

love, soul & Body

Ein Magazin von KALEB e.V.



Was macht eine gute Beziehung aus?

Verhütungsmittel genauer untersucht

Ab wann ist der Mensch ein Mensch?

Starke Identität und das Single-Leben





INHALTSVERZEICHNIS

- 1** Einleitung
- 2** True Love – Was braucht die Liebe?
- 6** Single-Sein – Mehr als ein Wartezimmer
- 8** Identität – Wie werde ich, wer ich bin?
- 11** Social Media – Have fun with it, aber be clever :)
- 16** TeenSTAR – Dein Selbstfindungskurs
- 18** Frei von Porn – freeIndeed
- 20** Bibel FSK16 – Von Affären und Intrigen
- 22** Ab wann ist der Mensch ein Mensch?
- 24** Zwischen Verhütung und NER-Compliance
- 26** Quiz dich schlau
- 28** Abtreibung – So haben wir sie erlebt
- 36** Wie wir helfen & uns engagieren

Liebe Leserin, lieber Leser,

Liebe hat Menschen schon zu allen Zeiten fasziniert. Das sehen wir in griechischen Mythen und sogar in der Bibel, in der es zeitweise heiß her ging. Intrigen und Affären werden dort nicht verschwiegen. Eine gute Geschichte lebt auch davon, dass ihre Protagonisten mit ihren Gefühlen kämpfen und schließlich eine Entscheidung treffen müssen. Klar, Gefühle, Sexualität und Treue sind ein spannender Cocktail. Schon im frühen Teenageralter kann er für Begeisterung und Verwirrung sorgen.

Wir wissen, dass sich der Umgang, die Offenheit und die Sprache in Bezug auf Körper, Sex und Liebe über die Generationen immer wieder verändert. Gar nicht so leicht, dann genau euren Nerv zu treffen, um rüberzubringen, was eigentlich zeitlos ist. Wir haben uns deshalb darum bemüht, aus vielen Generationen Stimmen zu Wort kommen zu lassen.

Dabei herausgekommen ist eine spannende und tiefgehende Mischung aus verschiedensten Themen. Gib uns dazu gerne Feedback! Unser Verein möchte die nächste Generation darin unterstützen, zu starken Persönlichkeiten zu werden. Du kannst deinen Wert und deine Lebensaufgabe kennen, verantwortungsvoll leben und Entscheidungen weise treffen. Wir verschweigen deshalb auch nicht die schwierigen Geschichten, die das Leben so schreibt. Gleichzeitig wollen wir aber auch tatkräftig helfen, wo wir können.

In diesem Sinne wünschen wir dir viel Freude und einige Aha-Momente beim Lesen!

Dein KALEB e.V. - Redaktionsteam





True Love - Was braucht die Liebe?

Die Bandbreite zwischen Bauchkribbeln und einer langjährigen Ehe ist groß. Für junge wie ältere Menschen ist das Gefühl des Verliebtseins natürlich total schön und macht manche sogar süchtig. Aber irgendwann merken die meisten, dass sie sich eigentlich etwas wünschen, das stabiler ist und ein Gegenüber, auf das sie immer zählen können. Was braucht es für so eine Beziehung, die mit der Zeit wächst statt einzugehen und die noch die eigenen Enkel bewundern können?

1. Den eigenen Anker finden

Eine grundlegende Basis für eine stabile Beziehung ist es, dass du in dir ruhest und deinen Wert, deine Stärken und Schwächen kennst. Kein Partner kann die wichtigen Fragen des Lebens - „Wer bin ich?“, „Wozu lebe ich?“ etc. - für dich klären oder deine innere Leere ausfüllen. Deshalb investiere mehr in die Suche nach Antworten als in die nach einem passenden Partner. Du kannst eine Beziehung zu Gott aufbauen, der der Ursprung deines Lebens ist und dir in allen Lebensfragen weiterhilft, auch in deiner Partnerschaft.

2. Vertrauen wagen und einander verzeihen

Es gibt ein gewisses Grundvertrauen, das sich dein Partner „verdienen“ muss, aber wenn er das getan hat, dann solltest du es nicht ständig in Frage stellen. Partnerschaft schenkt dem anderen einen Vertrauensvorschuss. Es ist ein Geben und Nehmen. Lass dich trotzdem nicht missbräuchlich ausnutzen – wenn das jemand tut, such dir Hilfe, rede mit deinem Partner oder beendete die Beziehung noch vor der Ehe. Vertrauen kann im Alltag immer wieder verletzt werden, wenn der andere sein Wort nicht hält oder eine Erwartung nicht erfüllt. Dann ist man enttäuscht, kann aber mit Ehrlichkeit übertriebene Erwartungen und echte Grenzen erkennen und realistisch lieben.

Eins ist klar: Ohne Vergebung wird es nicht gehen. Denn bei aller Liebe bleiben wir Menschen, die einander weh tun. Auch ich entspreche nicht per se allen Erwartungen anderer und muss es auch nicht. Und mein Partner auch nicht.



3. Teilen, was in dir vorgeht

Teile mit deinem Partner transparent und ehrlich deine Grenzen und Wünsche, Werte und Weltanschauung, Ziele und Sorgen. Du erschaffst damit einen Raum, in dem der andere sich ebenfalls sicher fühlt, sich zu öffnen. Ehrlichkeit macht es möglich, dass ihr euch echt und besser kennenlernt. Selbst Irrwege und Brüche der eigenen Vergangenheit verlieren durch das Mitwissen des Partners ihr bedrohliches Potential. Zu viel offene Kritik wiederum kann auch schnell vor den Kopf stoßen. Lerne deshalb, deine Kritik zu einem passenden Zeitpunkt und wohlwollend zu äußern. Sag, was das Verhalten des anderen mit dir macht und was du dir wünschst. Über die Jahre hinweg wirst du merken, dass Annahme und die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten, die wichtigeren Faktoren sind. Wir können noch so sehr wollen, dass der Partner sich ändert – wir selbst können ihn nicht verändern. Wenn du magst, kannst du mit Gott im Gebet darüber reden.

4. Klare Entscheidungen treffen

Verbindlichkeit klingt nicht so toll, wie sie eigentlich ist. Du sollst auch nicht dem ersten Partner, der dir über den Weg läuft, die ewige Treue schwören, wenn du dir noch gar nicht sicher bist. Aber wenn ihr euch füreinander entscheidet, dann hilft ein klares Ja, das auf einen Bund hinausläuft, und gibt euch Sicherheit und jede Menge Gestaltungsfreiraum. Ehe ist Gottes geniale Erfindung für ein Leben in Geborgenheit und Glück. Es liegt in eurer Hand, sie zu gestalten. Erwartet sie positiv und nehmt euch positive Beispiele älterer Paare als Vorbild. Du musst nicht immer wieder nach neuen Alternativen suchen, werde doch Experte darin, deinen Partner zu kennen und zu lieben, wie er es braucht. So kann die Liebe immer tiefere Wurzeln bekommen, ohne ständig abgebrochen und neu begonnen zu werden.

Auch mehr Intimität an mehr Verbindlichkeit zu knüpfen, ist sinnvoll. Denn so habt ihr einen sicheren Rahmen, in dem ihr frei seid, euch zu öffnen. Sogar eine überraschende Schwangerschaft könnt ihr in einer Ehe zusammen meistern und annehmen. Das bedingungslose „Ich bleibe bei dir“, das das Eheversprechen eigentlich bedeutet, ist eine gute Voraussetzung dafür, nicht nur zur Selbstbestätigung oder Befriedigung eigener Bedürfnisse Sex zu haben. Die Nähe in einer Ehe erfordert es, Konsequenzen zu tragen und auf den anderen wirklich einzugehen.

