen empfinden können, geben wir der Frau zuviel Macht über unsere Männlichkeit. Wir geben ihr Macht, das Urteil über uns zu sprechen (heute hast Du Belohnung oder Strafe verdient). Wir bemühen uns ihre Bedingungen zu erfüllen, um ihre Gunst zu erwerben. Wir haben ihr den Schlüssel für unser Seelen-Paradies abgetreten. Wir haben uns verloren in der Frau und das belastet unsere reale Beziehung zu einer „normalen“ Ehefrau enorm.

Wer in seinem Herzen der Sexualität soviel Wert zuschreibt, betreibt hochgradig Götzendienst.

*3.Mose 26,1: „Ihr sollt euch keine Götzen machen und euch weder Bild noch Steinmal aufrichten, auch keinen Stein mit Bildwerk setzen in eurem Lande, um davor anzubeten; denn ich bin der HERR, euer Gott.“*

Götzendienst hat Folgen für den Betreiber. Er verlässt den Segen Gottes und hofft ihn, in der Sexualität zu finden.

*Jeremia 17,5: „Verflucht ist der Mann, der sich auf Menschen verlässt und hält Fleisch für seinen Arm und weicht mit seinem Herzen vom HERRN.“*

*Galater 1,10: „Wenn ich noch Menschen gefällig wäre, so wäre ich Christi Knecht nicht.“*

Götzendienst aber haftet an – er ist nicht so leicht abzuschütteln. Es braucht einen radikalen Schnitt. **Selbst wenn Männer erklären, ihren Willen von dem Götzendienst mit Frauen befreien zu wollen, bleiben sie von der Frau hypnotisiert.**

**Um ein Mann zu werden, muss der Sohn erst zum verlorenen Sohn werden, sein Zuhause verlassen und sich allein in ein fernes Land aufmachen. Es kann keine Heimkehr ins Vaterhaus ohne einen Abschied geben.**

*Epheser 5,31: „Deswegen wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und die zwei werden ein Fleisch sein.“*

Um eine Frau zu lieben, müssen wir erst DIE FRAU hinter uns lassen und uns vorstellen können auch ohne Frau zu leben. **Tatsächlich sind wir nur insoweit zu liebender Sexualität fähig, wenn wir unser Selbst bereits anderswo gefunden haben.**

**Sexualität kann Lust und Freude geben, niemals aber Identität.**

Wann werden wir abseits der Frauen Männer werden, um dann unseren Frauen als Mann zu begegnen? Man kann Männer nicht genug warnen vor dieser Frauenfixierung. Wenn sie in Rente kommen wird meist deutlich wie viel Eigenständigkeit und Selbstwert sie bislang gelebt haben. Frauen können abhängige Männer beherrschen, ausbeuten, für ihre Zwecke missbrauchen, und bei dieser Unterdrückung der Eigenständigkeit alles männliche im Mann ersticken.

### 5. Die Sexfokussierung brechen

Sex ist wie Alkohol, Workaholic und Rauchen – eben suchtbehaftet. Alle diese „Mittel“ geben uns ein kurzfristiges Wohlgefühl. Gott fordert uns auf, ihnen mit einer Gedankensperre zu begegnen:

Patrik Carnes führt mit der biblischen Aussage aus Maleachi 2,13-14 erfolgreich Sexsuchttherapien durch: (**Carnes,P. „Der Weg aus Sexsucht“ 1992**)

  
Er beschreibt Dimensionen gesunder Sexualität bei der die emotionale Begegnung vor der körperlichen kommen muss. Nur der Patient, der die unteren Stufen wieder ausreichend beherrscht, darf wieder in der Beziehung zu andersgeschlechtlichen Aufnehmen! Ein uraltes, aber funktionsfähiges Prinzip.

Innerhalb der Ehe kann dies bedeuten, eine zeitlang bewusst auf Sex zu verzichten bis die Sexfokussierung des seksüchigen Mannes aufgehoben ist.

Der Zeitpunkt der Wiederaufnahme der sexuellen Gemeinschaft sollte hierbei gemeinsam bestimmt werden.

