

Sexualität und Kirche

...ein unschlagbares Paar

"Sex" und Sexualität aus Sicht der katholischen Kirche

Lobpreis im Bett

In dem Buch "Frosch trifft Prinzessin" von Joshua Harris stehen ein paar ganz ungewöhnliche Sätze, die ich - zu Beginn - einfach mal zitieren möchte:

«Gott feiert reinen Sex in der Ehe und lädt uns ein, das auch zu tun. "Welche heiligere Form des Feierns haben wir schon als die körperliche Liebe?" fragt Douglas Jonas. Er schreibt, dass das Ehebett nicht nur ein Ort der Befriedigung körperlicher Bedürfnisse sein sollte, sondern auch ein Ort, wo man sich an der geheimnisvollen Schönheit dieser Bedürfnisse erfreut. Warum hat es Gott wohl gefallen, uns mit weicher Haut, runden Brüsten, festen Muskeln, zum Ineinanderschlingen geeigneten Beinen und küssbaren Mündern zu erschaffen?

Ja, warum? Die Antwort ist: Uns zur Freude und Ihm zur Ehre. Denn er ist sehr, sehr gut. Er hätte den Fortpflanzungsakt so kurz und langweilig wie ein Niesen machen können. Stattdessen hat er ihn zum größten Thrill aller Zeiten erkoren. Und wenn ein Mann und eine Frau sich an diesem Geschenk erfreuen und Gott dafür danken, dann geben sie Ihm die Ehre. Sex wird zu einem wunderschönen Zwei-Personen-Lobpreis-Gottesdienst!

Um ein tolles Sexleben zu haben, müssen wir begreifen, dass die Bibel Sex in keiner Weise als abstoßend, sündig oder heikel ansieht, sondern dass wir Gottes ursprüngliche Idee von erfüllter Sexualität so sehr lieben müssen, dass wir den Umgang unserer Welt damit als Perversion erkennen. "Genießt reinen Sex!" ruft Gott praktisch in Sprichwörter 5, 18-19: "Freue dich an der Frau, die du jung geheiratet hast... Ihre Brüste sollen dich immer berauschen, in ihren Armen kannst du dich selber vergessen."

Berauschen, sich selbst vergessen... das klingt nicht gerade nach Langeweile, oder? Gott legt uns nahe, uns am Körper unseres Partners zu erfreuen, uns ganz hinzugeben, ohne Vorbehalte und Rückversicherung.» (Soweit Joshua Harris)

Wow... und so etwas steht auf einer katholischen Website?

Ja, auf einer katholischen Website! Weil das, und nichts Anderes die katholische (und hoffentlich auch allgemein christliche) Sicht der Sexualität ist. Klar, in der Presse, im Fernsehen und in den Laberkreisen (von der Runde auf dem Schulhof über den Kaffeeklatsch bis hin zum Stammtisch) wird ein anderes Bild der Kirche verbreitet: Da sind die katholischen Spaßbremsen gegen alles, was Freude macht, am besten noch gegen die Sexualität selbst. Angeblich sagen die erkonservativen Katholiken: «Gut, dass der Sex wenigstens noch eine Funktion hatte, sonst wäre er wohl schon ganz verboten worden...» - Nun, es wird Zeit, damit ein wenig aufzuräumen. Fangen wir damit an.

Die andere Seite der Medaille

Es scheint ausgemachte Sache, dass die katholische Kirche «allergisch» auf alles Sexuelle, Körperliche und Lustvolle reagiert. Die katholische Kirche ist leibfeindlich; weil sie nur aus alten Männern besteht, verdirbt sie den jungen Leuten den Spaß; sie will nichts von dem wissen, was Spaß macht - und hat erwiesenermaßen auch keine Ahnung davon.» Wenn sie das leugnen will, dann braucht man erst gar nicht zuhören: Dass Kirche und Sexualität wie Feuer und Wasser ist, gehört zu den gesicherten Erkenntnissen der heutigen Zeit. Dagegen kann sich die Kirche nicht wehren, weder sachlich - noch lautstark, nicht liebevoll - und auch nicht, indem sie dieses Thema einfach totschnet. Sie hat von vorne herein verloren. Es sei denn - **Ihr wollt der Kirche glauben. Für solche, aufgeschlossenen Leute ist dieser Artikel gedacht. Für alle anderen macht er keinen Sinn.**

Was aber kann die Kirche machen? Gegen die, die sie als "leibfeindlich" und als "Anti-Sex-Kirche" verleumden? Strafanzeige erstatten?

Nein, vor Gericht werden wir Katholiken wohl kaum ziehen, und es würde auch keinen Sinn machen. Es gibt einen viel besseren Weg: Den Stier bei den Hörnern packen und frisch, fromm, fröhlich und frei von unserer Sicht der Sexualität sprechen. (Leider glauben viele Katholiken und Seelsorger, sie könnten dieses Thema totschnitten, bis sich die Gerüchte von selbst legen. Manche behaupten, wenn sie darüber predigen würden, würde keiner mehr zuhören. Dumm, denn das heizt die Gerüchteküche nur noch mehr an. Nein, wir sollten nicht schweigen; wir haben doch soviel zu sagen zu dem Suchwort Nr. 1 bei Google: "Sex").

Okay, es hat Zeiten gegeben, in denen das Sprechen von allem, was die Sexualität betraf, strengstens verpönt war. Und natürlich wollte man davon dann erst recht nichts in der Kirche hören. Leider hat in solchen Zeiten die Kirche nicht die Stimme besonders lautstark erhoben, sondern sich sehr oft den Strömungen der Zeit angepasst (aber seien wir ehrlich: Das tut sie heute auch manchmal noch, und wir machen da mit...). Im Nachhinein ist es vollkommen unmöglich, eine eindeutige Schuldzuweisung für solche Schwachzeiten der öffentlichen Moral vorzunehmen: War die Kirche Opfer oder Täter von leibfeindlichen Tendenzen?

Allerdings hat sich die eigentliche Sicht der Sexualität als "**Gottes genialer Gabe**" nie ganz unterkriegen lassen; das Lehramt der Kirche hat sich (gott-sei-dank) von diesen Zeitgeistern nicht vernebeln lassen: Sowohl früher als auch heute ist der Kirche die Leibfeindlichkeit suspekt:

- Thomas von Aquin verurteilt scharf die Verteufelung alles Sinnlichen. Alles Sinnliche als Werk des Teufels zu verdammen sei ein «Laster der Unsinnlichkeit». (Hätten das die Toten Hosen bei der Abfassung ihres Liedes «Kein Alkohol (ist auch keine Lösung)» gewusst, hätten sie nicht "Vatikan und Taliban" in einem Atemzug genannt - auch wenn ihnen dadurch ein schöner Reim abhanden gekommen wäre).
- Im 4. Jahrhundert wurden alle Kleriker des Amtes enthoben, die sich der Leibfeindlichkeit schuldig gemacht haben. «Wenn sich jemand der Speisen oder der Ehe enthält und zwar nicht aus Askese, sondern aus Abscheu, oder weil er vergessen hat, dass Gott die Schöpfung gut gemacht hat, und blasphemisch die

Schöpfung schlecht nennt, so lasse er sich eines Besseren belehren oder ist abzusetzen.»