5. Liebessprachen erlernen

Die Liebessprachen sind ein spannendes Thema, mit dem du dich mal auseinandersetzen solltest. Je nach Prägung unserer Familie und unseres persönlichen Charakters brauchen wir die Liebe auf unterschiedliche Weise. Der eine mag es, Geschenke zu bekommen, der andere kuschelt gerne und möchte viel Zeit zu zweit. So manches Mal kann es einen vor den Kopf stoßen, wenn der Partner nicht versteht, was man wirklich braucht. Darum gilt auch hier: Kenne dich und kommuniziere mit deinem Partner! Sieh keine Böswilligkeit darin, dass der andere seine Liebe anders zeigt oder braucht, sondern geht beide aufeinander ein und sensibilisiert eure Antennen für die Liebesprache des anderen.



6. Gemeinsam wachsen

Wenn du Großeltern oder Eltern hast, die schon lange verheiratet sind, dann weißt du sicher, dass so eine verbindliche Beziehung nicht immer glattläuft. Da kommen immer wieder neue Herausforderungen auf, aber auch neue Freuden, die man miteinander teilt. Vielleicht wird jemand krank oder stirbt, ein Kind oder die Enkel werden geboren, man erlebt einen schönen Urlaub zusammen oder der Partner verliert seinen Job.

Als Paar geht man stark durchs Leben und ist gut gegen Lebensstürme gewappnet, die man Seite an Seite angeht. Ermutigt euch gegenseitig, korrigiert euch liebevoll, nehmt auch mal Hilfe von außen an. Gebt einander auch die Freiheit, Neues auszuprobieren und Hürden zu überwinden. Wenn ihr an Gott glaubt, könnt ihr ihn in eure Partnerschaft einbeziehen und füreinander und über eure gemeinsamen Pläne beten.

Abschließend können wir nur sagen: Es ist echt ein Abenteuer, ein Leben lang zu erleben, wie der Partner an unserer Seite reift und wie die Beziehung stabil und liebevoll gewachsen ist.

Dieser Weg ist wirklich alle Mühe wert!





Werde Experte darin,
deinen einen Partner
so zu lieben, wie er ist
und wie er es braucht.

Single-Sein - mehr als ein Wartezimmer

*„Bist du eigentlich in einer Beziehung?“
„Hast du eine Freundin?“ „Wie kommt es eigentlich, dass so eine hübsche junge Frau wie du keinen Freund hat?“
„Warum bist du denn noch Single?“*

All das sind Fragen, die uns nicht unbekannt sind und auch gar nicht so unüblich vorkommen. Man erkundigt sich nach dem Beziehungsstatus des Gegenübers und irgendwie ist das ja auch interessant.

Ist jemandem dabei schon einmal aufgefallen, dass all die Fragen darauf abzielen herauszufinden, ob eine Person endlich die Zeit als Single hinter sich gelassen hat? Fast scheint es so, als hätte man sich gesellschaftlich darauf geeinigt, dass das Single-Sein nur eine Phase des Dazwischens ist, eine Zeit, die man durchzustehen hat, ein Zustand, der schon noch aufhören wird. Ein bisschen wie eine Krankheit. Man will sie halt nicht haben. Und so verbringt man die Zeit im „Dazwischen“ mit dem Warten darauf, dass es aufhört und man dann endlich vollständig ist.

Ich bin überzeugt davon, dass das Quatsch ist, denn Beziehung löst auch deine inneren Konflikte nicht. Ganz im Gegenteil: Alles verdoppelt sich – Gutes wie Schlechtes. Wer alleine unglücklich ist, ist auch zu zweit unglücklich.

Die Single-Zeit ist mehr als ein Wartezimmer. Es ist die Gelegenheit, zu lernen und zu sein. Alle Zeit steht dir zur Verfügung und du bist eingeladen, sie weise zu nutzen. Die Zeit alleine ist eine wertvolle, weil sie dich mit dir selbst konfrontiert. Anstatt immer auf ein gebührendes Gegenüber zu warten, könnte man ja mal damit beginnen, ein eben solches zu werden. Und damit, aus der Passivität des Wartens herauszutreten in eine Position, die um die eigene Handlungsfähigkeit weiß: Du kannst etwas tun, du sollst es sogar! Du bist in deinem Heute berufen. Dir fehlt nichts, um relevant zu sein und Einfluss zu haben. Du darfst auf deinem Weg Schritte gehen, um eine vollständige Person zu werden und zu begreifen, dass du keine 50% bist, die auf eine 50% wartet und sie benötigt, um endlich Ganz zu sein. Jemand, der ein Gegenüber nicht braucht, kann es viel mehr feiern, wenn es da ist.

Du bist in deinem Heute berufen.



Denn wenn es nicht da ist, kostet es nicht die eigene Existenz, nicht das eigene Glück. Ich wünsche mir von Herzen, dass jeder Einzelne für sich entdeckt, was die eigenen Stärken, Interessen und Visionen sind. Ich wünsche mir, dass wir alleine und nicht einsam sein können. Auch, weil wir in Beziehungen investiert haben, die uns ein Leben lang Freundschaften sind.

Wer meint, keine Freunde zu haben, darf damit beginnen, jemandem ein Freund zu sein. Und dabei Verpflichtung, Loyalität, Hingabe und Gemeinschaft leben lernen. In dieser Zeit steckt Reichtum, Freiheit und uferlose Möglichkeit. Schätze, die es wert sind, sie zu suchen, und die sich finden lassen.

Vielleicht siehst du das gerade nicht, denn in dir steckt eine tiefe Sehnsucht danach, geliebt zu werden. Dann will ich dir sagen: Das bist du. Du bist geliebt, unabhängig eines Menschen (und trotzdem auch von Menschen). Der Blick deines Schöpfers liegt auf dir und seine Augen sind voller Liebe. Selbst wenn die ganze Welt dich vergessen hätte, er denkt noch immer an dich. Du darfst diesen Blick erwidern und wissen: Ich bin geliebt. Denn als Geliebte werden wir die Welt verändern.

Ich lege jedem ans Herz:

Geh dorthin, wo du sein willst. Geh zielstrebig. Geh mit Freude. Tanz meinetwegen. Und blicke dich nicht ständig um. Lass dich nicht aufhalten. Geh überzeugt. So dass, wenn dir niemand auf dem Weg begegnen würde, du immer noch wüsstest, dass du hier richtig bist. Der Mensch ist für Gemeinschaft gemacht und so glaube ich, dass wenn du auf dem Weg läufst, der für dich geebnet wurde, und wenn dein Blick fixiert ist, dir irgendwann auffallen wird, dass rechts oder links von dir jemand das Gleiche tut. Dass da jemand ist, der auf das gleiche Ziel zuläuft. Und dann läuft zusammen weiter.

Jana Highholder - Medizinstudentin, Autorin, Sprecherin & Poetry Slammerin und von Medien bezeichnet als „Gottes Influencerin“ auf Social Media



Instagram:

@hiighholder **YouTube:** Jana; *Hier*



Identität

Wie werde ich, wer ich bin?

Die Teenager-Jahre sind eine Zeit, in der wir Menschen uns von unserer Kindheit und unseren Eltern abnabeln. Dieser Prozess der Ablösung begann eigentlich schon wortwörtlich, nachdem wir von unserer Mutter „abgenabelt“ wurden, und er geht weiter bis ins Erwachsenenalter. Wir entwickeln eine individuelle Identität, eigene Interessen und entscheiden uns für bestimmte Lebenswege und -umwege. In diesem Prozess spielen einige Faktoren eine Rolle, manche positiv, andere eher negativ.

1. Wie kannst du dich gesund abgrenzen?



Abgrenzung ist wichtig, damit wir nicht das Leben anderer gedankenlos nachmachen und dabei keine Selbstverantwortung übernehmen. Eine gesunde Abgrenzung bedeutet, dass du dich neu auf die Suche begibst nach dem Sinn deines Lebens, nach deinen Prioritäten und Ansichten und dich dabei nicht in erster Linie auf das berufst, was andere dir vorgeben.