**Dieser Ratschlag ist durchaus aus der Bibel ableitbar:**



1.Thess 4,3-5: „Denn das ist der Wille Gottes, eure Heiligung, dass ihr meidet die Unzucht und ein jeder von euch seine eigene Frau zu gewinnen suche in Heiligkeit und Ehrerbietung, nicht in gieriger Lust wie die Heiden, die von Gott nichts wissen.“

1.Kor 7,5: „Entziehe sich nicht eins dem andern, es sei denn eine Zeitlang, wenn beide es wollen, damit ihr zum Beten

Ruhe habt; und dann kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versucht, weil ihr euch nicht enthalten könnt.“

Diese Handlungsaufforderung ist völlig konträr zur Welt, die uns auffordert alles bedenkenlos zu verschlingen, was uns begegnet.

Richtig satt macht nur Sex mit biblischer Rollenverteilung. Der Mann führt seine Geliebte emotional, ermöglicht ihr das Loslassen und Fallenlassen und wenn sie ihre weibliche Lust empfindet und erregt ist, geht dies übermäßig auf ihn über und „er kommt“ gemeinsam mit ihr zum sexuellen Höhepunkt.. Im Liebesspiel sind der Kreativität sicherlich keine Grenzen gesetzt - wichtig ist allerdings, dass die Grundtendenz stimmt. Sex wird bereichert durch kurzfristigen Rollentausch, aber dauerhaft fühlt sich jeder nur in seiner tatsächlichen Rolle wohl.

Sexualität und Spiritualität hängen beim Mann eng zusammen. Letztendlich geht es um Fruchtbarkeit in körperlichen und im geistlichen Sinne.



Mal 2,13-14: „Weiter tut ihr auch das: Ihr bedeckt den Altar des HERRN mit Tränen und Weinen und Seufzen; aber er mag das Opfer nicht mehr ansehen noch etwas Angenehmes von euren Händen empfangen. Ihr aber sprecht: »Warum das?« Weil der HERR Zeuge war zwischen dir und dem Weib deiner Jugend, dem du treulos geworden bist, obwohl sie doch deine Gefährtin und die Frau ist, mit der du einen Bund geschlossen hast.“

## 6. Den emotionalen Aufbau wieder hinkriegen

Männer sind insofern sexunfähig, als sie oftmals zu früh aufgeben und abstürzen in ihr armseliges schmerzbeladenes Kindheits-Ich. Bitte streichle mich, bitte berühre mich, bitte erfüll mir meine sexuellen Wünsche. Das ist in einem gewissen Rahmen o.k., unsere Frauen machen meist bei dem Spielchen bereitwillig mit, aber auf Dauer ist es nicht das, was sich eine Frau von ihrem hoffentlich innerlich erwachsenen Partner wünscht. Die richtige Herzenseinstellung gegenüber der Stellung der Frau setzt den Mann zu emotionaler Liebesfähigkeit frei.

**Leicht fällt dem Mann das Lieben erst, wenn er seine Frau an den Platz gesetzt hat, der ihr gegeben gehört – nahe an seinem Herzen.** Dort stammt sie her (von der Rippe) und dorthin will sie zurück. Wer seine Partnerin auf einen Sockel stellt,

kann keine Beziehung mehr zu ihr haben. Wen man vergötzt, zu dem lässt sich nur schwer, eine normale Beziehung leben.

Wer sich dagegen einfach nur „nimmt ohne zu fragen“, kann übel auf der anderen Seite des Pferdes herunterfallen Vielleicht machen Frauen das kurzzeitig mit, religiös motivierte Frauen vermutlich auch etwas länger, **aber irgendwann entsteht bei der Frau ein Prostituiertengefühl.** Er liebt mich nicht – er gebraucht mich nur.

Während sich der Mann mechanisch aufgeilt, liegt seine Frau gefühllos neben ihm und lässt ihn gewähren. Er wirft ihr Gefühlskälte, Frigidität ja Hartherzigkeit vor und innerlich kühlte die Frau immer mehr ab. Er hat nicht verstanden, dass es gerade die weibliche Lust ist, die sein Herz satt macht, und die ... kann man sich nicht nehmen, sie kann einem nur geschenkt werden. Prostituierte können ihre Gefühle völlig ausschalten, das wissen sie, sonst wären sie gar nicht in der Lage mit einem Freier Sex zu haben.

Die Herzenskälte aber hat der Mann ins Bett importiert, weil er ihr seine freundschaftliche Liebe entzogen hat und sich damit an seiner Frau versündigt. Sexualität ohne emotionale Liebe verurteilt die Bibel – und frage mal eine Frau, sie wird genauso urteilen. Wie haben wir Männer doch unsere Sexualität abgespalten, dass wir meinen, eine Ejakulation sei einem Orgasmus gleichzusetzen !