- Und auch Paulus sagt genau das Gleiche in 1 Tim 4: «In späteren Zeiten werden manche vom Glauben abfallen; sie werden sich betrügerischen Geistern und den Lehrern von Dämonen zuwenden, getäuscht von heuchlerischen Lügner, deren Gewissen gebrandmarkt ist. Sie verbieten die Heirat und fordern den Verzicht auf bestimmte Speisen, die Gott doch dazu geschaffen hat, dass die, die zum Glauben und zur Erkenntnis der Wahrheit gelangt sind, sie mit Danksagung zu sich nehmen. Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, wenn es mit Dank genossen wird.»
- Keine katholische Ehe ist unauflöslich, wenn Sie nicht von den Eheleuten durch den Geschlechtsverkehr ("ehelicher Akt") vollzogen wird. Damit steht die katholische Kirche weit und breit (und das schon seit 2000 Jahren) als einzige Religion da, in der Sex zum Vollzug eines Sakramentes gehört.
- Vielgeschmäht ist auch die Tatsache, dass junge Mütter nach Ihrer Geburt hinten in die Kirche zum Pfarrer kommen mussten, der sie "aussegnete", damit sie wieder am Gottesdienst teilnehmen konnten. Faszinierend, dass dieser Brauch erst als deutliches Anzeichen der Diskriminierung der Frau und der Sexualität gewertet wurde, als keiner mehr verstand, worum es eigentlich ging!
Das Wort "ausgesegnet" bedeutet nichts anderes, als dass der Muttersegen der letzte Segen in einer Reihe von mehreren Segenswünschen rund um die Geburt war. Von einem Priester sagt man nach seiner Weihe gelegentlich, dass er nun (nach den Vorstufen und der Diakonenweihe) "ausgeweiht" wurde. "Aussegnung" ist und bleibt ein Segensspruch, ein Gutheißen dessen, der gesegnet wird. Der Geschlechtsverkehr (als Vollzug des Ehesakramentes), die Schwangerschaft, die Geburt, die Taufe und schließlich die Mutterschaft wird durch eine Reihe von Segenssprüchen durch den Priester begleitet und "gutgeheißen". (Dass manche Mutter glaubte, vor diesem letzten Segen nicht am Gottesdienst teilnehmen zu dürfen, ist allerdings ein Missverständnis und hat sicher zu dem Gefühl der Diskriminierung beigetragen - obwohl dieser angebliche Ausschluss nie zur Verkündigung der Kirche gehört hat). Für Leibfeindlichkeit gibt es da einfach keinen Platz. - Im Grunde schade, dass dieser Brauch abhanden gekommen ist; denn gerade dadurch hat die Kirche über Jahrhundert deutlich gemacht, wie sehr sie die Sexualität hochschätzte.

Apologetik nennt man die Kunst der Verteidigung - und ich weiß nicht, ob ich sie gut beherrsche. Deshalb möchte ich die "historische Beweisaufnahme" hiermit vorläufig abschließen, da es mir weniger auf das ankommt, was irgendwer irgendwann einmal gesagt hat. Viel wichtiger ist mir, wie die Kirche bis auf den heutigen Tag zur Geschlechtlichkeit und Sexualität des Menschen steht. Falls Du, lieber Leser dieser Zeilen, der Meinung bist, dass ich die angebliche Negativ-Liste der "Leibfeindlichen Ausrichtung der Kirche" allzu leichtfertig übergehen und die Sachlage doch eher zu Ungunsten der Kirche ausfällt, so können wir uns gerne per eMail weiter unterhalten. Schreibe mir ruhig. In dieser Katechese möchte ich jetzt allerdings von der Apologetik zum eigentlichen Thema wechseln.

Es wird Zeit, dass wir zur Sache kommen.

Kann denn Liebe Sünde sein?

In Hafenstädten und Bahnhofsvierteln, so weiß man, stehen viele rote Lampen. Das "Rot-Licht-Milieu". Auch Korinth zur Zeit Jesu war ein solches Hafenstädtchen. Und wenn auch damals wahrscheinlich keine roten Lampen in den Fenstern der Hafenkneipen standen, so sah es hinter diesen Fenstern wohl genauso aus wie in den zweitausend Jahren danach.

Dort, in Korinth, fand sich eine der ersten christlichen Gemeinden zusammen. Da ging es, ähnlich wie im Hafen, drunter und drüber. So sehr, dass Paulus sich gezwungen sah, einen Brief zu schreiben...

Was meint ihr wohl, was er schreibt? «Das dürft ihr nicht, ich verbiete es Euch?» Nein, weit gefehlt. Er schreibt: «Alles ist Euch erlaubt!» Als Christen seid ihr freie Menschen, von Jesus freigekauft und bestimmt, in Freiheit zu leben. Allerdings... «nicht alles nützt Euch.» Und weiter: «Alles ist Euch erlaubt, aber nichts soll Macht haben über Euch.»

Das ist (der Völkerapostel erlaube mir diese Bemerkung) von Paulus sehr schön formuliert. Es geht im Christentum niemals um Gebote, die ihren Grund allein in der Tatsache haben, dass Gott sie aufgestellt hat. Gebote sind nicht deshalb Gebote, weil es sie gibt (das wäre ja auch ziemlicher Schwachsinn). Gebote sind da, um etwas Wertvolles zu schützen, damit es nicht missbraucht, zerstört oder übergangen wird. Nochmals: Ein herzliches Dankeschön, Paulus.

Ein Mann und eine Frau, die mal eben das schnelle Vergnügen von Sex außerhalb der Ehe mitnehmen, haben vielleicht den Eindruck, frei zu sein; aber das Gegenteil ist der Fall. Die Bibel und die Kirche leugnet nicht den Reiz von "unerlaubtem" Sex. Ja, es fühlt sich gut an (in der Phantasie dann doch mehr als in der Realität). Ja, es kann aufregend sein. Doch dieses schnelle Vergnügen ist leer - und dumm im Licht der Konsequenzen, die es für Seele, Körper und Gefühle hat.