Sie beinhaltet aber auch, dass du das auf eine wohlwollende Art gegenüber denen tust, die dir bisher ihre Werte vermittelt haben. Und es kann gut sein, dass du zu dem Schluss kommst, dass du diese übernehmen möchtest. Deinen Eltern und anderen Autoritätspersonen gegenüber kannst du deine eigene Suche respektvoll erklären. Nicht jeder kann damit so gut umgehen, aber auch das ist ein Punkt, in dem du dich abgrenzen darfst. Besonders Eltern haben manchmal Angst, wohin es das eigene Kind verschlägt, wenn sie loslassen, aber im Verlauf der Zeit können sie meistens sehen, dass es ein wichtiger Prozess war.

2. Was definiert dich?

Du kannst dir den Beginn deiner Jugend wie den Eingang in ein großes Einkaufszentrum vorstellen.





Zahlreiche Angebote wollen dich zu sich locken, weil sie wissen, da ist jemand, der sucht, der zweifelt, der hofft und viele Sehnsüchte hat. Also zielen Social-Media-Kanäle darauf ab, deine Aufmerksamkeit zu bekommen; Markenkleidung, Kosmetik und Körperideale versuchen, dich davon zu überzeugen, dass du deine Identität durch sie aufpolieren kannst. Von außen wird vieles an dich herangetragen – bestimmte Meinungen, Musik, schulische Ergebnisse, Interessen, sexuelle Erfahrungen – und auch dein Inneres bleibt nicht unberührt. Du versuchst vielleicht, dich über eine Sportart zu definieren, oder bezauberst andere gerne durch deine schöne Stimme oder dein makellos geschminktes Gesicht. Es kann sein, dass dein Freundeskreis sich von deinem Fußballwissen beeindrucken lässt oder von deinen neuesten Zockergebissen.



Aber merkst du, dass sich all das wie ein Gütesiegel auf dich klebt, das man aber ganz schnell wieder entfernen kann? Unter dieser Fassade ist deine Persönlichkeit und dein Wesen, das dich durch dein ganzes Leben begleiten wird. Dieser Charakter wird sich bestenfalls immer mehr herausarbeiten und eine tragfähige Basis sein, die nicht von Äußerlichkeiten abhängig ist. Hier hast du einen Wert, den dir niemand nehmen kann.

3. Welche Menschen prägen dich?

Mit wem du dich in deiner Jugend umgibst, der prägt die Entwicklung deiner Persönlichkeit maßgeblich. Gibt es Freunde, die dich herausfordern, anstatt dich nur zu bestätigen? Hast du Menschen in deinem Umfeld, die starke Meinungen vertreten und gegen den Strom schwimmen? Können ihr ehrliche Gespräche führen, Spaß zusammen haben, ohne dass es grenzwertig wird, und entwickelt ihr gemeinsam mehr Verantwortung, eigenständiges Denken, Nächstenliebe und setzt eure Gaben ein? Wenn das noch nicht der Fall ist, dann beginne du selbst, einen Unterschied zu machen, und trenne dich von toxischen Freunden. Du kannst frischen Wind in deinen Freundeskreis bringen und damit langfristig Einfluss nehmen. Wenn es in deiner Altersgruppe schwierig ist, Vorbilder zu finden, dann schau dich doch mal nach Menschen mit mehr Lebenserfahrung um, denen du vertraust. Die meisten freuen sich, wenn sie nach Rat gefragt werden, und für dich ist es vielleicht leichter, mit jemandem zu reden, der nicht zu deiner unmittelbaren Familie gehört.



4. Wovon wirst du angetrieben?

Wir leben in einer Gesellschaft, die ziemlich von Leistung geprägt ist. Niemand plant wohl, irgendwann im Burnout zu landen, aber für viele ist das die Realität. Du kannst schon in deiner Jugend darauf achten, welchen Stellenwert du deiner Leistung gibst und ob du sie mit deinem Wert verknüpfst.

Da ist zum einen der Aspekt, dass Fleiß und Mühe eigentlich gar nicht verkehrt sind und dich weiterbringen können. Aber wir Menschen müssen auch akzeptieren lernen, dass wir unsere Grenzen haben und dass jeder von uns individuelle Schwächen hat, mit denen wir umgehen müssen. In manchen Bereichen bringt uns unsere Disziplin nicht bis aufs Siebertreppchen und das ist in Ordnung. Und wenn du von der sehr ehrgeizigen Sorte bist, dann darfst du auch mal mit einem mittelmäßigen Ergebnis leben. Solche werden dir andere nämlich im Lauf deines Lebens auch immer wieder vorsetzen, und wenn wir mit uns selbst gnädig sind, sind wir es auch im Umgang mit anderen.

Zum anderen kannst du Leistung aus unterschiedlicher Motivation heraus anstreben. Für Geld, Anerkennung oder fiktive Ziele, die so weit in der Zukunft liegen, dass du ihnen immer nur hinterherhechelst und nie zur Ruhe kommst, zum Beispiel. Oder verknüpfst du Leistung lieber mit dem Wunsch nach Exzellenz? Das bedeutet, dass du aus deinem eigenen inneren Antrieb heraus etwas von Wert schaffen möchtest. Sei es, um dich selbst positiv herauszufordern, für deine Gesundheit, um in einem Talent besser zu werden oder um anderen eine bessere Hilfe zu sein und damit einem größeren Ganzen zu dienen. Wenn du an Gott glaubst, kann dich der Glaube dazu herauszufordern, in dieser Balance zu leben – zwischen der Gnade, dass er dich annimmt, wie du bist, und der Verantwortung, das Geschenk des Lebens sinnvoll einzusetzen.



SOCIAL MEDIA – HAVE FUN WITH IT, ABER BE CLEVER :)

Ein Gastartikel von Bloggerin Nina Strehl

LIEBST DU SOCIAL MEDIA? ICH SCHON!

Aber manchmal nervt's mich auch. Dieses ständige Vergleichen. Leute, die einfach richtig fiese Kommentare schreiben. Dieser mega erfolgreiche Account, der so perfekt aussieht und der mir immer das Gefühl gibt, voll der Loser zu sein, weil mein Account einfach nicht so nice aussieht und meine Reichweite ein Pups ist im Vergleich...

Social Media kann auch richtig cool sein. Ich hab darüber schon klasse Tipps gefunden, Ausflugsziele entdeckt und sogar Menschen kennengelernt, die ich heute Freunde nenne. Ohne es drauf angelegt zu haben, zählt mein Account heute mehrere tausend Abonnenten und es macht mir total Spaß, Fotos, Videos und Texte zu teilen und Menschen damit zu inspirieren und zu ermutigen und auch ein bisschen herauszufordern. Wie geht's dir mit Social Media?

DIE GRÖSSTEN STRUGGLES MIT SOCIAL MEDIA:

- Fake News
- Suchtfaktor
- Missverständnisse mit Freunden
- vermindertes Selbstwertgefühl
- Content- oder Daten-Diebstahl
- Cybermobbing
- Verletzung der Privatsphäre
- Manipulation durch versteckte Werbung

Wie viele dieser 8 Struggles erlebst du? (Bitte ankreuzen)

Quellen:

- 1 - https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/Grunddaten_Jugend_Medien.pdf
- 2 - <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/298176/umfrage/umfrage-zur-nutzung-sozialer-netzwerke-durch-kinder-und-jugendliche/> 18.6.2020
- 3 - <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/168215/umfrage/erfahrungen-von-jugendlichen-mit-cybermobbing/>



REALLY?

WAS
STIMMT?

Ein Drittel aller Jugendlichen sagt, dass...

