

Mittwochs - Männer - Mail

174 / 07 02 07



Hallo - heute veröffentlichen wir den zweiten Auszug aus dem Männertagsvortrag "Jeder kann fallen - wenn Bilder süchtig machen". Wir schließen dieses Thema nächste Woche ab und stellen dann das ausführliche Manuskript ins Internet.

Ihr M³-Team
Claudius Schillinger

Jeder kann fallen - wenn Bilder süchtig machen II

Wege aus dem Dilemma:

1. Sich die Sucht eingestehen und eine Entscheidung treffen

Das Eingeständnis, internetsexsüchtig zu sein, fällt sehr schwer. Dieses Verhalten kann gut verheimlicht werden, man sieht es einem nicht an. Aus der Therapie kommt der Satz: "Du bist so krank, wie deine Geheimnisse groß sind". Es bedarf der eigenen Entscheidung, von diesem Thema zu lassen! Nach dieser Entscheidung ist es wichtig, ein klärendes Gespräch, mit einer Person seines Vertrauens zu suchen. Es gilt, die Lebenslügen zu entlarven: "Das schaffe ich nie".

2. Ursachen klären

Es kann enorm entlastend sein, mit einer Person seines Vertrauens über diese Thematik zu reden. Die Ursachen, die dabei zur Sprache kommen, sind sehr vielfältig. Gemeinsam müssen sie angesprochen werden. Oft ist neben der beratenden Seelsorge auch eine therapeutische Unterstützung notwendig, um die alten Verhaltensmuster zu brechen und neue Wege zu gehen.

3. "Entsexualisieren"

Das Ziel kann nicht sein, die Internetnutzung ganz zu meiden. Es geht darum, mich von den gefährlichen, in die Abhängigkeit führenden Seiten fernzuhalten. Die Bedürfnisse, die mich zu diesem Suchtverhalten geführt haben, müssen auf andere Weise gestillt werden. Das verloren gegangene Vertrauen zu meinen Mitmenschen gilt es neu zu gewinnen. Wie kann es gelingen, neue Freundschaften aufzubauen, die nicht nur oberflächlich sind und bleiben?
Thomas Wirth

Das gute Wort

Gott spricht: Ich vergebe ihnen ihre Schuld und denke nicht mehr an ihre Sünden. Mein Wort gilt! Jeremia 31, 34

Das ist nur ein Witz

Ein Arzt telefoniert: "Hier hat einer diese komischen Bauchschmerzen. Was war das für ein Tee, den du mir immer dagegen gegeben hast, Mama?"

Gert von Kunhardts Fitness-Tipp

Essen Sie nicht im Gehen oder Stehen, sondern schalten Sie auch seelisch und geistig auf "Pause".

Tipp der Woche

Es sollte einen Menschen geben (neben Ihrem Ehepartner), der Ihnen unverblümt die Meinung über Ihr Auftreten sagen darf, empfiehlt der Beratungsdienst Simplify daily. Am besten vereinbaren Sie das auf Gegenseitigkeit. Manche Menschen riechen beispielsweise stark aus dem Mund und werden deswegen gemieden, aber niemand traut sich, es ihnen zu sagen. Ihr "lebender Spiegel" darf Sie auch auf nervende Angewohnheiten beim Sprechen oder eine seltsame Körpersprache hinweisen.

Mehr Infos unter: <http://www.maennermail.de>. Dort können Freunde und Bekannte sich auch einklicken in die wöchentliche Mittwochs-Männer-Mail. Oder einfach Blankomail schicken an: **maennermail-subscribe@yahoogroups.de**.

© M³-Team

c.schillinger@maennermail.de