Christliche Moral ist kein Gefängnis, sondern eher wie ein Mittelstreifen auf der Fahrbahn. Eine durchgezogene Linie kann niemanden davon abhalten, darüber zu fahren; sie schützt auch nicht vor verrückt gewordenen Kamikazefahrern. Ein Mittelstreifen ersetzt auch keinen Führerschein und kein aufmerksames Fahren. Er ist einfach nur ein Richtschnur, an der wir erkennen können, wo der richtige Gebrauch aufhört und es beginnt, gefährlich zu werden. Kein vernünftiger Autofahrer würde die durchgezogene Linie oder sogar den ausgebauten Mittelstreifen auf einer Autobahn als "Beschneidung seiner Freiheit" bezeichnen. Genauso wenig wollen die Gebote der katholischen Kirche einengen und Freiheit beschneiden, sondern helfen, die Spur zu halten und dadurch zu lieben und Freude zu haben, ohne sich und andere zu schaden. «Alles ist erlaubt, aber nichts soll Macht haben über mich» oder mich von Gott trennen. Das ist der Grund, weswegen sich die Kirche verpflichtet sieht, Dir ins Schlafzimmer hineinzureden: Sie möchte Dein Glück.

Aber - und das ist wohl die entscheidende Frage - wieso soll mich das, was die katholische Kirche als "Sünde" bezeichnet, unglücklich machen? Diese Einteilung in "sündige Liebe" und "gute Liebe" oder in "sündigen Sex" und "guten Sex" ist doch total überholt und entspricht nicht mehr dem, was wir heute über Sex wissen!

Ja? Was wissen wir denn über Sex? Wir haben ihn biologisch und soziologisch erforscht und werden ruckzuck aufgeklärt, wie was geht. Aber wissen wir denn noch, was das ist: "SEX"?

Latein, Englisch, Französisch, Sex

"Sex", so sagt man, ist die Kurzform des Wortes "Sexualität". Sagt man. Allerdings ist das Wort "Sex" nicht nur kürzer, sondern verkürzt ist auch das, was damit gemeint ist: Während "Sex" meistens nur den Geschlechtsverkehr meint, ist "Sexualität" ein viel umfassenderer Begriff, beginnt mit dem ersten Augenkontakt, dem "Knistern" zwischen zwei Menschen, geht über Zärtlichkeiten wie Umarmungen, Küsse und körperliche Nähe, beschreibt aber auch das geistige und psychische Spannungsfeld zwischen den Geschlechtern - und endet noch lange nicht bei dem, was allgemein als "Höhepunkt" bezeichnet wird.

Alles das ist "Sex" - bzw. Sexualität: Das sieht auch unser Rechtssystem so. Immerhin kann auch schon eine unanständige Berührung oder ein aufgezwungener Kuss den Straftatbestand der "sexuellen Belästigung" und auch des "sexuellen Missbrauchs" erfüllen. Weil Sex eben nicht nur eine bestimmte Handlung ist. **Sex ist eine Sprache.**

Unser Körper, so wissen Kommunikationsforscher schon seit langem, spricht seine eigene Sprache. Ja, man kann vielleicht sogar sagen, dass unser Körper selbst seine höchste Bedeutung bekommt als Ausdrucksmittel der Seele, sozusagen als dessen "äußere Seite". Das kennen wir aus fast jeder Alltagssituation: Schon lange, bevor uns der Freund gesagt hat, dass er ein Problem hat, haben wir es ihm schon angesehen; sein Körper hat ihn verraten. Oder: Da mag uns Opa noch so oft beteuern, dass es ihm blendend gehe - wir sehen ihm an, dass eher das Gegenteil zutrifft.

Unser Körper spricht eine Sprache; das heißt, sie besteht aus Zeichen und Symbolen, die wir zum Teil ganz intuitiv können - und zum Teil erst lernen müssen. Es gibt in fremden Ländern "fremde Sprachen" auch für unseren Körper; das wird jeder einmal erfahren, der versucht in China einen Vertrag per "Handschlag" zu schließen (probier das lieber nicht aus). Unser Körper spricht eine Sprache, das heißt auch, dass wir damit lügen können: Wir können so tun "als ob". Ein gut geschulter Verkäufer wird genauso wie ein echter Schauspieler nicht nur seinen Text beherrschen, sondern auch seinen Körper. Beides, das gesprochene Wort und der Körperausdruck muss zu dem passen, was als Gefühl gerade ausgedrückt werden soll. Ansonsten ist man entweder ein schlechter Schauspieler oder ein ehrlicher Verkäufer.

Sexualität ist die Sprache, die äußere Form der Liebe; genauso wie das gesprochene Wort. Wir wollen nicht nur sagen: «Ich mag Dich», sondern es auch zeigen. Nicht nur im sexuellen Bereich empfinden wir das gesprochene Wort ohne den dazugehörigen körperlichen Ausdruck als "arm" und "ungenügend". Aber gerade im Bereich der Beziehungen, wo Sympathie und Zuneigung, Liebe und Leidenschaft eine Intensität erreichen, dass sie sich kaum noch in Worte fassen lassen, brauchen wir etwas, das über bloße "Wortklaubereien" hinausgeht: Unseren Körper. Er spricht immer noch die ehrlichste, unmittelbarste und intensivste Sprache. Probiert es doch einmal aus: Wie leicht fällt es (auch vor anderen), jemandem zu sagen:

«Ich finde Dich überragend!» - und wie schwer fällt es, uns vor einem anderen zu verneigen oder sogar zu knien - vor allem, wenn andere zuschauen. Das liegt daran, weil Worte leicht gemacht sind ("words are cheap"); der Körper aber meint fast immer, was er zeigt.

«Sex ist eine Sprache... Sex ist eine Sprache? Also, bloß ein Medium?» - Tatsächlich ist Sex kein Selbstzweck. Es dürfte für jeden Menschen eine derbe Ernüchterung sein, wenn nach einer "wunderbaren Nacht" der Partner sagt: «Es war sehr schön mit Dir. Das, was wir getan haben, war total klasse; Du selbst bist mir allerdings ziemlich egal.» Nein, Sex (im umfassenden Sinne, nicht nur der Geschlechtsverkehr) verkümmert vollkommen, wenn «er praktiziert wird, um ihn zu praktizieren». Sex wird erst dann zu einem Erlebnis, einem Ereignis, das Leben verändern und Leben stiften kann, wenn er eine Sprache ist, die nur einem einzigen Zweck dient: Liebe auszudrücken. Die Liebe aber, die durch Deinen Körper ausgedrückt wird, dient keinem Zweck - die Liebe ist sich selbst genug.

Red' keinen Müll!

«Sex ist die Sprache, mit der ich meine Liebe ausdrücke? Ist in Ordnung: Ich mag dich doch, also...!» Stopp, langsam: Liebe und Zuneigung spielt sich in ganz vielen Abstufungen ab. Oder willst Du etwa behaupten, Du magst Deine neue "Flamme" genauso wie Du Deinen Großonkel August magst? Also, es gibt verschiedene Formen der Zuneigung, und genauso gibt es verschiedene Formen, die Zuneigung auszudrücken. Und das gilt nicht nur für die ganze Palette von Personen und Dingen, die Du magst (angefangen bei Deinem wirklich netten Geschichtslehrer, Deiner Zuneigung zu Deinem Dackel und Deiner Vorliebe für Erdbeereis bis hin zu Deiner großen Liebe), sondern auch für die Entwicklung einer Beziehung zu ein- und derselben Person.