- sie mindestens einmal die Woche online auf Infos treffen, von denen sie das Gefühl haben, dass sie die Realität absichtlich verzerrt darstellen oder sogar falsch sind. **#FAKENEWS**
- sie im letzten Jahr eine sexuelle Nachricht erhalten haben (Videos, Bilder, Text) und/oder nach sexuellen Informationen gefragt wurden. **#WHAAAAAT**
- sie jemanden in ihrem Bekanntenkreis haben, der schon mal im Internet oder über das Handy fertiggemacht wurde. **#NOTFUNNY**

(Alle 3 Aussagen stimmen!!!)
(Quelle 1,2,3, s. Seite 11)

3 TIPPS, DAMIT SOCIAL MEDIA LANGFRISTIG SPASS MACHT

1. Erst nachdenken, dann posten.
2. Behandle andere so, wie du auch behandelt werden möchtest.
3. Hab Spaß damit, aber vergiss nicht, dein Leben offline zu genießen.

ZU 1.) 4 FILTER UND SIE HABEN NICHTS MIT BEAUTY ZU TUN...

BEVOR DU ETWAS POSTEST, SOLLTEST DU DICH FRAGEN:

- Ist das wirklich wahr?
- Ist das etwas Gutes?
- Ist das für irgendwen/-was nützlich?
- Kann ich mit den negativen Konsequenzen leben, die dieser Post/Kommentar möglicherweise mit sich bringt?

Wenn du zu zwei oder mehreren dieser Kriterien „Nein“ sagst, fällt er durch und es wäre weise von dir, es bleiben zu lassen. ;-)

Du kennst sicher den Satz: „**Das Internet vergisst nichts.**“ Auch wenn du Beiträge und Kommentare wieder löschen kannst, weißt du nicht, ob jemand anderes einen Screenshot gemacht hat und es später gegen dich verwenden möchte. **Des-halb:** Poste nur, wofür du dich nächste Woche oder vor deinen Verwandten oder im Bewerbungsgespräch bei deinem 1. Job nicht schämen musst.



ZU 2.) SHITSTORM?!

Ich glaube, dass wir heutzutage oftmals unfähig sind, Konflikte zu lösen oder es auszuhalten, wenn jemand anders denkt als wir. **Das sind „bad news“!** Denn wenn wir das nicht hinkriegen, dann scheitern unsere Beziehungen und wir fangen im Leben immer wieder von vorne an.

Wir verpassen die Möglichkeit, etwas dazuzulernen und mit einem anderen Menschen auf eine „tiefere Ebene“ zu kommen. Doch die Basis dafür, dass aus einem Konflikt etwas Gutes für beide Parteien entsteht, ist: **RESPEKT.**

Die Bibel hat ein cooles Prinzip, das heißt: „*Behandle Menschen so, wie du auch von ihnen behandelt werden möchtest.*“ (Lukas 6,31)

Eigentlich ziemlich simpel, oder? Ich glaube, dass es sich irgendwann immer auszahlen wird, wenn wir liebevoll, geduldig und großzügig bleiben. Vielleicht siehst du es nicht immer im selben Moment – aber langfristig auf jeden Fall.

RESPEKT!

ZU 3.) AUGEN AUF UND LEBE!

Ich will Smartphones und Social Media gar nicht verteufeln. Meine eigene Bildschirmzeit liegt meist bei 4 Std. oder mehr (und ich liege damit im Durchschnitt). Aber wenn ich mir überlege, dass das fast 30 Std./Woche sind... **Aufs Jahr gerechnet 2 ganze Monate...** Da schaudert's mich. Klar, ich brauch's ja auch für Google Maps, und um meine Familie und Freunde, die woanders wohnen, an meinem Leben teilhaben zu lassen. **Aber ganz ehrlich:** Viel von dem, was am Handy passiert, ist auch einfach Nonsense. Weil ich mich manchmal lieber ablenken lasse, anstatt aufzustehen und was zu tun. Oder weil ich einfach kein Ende finde. Gerade abends. **Das Krasse ist:** Wir merken gar nicht, dass wir so lang am Bildschirm sind, weil es sich in so vielen Häppchen über den Tag verteilt. Hey, Smartphones und Social Media haben einen riesigen Suchtfaktor. Wir greifen immer wieder danach, die Pausen werden immer kürzer. Das liegt daran, dass jedes Mal ein klein bisschen Dopamin (Glückshormon) in unserem Körper ausgeschüttet wird. Süchtig zu sein bedeutet, dass du die Kontrolle verloren hast und dass das, wonach du süchtig bist, dich kontrolliert. Das ist wirklich 🤖. Ich wünsche dir, dass du FREI bist, dass du das Handy auch mal weglegen kannst, deinen Freunden und deiner Familie in die Augen schaust und mit ihnen Erinnerungen schaffst. **(Mach doch mal ne #DigitalDetox-Challenge mit deinen Freunden...)** Ich wünsch dir, dass du den Sonnenuntergang vor deiner Nase siehst. Oder dich traust, was Neues auszuprobieren. Vielleicht entdeckst du sogar eine Leidenschaft, die zu deiner Berufung wird?

Hab Spaß mit Social Media. Nimm es nicht zu ernst. Lass dich nicht ärgern. Und leb mit offenen Augen.

Liebe, Nina



Nina Strehl, Jahrgang 1989, bloggt seit 2011 hauptsächlich auf Instagram über ihr Leben als Kreative, Familienmensch, Weltverbessererin und über ihren Nickerchen liebenden Ehemann

Instagram: @ninastrehl
Website, Blog & Shop:
ninastrehl.com

#Be Kind



Lebe mit offenen Augen. Entdecke die Schönheit.



Ich und mein Körper

(9-11 Jahre)

Be a star (12-13 Jahre)

Become yourself

(14-16 Jahre)

The sense of my life

(17-20 Jahre)

Sei mit dabei – werde selbst ein STAR! 

HAST DU SCHON MAL WAS VON TEENSTAR GEHÖRT?

Unser Motto lautet:

„Selbstfindung durch sinnorientierte Sexualpädagogik“,

denn wir begleiten dich auf der Suche nach Antworten zu Wert und Sinn deines Lebens und so kommst du deinem Leben noch mehr auf die Spur.

Dir als Teenager ist längst klar: In diesen Jahren kommt es für dich zu vielen Veränderungen. Weißt du eigentlich, dass du dich gerade jetzt wichtig nehmen sollst für dein ganz persönliches Erwachsenwerden?

IM TEENSTAR-KURS GEHEN WIR SPANNENDEN FRAGEN NACH:

- Mein Körper verändert sich – welcher Sinn steckt dahinter?
- Wer bin ich und wie werde ich Frau bzw. wie werde ich Mann?
- Meine sexuellen Gefühle erwachen – wie gehe ich damit um?
- Was macht meine Persönlichkeit aus?
- Was fange ich am besten mit meiner Jugendzeit an – oder auch nicht an?
- Wo will ich dazugehören?
- Was sind meine Zukunftswünsche und wie erreiche ich sie?

Und schließlich: Gewinne Klarheit, was dir in deinem Leben wirklich wichtig ist. Wenn du das weißt, dann kannst du zielbewusst und selbstbestimmt handeln. Persönlichkeit und Sexualität haben viel miteinander zu tun, deshalb ist es wichtig, den ganzen Menschen anzusehen:

Eine Person hat einen Körper, sie hat Gefühle sowie einen Verstand. Sie lebt in Beziehungen zu anderen Personen und in einem bestimmten Umfeld. Und sie hat eine Seele, die sie in Freiheit befähigt, zu lieben und Verantwortung für sich und ihre Mitmenschen zu übernehmen.