**Insofern kann eine Frau, wenn sie das mechanische Sexspiel mitmacht, gar nichts geben, was den Mann satt machen könnte.**

Niemand hat das Recht, dem anderen einfach seinen sexuellen Willen oder Unwillen aufzuzwingen. Satan raubt den freien Willen, Gott lässt ihn – wir sollen immer vorsichtig damit umgehen. **Der Mann darf also keinen Sex von seiner Frau einfordern** – er muss sie so führen, dass sie bereit ist, sich ihm zu geben – am besten ohne Worte. Er darf sagen wie sehr sie ihm fehlt und wie sehr er ihre Nähe schätzt, aber dies darf nicht manipulativ erfolgen, sondern direkt und diplomatisch liebevoll zugleich.

**Allerdings kann man von einem Kranken auch nicht erwarten, dass er sich gesund verhält. Jesus vergab sexuelle Sünden sofort. Viel leichter als die Habsucht, die Besserwisserei, den Anstandsübeln des Pharäus.** Wir haben sexuelle Sünden über andere gestellt, um unsere gesellschaftlich anerkannten Sünden wie Habsucht, Ausbeutung und Unbarmherzigkeit gegenüber den Armen zu vertuschen.

## LITERATURTEIL

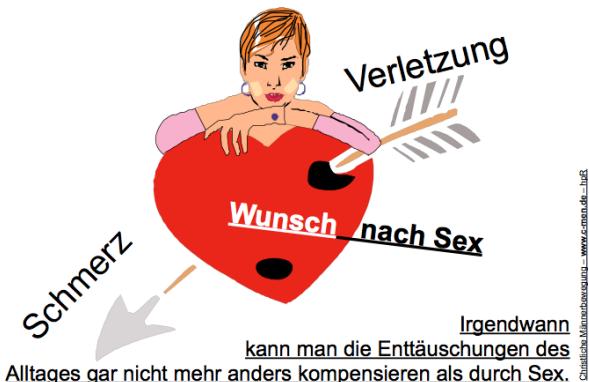
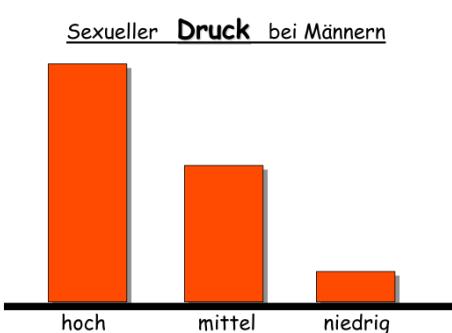
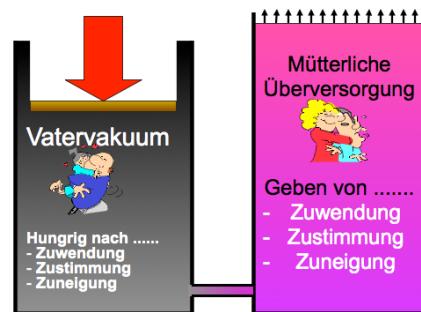
Carnes,P. „Der Weg aus Sexsucht“ 1992

Rudi Pinke, „Mann sein (k)ein Problem“, Brunnen 2002

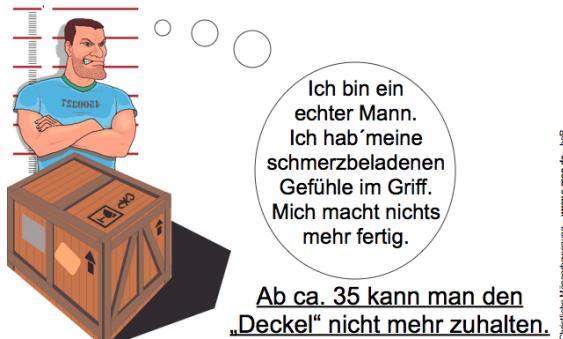
Sam Keen: „Feuer im Bauch – über das Mann-Sein“, Kabelverlag 1991

Eva-Maria Zuhorst: Liebe dich selbst, und es ist egal wen Du heiratest“ Goldmann 2004