Deshalb hängt der zärtliche sexuelle Ausdruck ganz immens von der Beziehungsstufe ab, auf der Du Dich befindest. Jede Stufe hat einen eigenen körperlichen Ausdruck und einen Ausdruck im gesprochenen Wort (ich würde zum Beispiel eine neue Bekanntschaft, die sich mit den Worten «Hi, ich heiße Claudia und übrigens, ich liebe Dich» nicht sonderlich über den Weg trauen). Man kann sogar soweit gehen, eine Stufenleiter der Beziehungen aufzustellen - wie zum Beispiel in der folgenden Tabelle (die allerdings nur ein Beispiel sein soll).

Eine, irgendeine Stufenleiter der Liebe

Beziehung	Worte	Körpersprache
Interesse	keine	Blicke / Blickkontakt
Sympathie	Allgemeinplätze	Gespräch
Bekanntschaft	gemeinsame Erfahrungen	Nähe
Freundschaft	«Du gefällst mir»	Gelegentliche Berührungen
Verlieben	«Ich mag dich»	Zärtlichkeiten
feste Beziehung	«Ich hab dich lieb»	Küsse, Schmusen
Verlobung	«Ich liebe dich»	Küsse, Schmusen, Knuddeln
Ehe	«Ich liebe dich für immer» oder etwas poetischer: «Nur Du, und Du für immer»	Geschlechtsverkehr

Diese Tabelle ist natürlich nur ein knappes Beispiel; vielleicht hast Du Lust, eine eigene Stufenleiter aufzustellen. Also, ich komme locker auf mindestens 25 Stufen - wobei ich (als Priester!) sicher mehr als die Hälfte aus eigenem Erleben kenne.

Übrigens: Die **Intensität** einer Beziehung hängt nicht von der Stufe ab: Eine Freundschaft kann immer auf der gleichen Stufe bleiben - und kann trotzdem intensiver sein als Beziehungen zu anderen Personen auf einer höheren Stufe. (Manche Frauen vertrauen angeblich Ihrer besten Freundin mehr als ihrem Mann. Ich frage mich, ob das auch für Männer gilt...?)

Wichtig ist zu verstehen, dass eine Sprache ihren Sinn nur dadurch behält, indem wir den angemessenen Ausdruck finden. Wer einen zu kleinen Wortschatz hat oder ständig nur Superlative verwendet, redet meistens Müll.

Zu kleiner Wortschatz

Ein echter Mangel und sogar eine Art von "kultureller Beschränktheit" ist es, wenn jemand einen zu kleinen Wortschatz hat. Das gilt auch für unsere körperliche Ausdrucksfähigkeit.

Im sogenannten «viktorianischen Zeitalter» (19. Jahrhundert in England) verbannte die Gesellschaft sämtliche Zärtlichkeiten in die Ehe, vorher waren weder Küsse, noch Berührungen oder eindeutige Blicke erlaubt (in diese Richtung scheint mir auch der ganz am Anfang schon erwähnt Joshua Harris zu gehen, der seine Frau zum ersten Mal am Hochzeitstag geküsst hat. Allerdings ist er doch nicht ganz so radikal wie die öffentliche Meinung im prüden England zur Zeit der Königin Viktoria, als es für Unverheiratete noch nicht einmal erlaubt war, gemeinsam spazieren zu gehen). Schauen wir uns die Stufenleiter an: Da fallen komplett alle unteren Stufen weg! Wie soll sich da eine Beziehung entwickeln - wie will man noch zeigen, dass man inzwischen mehr empfindet als nur Sympathie? Hier herrscht ein regelrechter "Sprachmangel", der Wortschatz ist einfach zu gering.

Eine Beziehung, in der ich weder durch Worte sagen kann "Ich mag Dich", noch durch meine Körpersprache diese Sympathie mitteilen kann - eine solche Beziehung steht auf wackeligen Füßen. Natürlich kann man sich andere Ausdrucksmittel einfallen lassen: Man kann sich Briefe schreiben (Du musst mal lesen, was für Liebesbriefe gerade im viktorianischen Zeitalter geschrieben wurde! Na klar, dafür blieb dann auch viel Zeit, wenn man sonst nichts tun konnte...), man kann Lieder komponieren und sich gegenseitig vorsingen, man kann neu entdeckte Sterne umbenennen oder sich einen Quadratkilometer auf dem Mond kaufen und ihn auf den Namen der heimlichen Liebe taufen... Aber, da sind wir uns einig, das ersetzt nicht wirklich die verloren gegangene Sprache. Das ist alles wunderbar - aber zu wenig, wenn man sich nicht in die Augen sehen darf.

Wie sagt der Esel im Kinofilm Shrek: "Ist doch Schwachsinn, ein Geheimnis zu bewahren, wenn man reden kann!" - Es ist doch schade, wenn unser Körper zu ganz fein abgestuften Zärtlichkeiten in der Lage ist, alle als "schlecht" zu bezeichnen, oder?

Zu viele Superlative

Gut, vermeiden wir also den rechten Straßengraben, in dem uns fast alle Ausdrucksmittel genommen werden. Wenn wir aber das Steuer herumreißen, sollten wir es nicht so heftig tun: Es gibt auch den linken Straßengraben, und in dem ist es auch nicht viel gemütlicher. Denn auch eine sexuelle Enthemmung (wie zum Beispiel in der Hippie-Bewegung der 60er und 70er Jahre) führt zu einem Sprachmangel - allerdings auf der anderen Seite der "Stufenleiter". Ist doch klar: Wenn ich bereits sämtliche Variationen der Sexualität mit meinem "Geschlechtspartner" ausgeübt habe und erst anschließend eine gewisse Sympathie für ihn entdecke - wie will ich die dann noch ausdrücken? Welche Ausdrucksformen habe ich denn noch für so etwas wie Zuneigung, Freundschaft und Liebe?

Nun, wir leben nicht mehr in der Zeit der Flower-Power-People. Aber das Problem der verwirrten Sprache existiert auch heute noch: Wir verwenden zu oft und zu früh zu viele Superlative.

Ein 9-jähriges Mädchen hat dem berühmten Schriftsteller und Literaturprofessor in Cambridge, Clive Staples Lewis, einmal ihren ersten selbstverfassten "Roman" geschickt. Nun wartet sie ganz gespannt auf die Meinung des Professors. Und tatsächlich: Es kommt eine richtig ernsthafte Literaturkritik. C.S. Lewis weist sie unter anderem darauf hin, dass sie nicht so viele Superlative benutzen sollte: «Wenn Du schon bei der ersten Landschaftsbeschreibung vom "schönsten Baum" und "wunderbarsten See" und "einem Himmel so blau wie sonst nichts auf der Welt" sprichst, fehlen Dir später im Roman die Worte, um etwas noch Schöneres auszudrücken. Du nimmst Dir die Möglichkeit, Dich noch zu steigern. Schreib nicht, dass Deine Hauptperson im Roman den "schönsten Tag in ihrem ganzen Leben" erlebt hat, denn weißt Du, was noch kommt? Sie ist ja noch jung und wird hoffentlich noch viel erleben, das noch schöner ist.»