All diese Aspekte haben mit der menschlichen Sexualität zu tun und kommen in unserem TeenSTAR-Stern symbolisch zum Ausdruck:



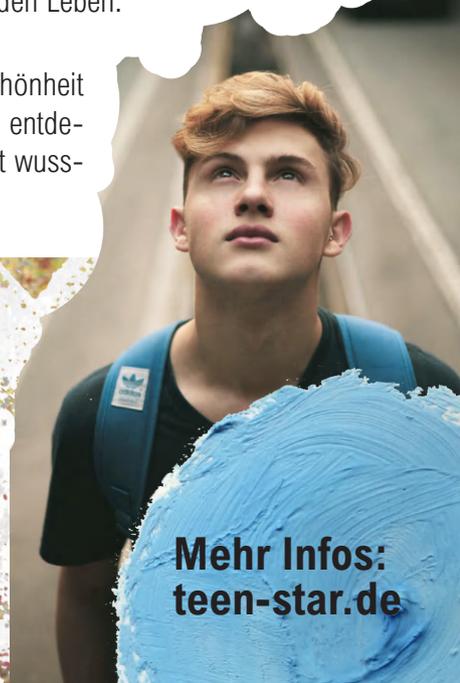
Wenn du dich mit allen Seiten deines Person-Seins beschäftigst, kannst du deine Persönlichkeit voll entfalten und gute Entscheidungen treffen. Damit bist du auf dem besten Weg zu einem glücklichen und erfüllenden Leben.

Die Vision bei TeenSTAR ist, dass Jugendliche die Schönheit echter Liebe und die tiefe Bedeutung der Sexualität entdecken. Du erfährst hier viele Dinge, die du noch nicht wusstest, und du wirst eine Menge selber herausfinden.

DIE BEIDEN WAREN IM KURS DABEI:

JANINA: Für mich persönlich war am wichtigsten, dass wir offen über uns selber reden konnten und sich gute Freundschaften entwickelt haben.

SIMON: Der Kurs hilft, das eigene sowie auch das andere Geschlecht besser zu verstehen.



Mehr Infos:
teen-star.de



FREI VON PORN - FREE!NDEED

92% aller Teenager-Jungs und 63% aller Teenager-Mädchen schauen sich regelmäßig Pornos an. Pornografie ist längst kein Randthema mehr. Das Problem ist, dass wir nicht darüber sprechen. 30% des Internets sind pornografisch. Eine der größten Porn-Webseiten hat täglich 92 Millionen User: Das sind etwa so viele Menschen wie die gesamte Bevölkerung von Polen, Kanada und Australien zusammen!

FREE-INDEED.DE

„WANN SCHADET MIR DER PORNOKONSUM?“

Das ist eine berechtigte Frage. Jedoch müssen wir uns alle die grundlegendere Frage stellen: **„Wann ist Pornografiekonsum gesund?“** – „Nie.“ Es ist eine verkümmerte Form der Sexualität. Das Gegenüber wird dabei zum Objekt reduziert. Krank macht die Pornografie spätestens dann, wenn der Konsum suchthaft wird.

Wenn meine Hemmschwelle gegenüber gewalttätigen oder ekelerregenden Pornos sinkt, wenn ich mehrfach wöchentlich Pornos konsumiere und selber nicht einfach damit aufhören kann – spätestens dann muss ich mir Gedanken machen.

Ob du süchtig nach Pornos bist oder nicht, kannst du über den **Selbsttest** von free!ndeed herausfinden.



PORN – DER FALSCHER TRÖSTER:

*Warum schaue ich mir das eigentlich an?
Warum zieht es mich so stark zu diesen Bildern?*

Das sind total wichtige Fragen, die du dir stellen kannst. Denn Pornografie löst in deinem Gehirn sogenannte „Supergefühle“ aus, die vergleichbar mit dem Konsum von einer starken Droge sind. **Dein Smartphone wird quasi zum Kokain in der Hosentasche.** Der Schritt zur Abhängigkeit ist nicht weit entfernt. In Pornografie stecken tausende von Lügen, die es zu entlarven gilt. Pornos werden zur Reaktion auf Einsamkeit, Langeweile, Ärger, Stress, Kontrollbedürfnis und vielem mehr geschaut.



Porn verspricht dir, in nur wenigen Sekunden ein gutes Gefühl zu bekommen, Kontrolle zu haben, ohne dabei investieren zu müssen. Porn verspricht dir so viel, hält aber nichts. Es lässt uns leer zurück und die Schäden sind groß.

FREIHEIT IST MÖGLICH!

Ich war 9 Jahren alt, als ich meinen ersten Porno von meinem Freund gezeigt bekommen hatte, und schnell wollte ich mehr. Zuerst war es Neugier, dann Verlangen und schnell wurde es eine Abhängigkeit. **Mit 16 Jahren konnte ich keine Woche ohne Pornos überstehen und merkte, ich wollte frei sein.** Aber ich wusste nicht, wie. All meine eigenen Versuche hatten nie etwas gebracht. Ich wünschte, ich hätte in meinen Teenagerjahren diesen Kampf um meine Reinheit gekämpft und gesiegt. Doch ich nahm diese Sucht mit in meine Ehe und in meinen Job hinein. Viele verschwendete Jahre gingen ins Land und ich hätte fast alles verloren – Arbeit, Ehe, Familie. Mit 32 Jahren gab Gott mir einen kristallklaren Moment. Ich wusste: **„Wenn nicht jetzt, wann dann“** – es ist Zeit, Pornografie den Kampf anzusagen. Ich vertraute mich einem anderen Mann an, legte tägliche Rechenschaft ab, machte einen Onlinekurs, lernte mit dem Wort Gottes gegen Anfechtungen zu kämpfen und startete eine Gruppe von Männern, die sich wöchentlich traf, um sich gegenseitig zu ermutigen. Nach 1,5 Jahren Kampf war ich frei von der Abhängigkeit! Meine Ehe und Beziehung zu meinen Kindern war erneuert. **Ich hatte mehr Zeit, mehr Freude, mehr Lust am Leben und vor allem eine größere Liebe für Jesus.**

Du musst nicht bis 32 warten, um Pornografie den Kampf anzusagen, und es müssen keine 1,5 Jahre werden.

**Du kannst heute den ersten Schritt gehen.
Freiheit ist für dich möglich.**

Dein Jeremy Hammond

WIE WERDE ICH FREI?

Positioniere dich! – Glaubst du, dass ein Leben ohne Porn für dich möglich ist? Hast du diese Hoffnung? Wenn du diese Hoffnung nicht hast, bitte Gott, sie dir zu geben.

Stell dich! – Erkenne an, dass du Hilfe brauchst. Dass du es nicht alleine schaffst. Dass du süchtig bist.

Öffne dich! – Sprich mit jemandem darüber, dem du vertraust. **Schreib uns auch gerne:**

info@free-indeed.de

BIBEL FSK 16

BETT-PRINZESSIN FLIEGT RAUS

Tamar war eine junge Schönheit und obendrein Prinzessin am Königshaus von David. Ihr Halbbruder Amnon, der Kronprinz, schmachtete vor Liebes-(Sex-)Sehnsucht nach ihr. Mit der List einer vorgetäuschten Krankheit lockte er sie auf sein Zimmer, vergewaltigte sie und setzte sie danach auf die Straße, weil sie ihn anekelte. Menschen können fieser sein als Tiere.

Nachzulesen in 2. Samuel 13,1-22



ROTLICHTDAME HAT DURCHBLICK

Weil die Männer, die ihre Dienste suchen, sich wie Waschlapen benehmen, wird Rahab stutzig: Da muss mehr dahinter stecken als übliche Potenzprobleme. Bald ist sie überzeugt, dass ihre Landsleute keine Chance gegen die Israeliten haben, weil Gott auf ihrer Seite steht und sie Jericho erobern werden. Unter Einsatz ihres Lebens versteckt sie die Spione und nimmt ihnen dabei ein Versprechen ab, das sie später zur Urgroßmutter von König David macht. Auch im Rotlichtmilieu gibt es Menschen, die eine Antenne für Gott entwickeln können.