Jim George: „Ein Mann nach dem Herzen Gottes“, CMV 2008

FOLIENTEILUnser Gedankenvolumen verschiebt sich!Immer mehr Männer sind auf dem Weg, ihr Herz an sexuelle Gedanken zu verschenkenEin schambeladenes Gedankenvolumen blockiert den unbefangenen Zugang zu FrauenSexualität lässt sich nicht „wegbieten“, sie ist ein Teil von uns!Untervaterte spüren sich dem Hang zu Frauen schutzlos ausgeliefertLiebevolle Berührungen und Zärtlichkeit kennen sie nur von Frauenhänden.Christliche Männerbewegung - www.c-men.de - hrSEine Umfrage in Männer-Gruppen ergab:Wie würdest Du Deinen Drang hin in Frauenarme bewerten?Je vaterloser ein Herz, umso frauenfanatischer die GedankenDer Schmerz der Seele vermischt sich mit der Entspannungsmöglichkeit in der Sexualität.

Eine Frau sagte: „Nun weiß ich, was der feminine Teil des Mannes ist. Es ist sein Penis. Denn nur wenn sie sich damit beschäftigen, lassen sie Empfindungen zu!“

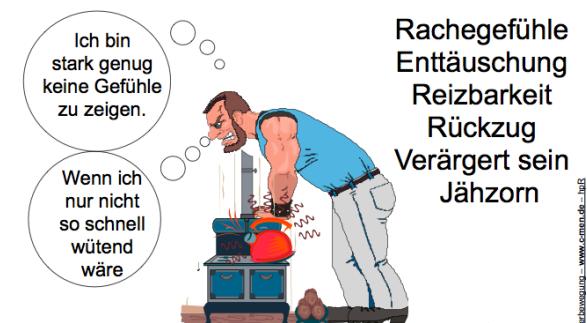


### Was braucht dein Herz wirklich?



Lerne es wieder kennen

### Unterdrückte Gefühle drücken sexuell durch



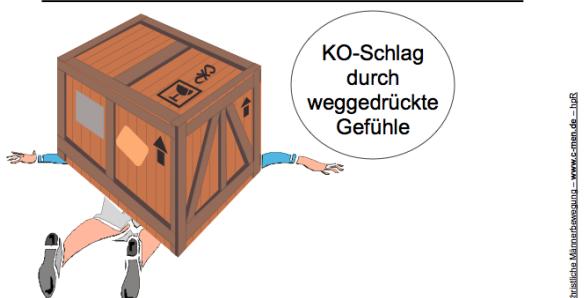
Das Herz sexualisiert nichtsexuelle Gefühle, weil es spürt, nur da werde ich noch gehört!

### Warum es Männer zu Frauen zieht:



Wahre Liebe ist bei vielen erotischen Begegnungen außen vor.

### Wer seinen Penis wie eine Zigarette benutzt, wird auch hier bald zum Kettenraucher



Der Sexsüchtige arbeitet nichts mehr emotional auf, er will nur noch schnell entspannende, sexuelle Gefühle.

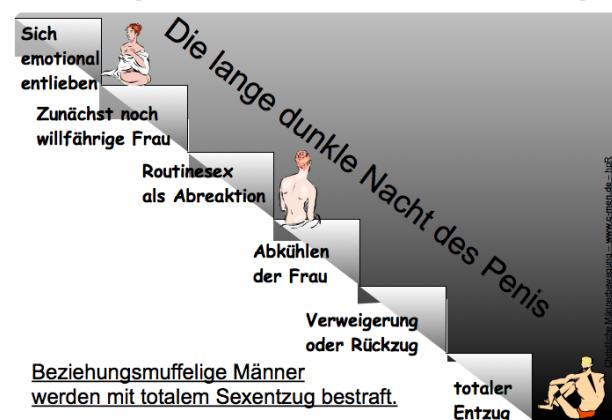
### Die Frau darf nicht die Erlösung unserer inneren Schmerzen sein



Wenn wir unser Glück nur noch in Frauenarmen finden, geben wir der Frau zuviel Macht über unser Wohlbefinden.



Die Folgen einer emotionsarmen Beziehung



Was Mama dem Sohn beibrachte, wie er mit Frauen umzugehen hat:



Die emotionale Brücke zur Frau hinbekommen



Platz machen für eine wahre Liebe durch inneres Loslassen der „Frau“



Wem glaubst du ?