Nun, das gilt auch für unsere Liebesbeziehung. Wenn wir schon nach wenigen Monaten unserer Liebe mit Wort und Tat die wertvollsten Ausdrucksmöglichkeiten gestatten - wie sollen wir uns dann noch steigern? Wir nehmen dem Roman unseres Lebens jede Spannung; es gibt keine Entwicklung mehr. Nicht selten ist das der Tod einer Beziehung.

Werden wir konkret: Vielleicht ist Deine Liebe im Moment sehr groß - und Du bist Dir sicher, dass das die größte Liebesgeschichte ist, die Du bisher erlebt hast - und deshalb willst Du nicht länger mit dem warten, was Ausdruck der größten Liebe ist. Aber: Bist Du denn sicher, dass die jetzige Liebe nicht nur die größte Deines bisherigen Lebens ist, sondern auch die größte Liebe, die Dir jemals passieren wird? Was wird wohl sein, wenn Du eine noch größere Liebe entwickelst (zu der jetzigen oder auch einer anderen Person)? Dann fehlen Dir die Worte (und Handlungen)! Du wirst sprachlos.

Ja, meiner Meinung nach ist es sogar noch schlimmer: Wenn Du alle Deine Superlative schon "benutzt" hast, dann wirst Du nicht nur eine weitere Steigerung nicht mehr ausdrücken. Ich glaube, dass Du dann sogar zu einer weiteren Steigerung nicht mehr in der Lage sein wirst. Wenn Du nichts mehr zu "sagen" hast, wenn Du

ein einmaliges Gefühl nicht mehr ausdrücken kannst, wirst Du stumm. Liebe gibt es allerdings nur, wenn sie mitgeteilt wird. **Ausdrucksunfähige Menschen sind beziehungsunfähige Menschen.** Beziehung ist ihrem Wesen nach Mitteilung und Ausdruck. **Eine nicht mehr ausdrückbare Beziehung ist nicht existent.**

Hüte also Deine Sprache, sie ist zu wertvoll! Oder, um mit der Kirche im Klartext zu reden: Pass auf Deine Sexualität auf, sie ist Gottes geniale Gabe. Mach sie nicht kaputt.

Jetzt ist es soweit...

«Ja toll - ich soll mit meinen Superlativen warten, bis ich weiß, dass diese Liebe nicht mehr zu steigern ist...! Und wann soll das sein? Wahrscheinlich nie!» Ich gebe zu, dieser Satz im vorherigen Abschnitt ist etwas erklärungsbedürftig - du hast es wahrscheinlich schon gemerkt. Denn tatsächlich sollte doch eine Liebesbeziehung ein ganzes Leben lang größer und tiefer werden! Wenn ich mir immer die Möglichkeit bewahren will, mich auch in meinen Ausdrucksmitteln noch zu steigern, müsste ich mir meine höchsten Ausdrucksformen ein Leben lang aufbewahren - und käme dann nie dazu!

Stimmt, so kann es nicht gemeint sein. Deshalb möchte ich hier zwischen einer **größer** werdenden Liebe und einer **tiefer** werdenden Liebe unterscheiden. Man kann sie auch anders nennen, wichtig ist, was ich damit meine:

Meiner ersten großen Liebe brachte ich eine Unmenge von Gefühlen entgegen - es war schon eine wirklich große Liebe. Aber ich wäre nie auf den Gedanken gekommen, ihr zuliebe mein Leben zu ändern - bis auf die kleinen Umstellungen im Tagesablauf.

Nun, die nächste große Liebe war schon "größer" - nicht, weil die Gefühle großartiger waren, ein solcher Vergleich wäre mir gar nicht möglich gewesen. Nein - weil ich jetzt schon bereit war, auf einen gehörigen Teil meiner Freiheit zu verzichten, um sie nicht zu verlieren. Und im Laufe der Zeit kamen immer mehr Bereiche meines Lebens hinzu, die ich in den Dienst meiner Liebe stellte. Meine Liebe wurde also umfassender, umgriff immer mehr Bereiche meiner Person und meines Lebens. In diesem Sinne wurde meine Liebe "größer".

Irgendwann umfasst eine solche Liebesbeziehung dann alle Bereiche meines Lebens (oder zumindest alle Bereiche, die ich einem anderen Menschen zu geben bereit bin); sie kann nicht mehr größer werden. Selbstverständlich kann sie immer noch tiefer, reifer, ernsthafter oder schöner werden. Aber es gibt diesen entscheidenden Punkt, an dem ich feststelle: «Von allem, was ich geben kann, bin ich jetzt bereit, alles zu geben.» Eine solche Liebe verdient den höchsten Ausdruck in der Sprache - mit Leib und Seele.

Eine solche Liebe spricht von Superlativen: «Nur Du - sonst keiner. Du für immer - so lange ich leben. Alles zu Deinem Wohl - mit all meinen Kräften. Und nicht nur für uns - über uns hinaus!» Nichts anderes geschieht in der kirchlichen (katholischen) Eheschließung. Im Grund ist es egal, ob Ihr für diese Liebe den Ausdruck einer kirchlichen Hochzeit wählt oder das Vermählungsritual der Eingeborenen von Bor-

neo (das ich persönlich für sehr gelungen halte). Letztlich geht es darum, diesen vier Superlativen «Nur Du - Du für immer - Alles zu Deinem Wohl - Über uns hinaus!» Gestalt zu geben. (Übrigens steht Euch die katholische Kirche auch die Freiheit zu, Eure Ehe durch das Borneo-Vermählungsritual zu schließen - wenn Ihr die vier Super-Wesenseigenschaften bejaht). Allerdings kenne ich kein angemesseneres Ritual als das katholische; denn zum Vollzug des Sakramentes gehören wesentlich Leib und Seele. Erst, wenn die Eheleute sich ihre Liebe durch das Ja-Wort in der Kirche und durch den ehelichen Akt im heimischen Schlafzimmer gegeben haben, ist die Ehe wirklich vollzogen und auf immer untrennbar. Ich kenne keine andere Religionsgemeinschaft, die den Geschlechtsverkehr zum Vollzug eines Sakramentes erhoben hat!

Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole (zu spät): Die katholische Kirche ist nicht leibfeindlich - sie schätzt den Leib und seine sexuellen Möglichkeiten so sehr, dass sie ihn quasi unter Naturschutz stellt. Das ist nicht immer angenehm, zugeben.