Nachzulesen in Josua 2,1-24; Josua 6,22-25; Matthäus 1,5

LIEBESGLÜCK NACH EHETEST

Da Isaak keine Gelegenheiten hatte, eine passende Frau zu finden, musste der Chefunterhändler von Patriarch Abraham die schwere Nuss der Partnerwahl knacken. Er probierte es mit einem Kameltest und hatte vollen Erfolg. Die Hochzeitsnacht ohne vorheriges Kennenlernen geriet zur großen Romanze.

Nachzulesen in 1. Mose 24,1-67





FRÄGWÜRDIGE SAMENSPENDE

Was tun, wenn man unbedingt schwanger werden will, aber keinen passenden Mann hat? Die Töchter von Lot besorgen sich etliche Flaschen Wein, füllen ihren Vater ab und entlocken ihm unbemerkt eine Samenspende für ihren Nachwuchs. Kein Ruhmesblatt für die Menschen als Ebenbilder Gottes.

Nachzulesen in 1. Mose 19,30-38

BEZIEHUNGSDRAMA DURCH UNGEPLANTE SCHWANGERSCHAFT

Mitten in Josefs Traum von der großen Liebe platzte die Nachricht von der Schwangerschaft seiner Verlobten Maria. Da für ihn eine Dreierbeziehung – neudeutsch Polyamorie – nicht vorstellbar war, packte er seine Sachen, um anderswo ein neues Glück zu suchen. Dass die beiden dann doch zusammenblieben und die ungeplante Schwangerschaft ein riesiger Segen weit über ihre Familie hinaus wurde, das ist bis heute ein unfassbares Wunder.

Nachzulesen in Matthäus 1,18-25



PROBLEMSCHWANGERSCHAFT

Sie wurde nicht gefragt. Den einflussreichen Herren ihrer Zeit widersprach man einfach nicht. Gewiss – die Liebesnacht in der königlichen Suite hatte Bathseba natürlich auch angeturnt. Und bei der religiösen Waschung am Brunnen, die der Auslöser für die Affäre wurde, hatte sie ihre weiblichen Reize nicht gerade versteckt. Jedenfalls war ihre Schwangerschaft dem König David gar nicht recht, denn immerhin war ihr Ehemann kein kleiner Normalo, sondern der Hethiter Uria, der keinen Wind von der königlichen Übergriffigkeit bekommen durfte. Da nun aber der Versuch, ihn hinterrücks zum Kindsvater zu machen, an dessen Patriotismus scheiterte, musste er in Stasi-Manier durch ein militärisches Scharmützel beseitigt werden. Und auch die Schwangerschaft endete mit dem Tod des Babys – eine ziemlich hohe Opferbilanz für einen erotischen Höhenflug von wenigen Stunden!

Nachzulesen in 2. Samuel 11,1 - 12,23



Einmalig auf der ganzen Welt! - Ab wann ist der Mensch ein Mensch?

Unser Leben beginnt mit der Verschmelzung von mütterlicher Eizelle und väterlicher Samenzelle. Von ca. 300 Millionen Samenzellen schafft es nur eine, in die Eizelle vorzudringen. Auch wenn weitere Samenzellen bis zur Eizelle vordringen und dort anklopfen – ein chemischer Schutzschild lässt sie draußen stehen.



Jeweils 23 väterliche und mütterliche Chromosomen vereinigen sich zu jenen 46 Chromosomen, die sich dann in jeder einzelnen Körperzelle des neuen Menschen befinden.

Ein neuer Mensch wird ins Dasein gerufen: Er ist **einzigartig**, keiner gleicht einem der rund 8 Milliarden lebenden Menschen auf der Welt, noch einem, der in den vergangenen Jahrhunderten gelebt hat. Kein Fingerabdruck gleicht einem anderen! Alles ist von Anfang an festgelegt: Geschlecht, Haarfarbe und Begabungen... Nun entwickelt sich alles sehr schnell: Die befruchtete Eizelle teilt sich in 2, später in 4, 8, 16 Zellen usw. Millionen von Zellen entstehen auf diese Weise und werden nach einem ausgeklügelten Bauplan zusammengesetzt. Bei der Geburt hat das Kind 60 Billionen (also 6 mit 13 Nullen!) Zellen.

Aber erst einmal geschieht Folgendes: Ab dem 50-Zellstadium nistet sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter ein (nach etwa 8 Tagen ab der Befruchtung).

In diesen ersten Wochen des Lebens geschieht Unglaubliches:

Ab dem **8. Tag** beginnt die Differenzierung der Zellen zu verschiedenen Organen.

Um den **15. Tag** zeigen sich erste Blutgefäße. Zwei dieser Gefäße verbinden sich zu einem Herzen, das bereits am **21. Tag** zu schlagen beginnt und den **Lebensrhythmus bis zum Tod** bestimmt.

Der Embryo (1,8 mm klein) hat schon seinen **eigenen Blutkreislauf** – unabhängig von der Mutter. Die Mutter weiß bis dahin meistens noch nicht, dass sie überhaupt schwanger ist!

(Übrigens – am Ende des 4. Monats pumpt das kleine Herz pro Tag 30 Liter Blut!)



Nun bilden sich auch die Arme des Kindes heraus, zwei Tage später die Beine.

Ein Wunder an sich ist die Entwicklung des Zentralnervensystems, die auch schon ab dem **15. Tag** beginnt: Schon mit **5 ½ Wochen** reagiert das Baby auf Berührungen um die Mundpartie. Berührt man einen **7 Wochen** jungen Embryo z.B. mit einem feinen Haar, wendet sich sein Köpfchen ab.

Mit **8 Wochen** ist alles da: Arme, Beine, Geschlechtsorgane, Augenlider, Brustwarzen, alle Organe, die auch schon arbeiten.

Jetzt lutscht es auch schon am Daumen und schlägt Purzelbäume.

Ein Gesichtsprofil hat es in der **11. bis 12. Woche.**

Die Blutgruppe ist nachweisbar und es empfindet schon Schmerz. Trotz dieser Eigenständigkeit ist der Mensch von seiner Mutter abhängig. Sie ist für ihn Wohnung, ernährt ihn und ist auf vielerlei Weise mit ihrem Kind verbunden. Hormone steuern das Miteinander von Mutter und Kind. Das Kind hört Musik und spürt die Emotionen seiner Mutter.

Ihr wichtigstes Kontaktorgan ist die **Plazenta**, mit der das Kind durch die Nabelschnur verbunden ist. Am Ende der Schwangerschaft ist die Plazenta so groß geworden, dass sie – ausgebreitet – fast 10 m² messen würde!

Nach 9 Monaten Schwangerschaft kommt ein einmaliges, kleines Geschöpf auf die Welt und ...

lebt, um geliebt zu werden!





Zwischen Verhütung

Über einzelne Methoden der Familienplanung hast du bestimmt schon einiges gehört. Aber war da auch NER, also „Natürliche Empfängnisregelung“ mit dabei? Und hast du dabei auch erfahren, dass es die einzige Methode ist, die echt partnerschaftlich und insofern der Ehe als Gemeinschaft von Mann und Frau angemessen ist? Denn nur bei NER sind beide Geschlechter mit einbezogen.

NER ist nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer etwas höchst Aufschlussreiches, weil man dabei etwas erfährt (und natürlich auch wissen sollte!) über die faszinierenden Vorgänge beim weiblichen Zyklus:

1. Hast du z.B. gewusst, dass es überhaupt nur wenige „fruchtbare“ Tage im Monat gibt, an denen ein Paar ein Kind empfangen kann, sodass man bei NER nur an diesen Tagen auf Geschlechtsverkehr verzichten müsste?
2. Weißt du an welchen körperlichen Symptomen die fruchtbaren Tage erkennbar sind?
3. Weißt du, wie wertschätzend es Frauen empfinden, wenn ihr Partner so weitgehend auf ihren Zyklus Rücksicht nimmt? Und schließlich: NER ist nicht nur eine „Methode“, sondern eine Lebenseinstellung, die der Beziehung gut tut; deshalb kann bei solchen Paaren die Scheidungsrate bis zu etwa 10 mal (!) niedriger sein!

4. Somit wird sofort klar und ist absolut logisch, dass die Anwendung von NER **keinerlei Eingriffe in den Körper der Frau** mit sich bringt und demzufolge **völlig nebenwirkungsfrei** ist; (eigentlich nicht verwunderlich – es werden ja keine Fremdkörper in den Leib eingesetzt und man kommt ganz ohne Chemie aus; aber das muss einem halt auch mal klar gesagt werden.) Und schließlich: Hast du schon einmal davon gehört, dass **durch Hormoneinnahme über hundert (!) verschiedene Stoffwechselforgänge beeinträchtigt werden können?** Das zählt zu den sogenannten unerwünschten Nebenwirkungen.

5. Dazu kommt dann aber noch die Umweltschädlichkeit künstlicher Hormone im Wasser! Denn dass nach deren Einnahme ein großer Teil in die Natur gelangt und Organismen wie Fische ganz erheblich zu schädigen vermag, sollte schließlich auch nicht unerwähnt bleiben... Das und noch viel mehr kannst du erfahren auf unserer Homepage: www.kaleb.de/verhuetung/



und NER-Compliance

Fazit: Von künstlichen Methoden profitieren die Hersteller der entsprechenden Produkte – bei NER hingegen profitiert das Paar (und das nicht nur finanziell!). Deshalb die Frage: Bist du aus Liebe bereit zu dem, was man in der Medizin „Compliance“, also Mitwirkung nennt? Mitwirkung ist bei NER natürlich seitens beider Liebender nötig, also von Mann und Frau.

(Übrigens: Mangelnde Compliance ist bei Pilleneinnahme eine Hauptursache für das Nichtfunktionieren von hormoneller Kontrazeption; denn es darf nun mal keine Tablette vergessen werden!)

Einige Methoden wie die sog. „Spirale“ oder „Depot-Präparate“ muss der Körper der Frau einfach „nur“ ertragen, da ist kaum eine Mitwirkung erforderlich... und der Mann erspart sich sogar das Mitdenken. Willst du das wirklich?

Zum Abschluss noch drei grundsätzliche Gedanken:

a) Es ist an sich nicht gut, im Hinblick auf ein Kind von „Verhütung“ zu sprechen. Denn normalerweise bezieht sich das Wort immer auf etwas Negatives, das man abwehren muss: Es gilt, Unfälle, Gefahren, Schäden oder Krankheiten zu „verhüten“. Aber wenn nun ein Kind überraschend kommt – sollte man es ernsthaft als „Schaden“ einstufen, also wie Unfall oder Krankheit? Bedenke: Ein Kind zu bekommen, ist auch in unserer Kultur für die meisten Menschen eines der größten Glückseignisse ihres Lebens – oft sogar dann, wenn das Kind „ungeplant“ ist!

b) Von einem christlichen Standpunkt aus sollten Intimität und Sexualität eingebunden sein in die verlässliche Liebe einer Ehe. Sie ist ein Schutzraum für gelebte Sexualität.

c) Sexualität und Fruchtbarkeit sind von Natur aus (schon immer!) aufs Engste miteinander verbunden. Im Unterschied zu Tieren ist aber der Mensch weder von einem Instinkt noch von sog. „Brunftzeiten“ abhängig. Deshalb kann der Mensch seine Sexualität frei gestalten. Sie sollte jedoch nicht als „Bettgeschichte“ verharmlost werden (wie das vielfach geschieht), da sie tief in unsere Psyche eingreift und von Natur aus immer auf Nachwuchs ausgerichtet ist. Deshalb wäre es gut, wenn im Ja zu einem Menschen, den man liebt, auch das Ja zu seiner Fruchtbarkeit enthalten ist und es folgende Frage bewusst einschließt: *Soll dieser Mann Vater (bzw. soll diese Frau Mutter) meiner Kinder sein?*

Das Gefahrstoff-Symbol für Umweltschädlichkeit müsste eigentlich auch für künstliche Sexualhormone gelten, die zur Empfängnisverhütung eingesetzt werden!





QUIZ DICH SCHLAU!

Fragen rund um das Phänomen Fruchtbarkeit

(JA, AUCH FÜR DIE JUNGS)

1. Wie oft wird bei einer geschlechtsreifen Frau eine Eizelle freigesetzt?

- a) ca. 5 täglich
- b) ca. 1 x pro Woche
- c) ca. 1 x im Monat
- d) etwa alle 9 Monate



2. Wie viele Spermienzellen werden bei einem gesunden Mann bei einem Samenerguss ausgestoßen?

- a) Tausende
- b) Zehntausende
- c) mehrere Millionen
- d) hunderte Millionen

3. Wie lange dauert eine Schwangerschaft?

- a) 3 Monate
- b) 9 Monate
- c) 15 Monate

5. Wann entstehen die ersten Anlagen für das Gehirn?

- a) in der ersten Lebenswoche
- b) mit Beginn der sog. „Fetalperiode“ ab dem 3. Lebensmonat
- c) mit der Geburt

4. Wann beginnt das Herz eines Menschen zu schlagen?

- a) am Ende der ersten Lebenswoche (Tag 7)
- b) am Ende der dritten Lebenswoche (Tag 21)
- c) zu Beginn des 5. Monats
- d) mit der Geburt

6. Ist Abtreibung in Deutschland legal?

- a) Ja, Abtreibung ist grundsätzlich erlaubt.
- b) Nein, Abtreibung ist ausnahmslos verboten.
- c) Abtreibung ist grundsätzlich bis zur 12. Lebenswoche des Kindes erlaubt.
- d) Abtreibung ist zwar verboten, bleibt aber unter bestimmten Bedingungen bis zur 12. Lebenswoche straffrei.

7. Wodurch wird eigentlich die Geburt ausgelöst?

- a) durch die geburtseinleitenden Maßnahmen auf der Entbindungsstation
- b) durch ein Protein (ein sog. „Surfactant“) in der Lunge des Kindes, das in den mütterlichen Blutkreislauf gelangt
- c) wenn die Gebärmutter über das Nervensystem ein Signal aussendet, dass nicht mehr Platz da ist

8. Wie groß etwa ist die Gewichtszunahme einer Schwangeren bis zur Geburt ihres Kindes?

- a) ca. 2 kg
- b) ca. 4 kg bzw. so viel, wie ein Neugeborenes nun einmal wiegt
- c) ca. 8 kg (inkl. Kind)
- d) ca. 12 kg (inkl. Kind)

9. In welchem Alter warst du so groß wie ein Gummibärchen (ca. 1,5 cm), so dass du in einem Matchbox-Auto Platz nehmen konntest?

- a) 3 Wochen
- b) 6 Wochen
- c) 10 Wochen (also zweieinhalb Monate alt)
- d) 24 Wochen (also ein halbes Jahr alt)

10. Wie nennt man ein Kind in den zwei ersten Monaten seines Lebens?

- a) Zygote oder Morula
- b) Zellhaufen oder Gebärmutterinhalt
- c) Embryo

Die Antworten

findet ihr auf
[https://kaleb.de/
angebote/
teens-jugend/](https://kaleb.de/angebote/teens-jugend/)



Wunderwerk Kind





SCHWANGER M OHNE UNTE

Jenny erzählt von ihrer Ab

INTERVIEW

Autorin: Katrin Goldin

Jenny ist heute 41 Jahre alt. Sie lebt mit ihren beiden Söhnen in einer Kleinstadt im Osten Deutschlands. Als berufstätige Mutter und Alleinerziehende gestaltet sie ihren Alltag strukturiert-liebevoll ganz im Sinne ihrer kleinen Familie.