Die Kirche ist wie ein Arzt: Er ist zunächst nicht den Wünschen des Patienten verpflichtet, sondern zu allererst dessen Gesundheit. Ist denn ein Arzt ein Menschenfeind, weil er einigen Menschen eine Diät verschreibt?

Wer ständig lügt, dem glaubt man nicht...

Aber kehren wir noch einmal zurück zu der Erkenntnis, dass Sexualität eine Sprache ist. Im allgemeinen wird die Körpersprache als die unmittelbarere, intensivere und ehrlichere Ausdrucksform empfunden. Wir sagen ja auch «Jaja, gesagt hat er dies und das, aber sein Gesicht hat ihn verraten» - oder «...seine Körperhaltung hat genau das Gegenteil klargemacht» - oder: «Er hat zwar nichts gesagt, aber ich sehe ihm an, dass da etwas nicht stimmt» - und so ähnlich. Während die gesprochene Sprache oft die Quelle von Missverständnissen ist, ist die Körpersprache eindeutiger.

«Was muss ich tun?» fragte der kleine Prinz. «Du musst sehr geduldig sein», antwortete der Fuchs. «Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel anschauen, und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können.»

Dass ausgerechnet die gesprochene Sprache die Quelle der Missverständnisse sein soll, mag uns vielleicht komisch vorkommen; und tatsächlich gilt das natürlich nicht, wenn die Sprache lediglich dem Informationsaustausch dient. Wer im Geschäft einen DVD-Player mit bestimmten Leistungsmerkmalen kaufen möchte, wird eher das Gesuchte bekommen, wenn er den DVD-Player nicht pantomimisch darzustellen versucht, sondern **sagt**, was er möchte. Solche Informationen kann man auch faxen - im Gegensatz zu Gefühlen.

Die Körpersprache ist nämlich viel eindeutiger und aussagekräftiger, wenn es um Beziehungen geht. Wie schwer ist es, jemandem deutlich zu machen, wie ich zu ihm stehe! Sprachlich ist es fast nicht möglich, so feine Unterscheidungen zu treffen wie z.B.: "mehr als nur ein Freund, aber noch keine Beziehung - aber dennoch offen dafür..." ohne missverstanden zu werden. Zwei Blicke und ein Lächeln können da

viel treffender sein - kombiniert mit einem Schulterzucken. (Okay: Auch die Körpersprache ist nicht vor Missverständnissen gefeit, vor allem, wenn man sich noch nicht so richtig kennt. Das liegt daran, dass die genaue Bedeutung der einzelnen Gesten, Zärtlichkeiten und Berührungen auch noch von der jeweiligen Kultur und Erziehung abhängen. Wenn sich zwei Menschen aber wirklich gut kennen, dann verstehen sie sich immer besser durch einen Blick als durch tausend Worte.)

Gerade das macht die Körpersprache im Allgemeinen und die Zärtlichkeiten im Speziellen noch kostbarer als die gesprochene Sprache. Um so schwerer wiegt eine Unehrlichkeit im Zusammenhang von Zärtlichkeit und Sexualität. Der Missbrauch von Körpersprache ist **Lüge** im eigentlichen Sinne und deutlich schwerwiegender als eine verbale Lüge. Wenn ich etwas tue, was ich gar nicht so meine, ist das verletzender und schädlicher als wenn ich etwas sage, obwohl ich anderes denke. "Verzweckte" Körpersprache führt bei Aufdeckung immer zum umfassenden Vertrauensverlust und meistens zum Ende der Beziehung.

Das gilt übrigens auch, wenn beide Beteiligten sich darüber verständigt haben, dass das, was sie jetzt gleich als nächstes tun werden, gar nicht so gemeint ist (siehe zum Beispiel in dem Film: EIN UNMORALISCHES ANGEBOT von Adrian Lyne, mit Robert Redford und Demi Moore). Sie lügen sich gemeinsam etwas vor - und können sich gegenseitig nicht mehr verstehen, obwohl sie doch abgesprochen hatten, dass sie dem Sex eine andere Bedeutung geben wollten. Beide verderben sich nämlich die Sprache, gegenseitig und für sich selbst. Denn wenn Sprache und Sexualität ausdrücken sollen: "Du bist mir wichtig, mit Dir meine ich es ernst" - wie sollen ich dann ausdrücken, dass ich die "Ernsthaftigkeitserklärung", die ich schon 18 mal abgegeben und nicht gehalten habe, ausgerechnet jetzt "ernst" meine? - Wer ständig lügt, dem glaubt man nicht.

Es gibt auch professionelle "Lügner". Prostitution nennen wir das: Jemand drückt nicht vorhandene Gefühle für Geld aus. «Soll doch jeder selbst wissen, was er macht...!» sagen die einen. Und wir Christen geben ihnen vollkommen recht: «Jeder muss und darf selbst entscheiden, was er tun oder lassen will. Nur, dazu muss er eben selbst wissen, was er tut.» Und was tun die professionellen Lügner? Sie verderben sich (jede) Ausdrucksfähigkeit. «Das, was ich jetzt mit Dir mache, habe ich schon für Geld mit tausenden anderen gemacht. Du mußt mir einfach glauben, dass es mit Dir etwas völlig anderes ist - ausdrücken kann diese Einmaligkeit nicht mehr.»

An einigen Königshäusern gab es im ausgehenden Mittelalter bezahlte Schmeichler, die dem König (und gelegentlich auch der Königin) immer wieder versicherten, wie schön und gütig Herr (und Frau) König sind. Der König wusste, dass das alles nicht ehrlich gemeint war, immerhin bezahlte er ja dafür. Aber es tat so gut, es immer wieder zu hören. Solche Könige gibt es heute auch, die sich gegen Bezahlung lieben lassen. Die wissen auch, dass daran nichts Ehrliches ist, es "tut einfach nur gut" (was ich sowohl bei den damaligen als auch bei den heutigen "Königen" bezweifle). Die Folge ist allerdings: Irgendwann verliert der König den Blick für diejenigen, die es wirklich gut mit ihm meinen. Er kann wahre Liebe nicht mehr erkennen; und der bezahlte Schmeichler kann nicht mehr klarmachen, dass er die Königin **wirklich** schön findet (was ihm im Mittelalter auch schon mal das Leben retten konnte).

Von dieser Einschränkung der Ausdrucksfähigkeit durch "bezahlten Sprache" wissen auch die Prostituierten. Im Film «Pretty Woman» mit Richard Gere und Julia

Roberts gibt es daher eine Notbremse: Die Prostituierte will niemals auf den Mund geküsst werden - das will sie dem vorbehalten, den sie wirklich liebt. Der Kuss wird zur sprachlichen Ausdrucksform der höchsten Stufe, weil der Geschlechtsverkehr durch die Käuflichkeit seinen Gehalt verloren hat. - Aber wir sind uns einig, dass es sich dabei um eine Notlösung handelt - und keineswegs um einen erstrebenswerten Zustand. Immerhin wird deutlich, dass die Auffassung "Sex ist eine Sprache" auch im Rotlichtmilieu ihre Bestätigung findet.

Nun, ich denke, inzwischen ist deutlich geworden, das SEX nicht nur **fast wie** eine Sprache ist, sondern dass SEX tatsächlich eine Sprache **ist** - die höchste Form der menschlichen Ausdrucksfähigkeit. Wenn wir das erst einmal erkennen, ergeben sich die Vorstellungen von dem, was gut und was schädlich ist, von alleine - und meiner Meinung nach in verblüffender Übereinstimmung mit der Moralvorstellung der katholischen Kirche. Das möchte ich abschließend mit zwei Stichproben deutlich machen: Was ergibt sich aus dieser Sicht für die Haltung zur Selbstbefriedigung und zur Scham?

(Übrigens, diese Sicht der Sexualität ist auch der Grund dafür, weshalb der katholische Priester unverheiratet bleiben sollte; lest dazu doch diesen Abschnitt im Artikel "Zölibat" auf dieser Website!)

Selbstbefriedigung ist wie Schokolade...

...die Du Deiner Schwester ins Krankenhaus bringen sollst und dann selber isst. Das heißt im Klartext: Sexualität und Freude an der Zärtlichkeit, Orgasmus und Erregung sind nichts Schlechtes; genauso wenig wie Schokolade. Aber alle diese Früchte der Sexualität sind Dir nicht zur eigenen Befriedigung geschenkt worden (ja, Du hast richtig gehört: Orgasmus ist ein Geschenk!), sondern als Geschenk für andere. Sexualität soll anderen Deine Liebe ausdrücken; das ist seine Bestimmung.

Nun gibt es Erwachsene, die sagen: «Ein junger Mensch muss seinen eigenen Körper kennenlernen und auch einmal ausprobieren können...» - und damit haben sie im gewissen Sinne recht: Es ist wichtig zu wissen, was für meinem Körper gut - und was unangenehm ist, wie mein Körper auf bestimmte Ereignisse reagiert. Allerdings ist das gezielte Onanieren kein "Jugend-forscht"-Programm, sondern eine Zweckentfremdung mit der Gefahr, eine hohe Sprache zu banalisieren.

Ich sollte vielleicht hier anfügen, dass diese Sicht der Selbstbefriedigung (als Schokoladen-Klau) auch bedeutet, dass es sich dabei nicht schon deshalb um eine besonders schlimme Sünde handelt, weil sie sexueller Natur ist. "Sexuelle Selbstbefriedigung" sollte genauso eingeschätzt werden, wie "soziale Selbstbefriedigung" (ich suche mir nur Freunde, die mir etwas bringen), "verbale Selbstbefriedigung" (Eigenlob oder "fishing for compliments"), "automobile Selbstbefriedigung" (ich brauche den Porsche zwar nicht... aber das Gefühl ist so geil) - usw. Dass Sünden gegen das Sechste Gebot besonders schlimme Sünden seien, hat vielleicht auch psychologische Gründe - sollte aber nicht so sein. Schließlich ist die Zweckentfremdung von guten Dingen aus egoistischen Gründen immer gleich schlecht. Sogar Thomas von Aquin (der mit witzigen Äußerungen ansonsten sehr sparsam war) schrieb: «Die Sünden gegen das 6. Gebot sind keineswegs die schlimmsten - aber die klebrigsten.»

Ob es sich bei einer Triebbefriedigung um eine schwere oder leichte Sünde handelt, sollte also vielmehr danach beurteilt werden, was zur Befriedigung der eigenen Triebe benutzt und evtl. missbraucht wird. Ich gebe allerdings zu bedenken, dass die bewusste Führung des eigenen Körpers zum Orgasmus - zur eigenen Lustbefriedigung - immer der Missbrauch des höchsten Gutes ist, das wir Menschen haben. Der Körper als Ausdruck der Liebe wird zum Mittel der Selbstliebe.

Durch Selbstbefriedigung laufen wir Gefahr, abzustumpfen und - weil wir es irgendwann nicht mehr anders kennen - auch den Partner nur noch als Mittel zur eigenen Lustbefriedigung benutzen. Klar - sooo schnell stumpft man nicht ab und verlernt man nicht den Respekt vor anderen Menschen. Aber wenn wir die Gefahr leugnen und die Selbstbefriedigung zu einer angeblich guten täglichen Gewohnheit erklären, dann ist der Weg nicht mehr weit zur Herabsetzung des Partners als die "bessere Selbstbefriedigung".

Schamlosigkeit, die sprachlos macht

Es hat sich inzwischen herumgesprochen: Adam und Eva waren vor dem Sündenfall nackt. Und ich verrate Euch ein Geheimnis: Im Himmel wird es wieder sein wie im Paradies - die Modeschöpfer werden dort arbeitslos sein. Nacktheit ist nämlich grundsätzlich etwas Gutes und Natürliches - und nichts Sündiges. Wenn Gott unseren Körper geschaffen und uns geschenkt hat, dann sollten wir nicht glauben, wir müssten daran noch das "vervollständigen", was Gott vergessen hat.

Trotzdem schämen wir uns, nackt durch die Fußgängerzone zu laufen. Warum? Ganz einfach: Weil wir nicht mehr so sind, wie Gott uns geschaffen hat - und weil die Leute, die uns nackt in der Fußgängerzone sehen, uns kaum noch ins Gesicht schauen werden.

Mal im Ernst: Wir sind leider nicht mehr im Paradies. Wir laufen ständig Gefahr, die Menschen, mit denen wir zu tun haben, für unsere eigenen Ziele einzuspannen. Wir sehen in ihnen sehr oft nur die Gelegenheit, unsere eigenen Wünsche zu erfüllen: Wir "verzwecken" sie. Das ist so ziemlich das Unangenehmste, was einem Menschen passieren kann: Er wird nicht mehr um seiner selbst willen geschätzt, sondern nur noch deshalb, weil er einen bestimmten Zweck erfüllt. Dagegen wehren wir uns automatisch: Wir schämen uns.

Ein Junge, der ein wenig tollpatschig ist, ist eine gute Gelegenheit sich zu amüsieren. Was haben wir nicht gelacht, als er schon wieder die Teekanne umgekippt hat! Natürlich schämt sich der Junge: Er möchte nicht nur das Mittel sein, um uns zum Lachen zu bringen.

Ein Mädchen, das in Mathe nun wirklich keine Ahnung hat und ständig falsche Antworten gibt, ist eine Beruhigung für den Rest der Klasse: «Gottseidank gibt es jemand, der noch schlechter ist als wir.» Dieses Mädchen schämt sich: Es möchte nicht das Mittel sein, um dem Rest der Klasse ein Gefühl der Überlegenheit zu geben.

Ein Mann, der bei einer Autobahnkontrolle mit Alkohol am Steuer erwischt worden ist, ist in der weiteren Verwandtschaft ein gutes Demonstrationsbeispiel, wie man es nicht machen sollte. Es bietet sich ja auch an: «Wage es nicht, auch nur nach einem Glas Rotwein noch zu fahren! Du weißt doch, was dem Onkel Hans passiert ist...!» Dieser Mann schämt sich - er will nicht auf ein "Schlechtes Beispiel" reduziert werden.

Ein Mann hat einen Sprachfehler, er lispelt. Das klingt schon lustig, wenn er versucht, eine kleine Rede zu halten. Bei seinem letzten Versuch hat fast der ganze Saal auf dem Boden gelegen vor Lachen. Dieser Mann schämt sich, weil er möchte, dass man ihm zuhört und versteht - und nicht seine Sprache als Gelegenheit zur Komik begreift.

Ein Frau hat nur so zum Spaß Nacktfotos machen lassen. Aus einem blöden Zufall heraus geraten sie in die Hände eines Kollegen, der nun für rege Verbreitung der Bilder sorgt. Die ganze (männliche) Belegschaft in der Firma hat nun Freude an diesen Fotos. Die Frau schämt sich: Sie will kein reines Objekt der männlichen Lust sein.

Gerade das letzte Beispiel macht deutlich, warum wir Kleider tragen: Wir wollen als Person wahrgenommen werden, und nicht als Lustobjekt. Wir schützen uns (wir schämen uns), damit unser Körper das bleibt, für was er gedacht ist: Ausdruck von Beziehung und nicht ein bloßes Mittel zur sexuellen Erregung. Scham ist die Bewahrung der Sprache und unserer Ausdrucksfähigkeit. Deshalb schämen wir uns unserer Nacktheit nicht in der Gegenwart dessen, dem wir unsere Hingabe ausdrücken wollen. Und (ich garantiere es Euch) deshalb werden wir uns auch im Himmel nicht schämen.

Die Karl-Leisner-Jugend ist ein Zusammenschluss von Laien und Priestern des Bistums Münster zur Bereicherung und Vertiefung der Jugendarbeit. In der Schriftenreihe »Katechese« versuchen wir, den unverfälschten katholischen Glauben auf neue und erfrischende Weise darzustellen, ohne ihn inhaltlich zu verkürzen. Die Katechese-Hefte werden kostenlos verteilt und können auf der Internetseite der KLJ (www.karl-leisner-jugend.de) bestellt werden. Für Kritik und Anregungen sind wir dankbar.

1. Die Frage nach Gott: Glauben und Wissen | Wahrheit | Glauben ist Beziehung, Gebet ist Beziehungspflege | Kann man Gott beweisen? | Ist die Glaubenswelt eine Realität? | Hinweise auf Gottes Existenz | Die Gottesbeweise des Thomas von Aquin | Die Religionskritiker | Gott unser Vater | Der Heilige Geist | Dreifaltigkeit | Wahrheit, Glaube und Glaubwürdigkeit | Glauben und Naturwissenschaften | Schöpfung, Urknall und Evolution | Intelligent Design | Der Gott des Alten Testaments | Gott und das Leid

2. Die Frage nach Jesus Christus: Wer war Jesus? - Seine historische Existenz - Sein theologischer Anspruch | Die Predigt Jesu - Das Reich Gottes | Der Tod Jesu | Die Auferstehung – Zentrum des Glaubens | Erlösung – oder: Ist Hitler im Himmel? | Die Glaubwürdigkeit der Evangelien

3. Die katholische Kirche: Die Kirche | Die Gebote der Kirche | Der Absolutheitsanspruch der katholischen Kirche | Evangelisch - katholisch | Können Frauen Priester werden? | Die Tradition der Kirche | Gemeindeftheologie | Die Kardinäle und das Konklave | Katholische Kirche und Nationalsozialismus | Staat und Kirche

4. Der katholische Glaube: Schrift und Tradition | Theologie des Leibes | Maria | Marienerscheinungen | Engel | Wunder | Leib-Seele-Mensch | Mann-Frau-Mensch | Das Ende der Welt | Das Leben nach dem Tod | Das Jenseits: Das katholische und evangelische Modell | Wiedergeburt | End-Entscheidungs-Hypothese | Auferstehung im Tod | All-Erlösung: Kommen wir alle in den Himmel? | Nahtoderfahrungen | Teufel, Satan, Satanismus | Der Ablass | Der Limbus

5. Beten in der katholischen Kirche: Der Rosenkranz – nicht nur für Anfänger erklärt | Glauben ist Beziehung | Gebet ist Beziehungspflege | Das Bittgebet

6. Die Sakramente der Kirche: Taufe | Allgemeines Priestertum | Die Heilige Messe | Die Eucharistie | Der Opfercharakter der Messe | Die Ehe | Die Weg kirchlichen Eheschließung | Der Trau-Gottesdienst | Der Priester – das unbekannte Wesen | Die Beichte | Die Krankensalbung

7. Die katholische Moral: Die Zehn Gebote | 1. Gebot: Keine anderen Götter | 2. Gebot: Ehre den Namen Gottes! | 3. Gebot: Heilige den Sabbath! | 4. Gebot: Ehre Vater und Mutter | 5. Gebot: Du sollst nicht töten! (Herleitung, Abtreibung, Aktuelle Fragen) | 6. Gebot – Die Kirche und die Sexualmoral | Sexualität und Kirche | Empfängnisverhütung | Homosexualität | Wiederverheiratet Geschiedene | 7. Gebot: Du sollst nicht stehlen! | 8. Gebot: Du sollst nicht lügen | Braucht Moral einen Gott?

8. Kirche in der Kritik: Kirche und NS-Zeit | Päpstin Johanna | Hexenwahn | Kreuzzüge | Inquisition | Galileo | Richard Dawkins' Gotteswahn | Zölibat – Pflicht oder Liebe? | Ralf Isau | Sakrileg | Populäre Irrtümer

9. Andere Glaubensvorstellungen: Evangelisch – Katholisch | Evangelikale | Zeugen Jehovas | Der Islam | Das Heil der Juden | Esoterik & Gnosis | Okkultismus & Satanismus

10. Christliche Literatur: Die Chroniken von Narnia, Die Hütte / Der Weg | Tolkien | Harry Potter

11. Hilfen für Gruppenleiter: Die Aufsichtspflicht | Denkspiele, Rätsel, Knobelaufgaben | Große Spiele | Pädagogik für Gruppenleiter | Religiöse Gruppenstunden

12. Predigtsammlungen: 11 Predigten zur Eucharistiefeier | 10 Predigten zur Bibel | 20 Predigten zum Glaubensbekenntnis | 3 Predigten zu Martyria, Liturgia und Diakonia