Eine Erfahrung aus ihrer Vergangenheit beschäftigt sie allerdings bis heute: die Abtreibung ihres ersten Kindes. Mit 19 Jahren wurde Jenny ungeplant schwanger von einem jungen Mann, mit dem sie eine lockere Beziehung führte. Nach bestandenerm Abitur befand sie sich gerade im ersten Lehrjahr zur Arztsekretärin. Weit weg von zu Hause wohnte sie damals in einem Wohnheim für Auszubildende am Rande einer hessischen Stadt.

Die Gedanken an eine Schwangerschaft verdrängte Jenny, als ihre Periode mehrere Wochen ausblieb, „weil nicht sein konnte, was nicht sein durfte“. Ein Baby passte in dieser Lebenslage nicht, und so schob sie die ersten Anzeichen der Schwangerschaft auf Stress, die Umstellung ihres Alltags und den Start ihrer Ausbildung.

Trotzdem hast du irgendwann einen Test gemacht, oder?

Ja. Ich hatte noch nicht einmal den Test zu Ende durchgeführt, da erschien bereits grell rosa leuchtend ein Streifen bei „schwanger“.

Wie hast du im ersten Moment reagiert?

Als ich registrierte, dass der Test eine Schwangerschaft anzeigte, war ich regelrecht geschockt. Ungläubig stand ich davor und wusste nicht, was ich tun sollte. Schnell kamen Zukunftsangst und panische Gefühle in mir hoch.

Das Gedankenkarussell begann sich um einen schier unüberwindbaren Berg von Problemen zu drehen: erstes Ausbildungsjahr, weg von zu Hause, keine feste Partnerschaft und auch mein Eindruck, versagt zu haben. Ich wusste ja, was geschehen kann, wenn ich Geschlechtsverkehr habe – trotz Verhütung mit der Antibabypille. Dass ausgerechnet ich MIT Verhütungsmittel schwanger werden könnte, hätte ich überhaupt nicht erahnt, auch wenn ich mich damals als aufgeklärte junge Frau bezeichnet hätte.



MIT 19 JAHREN & UNTERSTÜTZUNG

Abtreibung



Was hast du dann gemacht?

Ich habe direkt bei einem Frauenarzt angerufen. 3 Tage später habe ich einen Untersuchungstermin bekommen, weil ich angab, dass ich schwanger sei. Normalerweise hatte ich eine Frauenärztin in meiner Heimat, bei der ich einige Wochen vorher noch einen Termin hatte. Da war alles in Ordnung.

Was geschah dann beim Frauenarzttermin?

Die erste Reaktion des Frauenarztes war: Herzlichen Glückwunsch, Frau „...“. Sie sind in der 11. Schwangerschaftswoche. Das heißt, Sie müssen sich schnell entscheiden, ob Sie das Kind behalten möchten oder eine Abtreibung in Erwägung ziehen.

Wie bist du mit der Nachricht umgegangen? Hattest du zu diesem Zeitpunkt bereits eine Entscheidung gefällt?

Nein. Da war noch alles offen; ich hatte mich noch nicht festgelegt. Einen Folgetermin bekam ich dann in der nächsten Woche.

Was hast du als Nächstes gemacht?

Zeitnah habe ich einige Gespräche mit Freunden und meinem Umfeld geführt. Die meisten Arbeitskollegen und Freunde rieten mir, mein Baby zu bekommen, und sagten mir ihre Unterstützung zu.

Haben dir die Reaktionen geholfen, deine eigenen Kräfte für einen Weg mit deinem Kind zu mobilisieren?

Eher nicht. Ich misstraute den Aussagen, hielt sie für „Lippenbekenntnisse“ und fühlte mich unter Druck gesetzt.

Hast du deine Eltern auch eingeweiht?

Ja. Am Wochenende nach dem Frauenarzttermin bin ich zu meiner Verwandtschaft gefahren. Meine Mutter war zu Besuch bei ihren Geschwistern ohne meinen Vater. Ich erhoffte mir damals Verständnis und durch sie ein sanftes Einwirken auf meinen Vater. Es ist mir nicht leichtgefallen, mit ihr zu reden, denn ich schämte mich. Einerseits, dass ich überhaupt schwanger geworden bin. Andererseits, dass ich nicht besser aufgepasst hatte. Nachdem ich etwas flapsig von der Schwangerschaft erzählte, habe ich eine Ohrfeige bekommen. Ein vertrauensvolles Gespräch war nicht mehr möglich. Die Stütze, die ich mir damals erhoffte, gab es nicht.

Wie ging es dir denn damit?

Nach dieser Reaktion hatte ich noch mehr das Gefühl, allein zu sein. Meine Hoffnung auf Hilfe wurde enttäuscht. Dann bin ich wieder zurückgefahren in mein neues Zuhause. Meine Mutter rief kurze Zeit später im Wohnheim an und berichtete mir von der Reaktion meines Vaters. Er meinte damals: „Wenn Jenny das Kind bekommt, ist sie nicht mehr meine Tochter.“ Ich war am Boden zerstört.

Wie hat der Kindsvater reagiert?

Als ich ihm von der Schwangerschaft erzählte, sagte er in etwa: „Ich will kein Kind. Ich brauche kein Kind und ich kann mir keines leisten.“ Danach gab es kein weiteres Gespräch.

Was geschah im weiteren Verlauf?

Beim zweiten Frauenarzttermin hatte ich meine Entscheidung gegen das Baby getroffen. Ich teilte meinem Frauenarzt meinen Entschluss mit. Es gab damals niemanden, der mir geholfen hätte, die Lage ein wenig zu sortieren. Mir waren auch keine Anlaufstellen oder ähnliches bekannt, wo es Hilfe gegeben hätte. Mein Arzt vereinbarte einen Termin in der Tagesklinik, wo die Abtreibung durchgeführt werden sollte. Zum Zeitpunkt des Eingriffs habe ich mich schon in der 13. Schwangerschaftswoche befunden. *(Nach gynäkologischer Berechnung ist ein Abbruch nach § 218 a StGB bis zur 14. Schwangerschaftswoche möglich.)*

Fand kein Beratungsgespräch bei einer Schwangerschaftskonfliktberatung statt?

Nein. Ich erhielt auch keinen Schein für die Abtreibung.

Hätte dir ein Gespräch bei einer offiziellen Stelle helfen können?

Das kann ich mir schon vorstellen. Eventuell hätte ich besser über den Ablauf und die Konsequenzen Bescheid gewusst. Vielleicht hätte ich weniger Angst gehabt, und ich hätte die Entscheidung bewusster und durchdachter treffen können.

Wie hast du den Tag der Abtreibung erlebt?

Ich wurde freundlich und vorurteilsfrei in der Praxis empfangen. Es gab einen abgetrennten Raum, in den ich geführt wurde, um den Aufklärungsbogen auszufüllen. Zu diesem Zeitpunkt war eine „Umkehr“ für mich gedanklich nicht mehr möglich. Zu sehr fürchtete ich mich vor dem, was kommen mochte. Ich konnte nicht mehr aufhören zu weinen.



Kurz vor der Abtreibung wurde noch einmal ein Ultraschall gemacht. Den Moment werde ich nie vergessen, denn ich schaute auf mein Kind. Auch an den Raum werde ich immer denken. Der Arzt und auch die Krankenschwester hinterfragten meinen Entschluss nicht noch einmal. „Es wird alles gut werden“, hörte ich noch, kurz bevor es losging. Danach wirkte die Narkose.

Wach wurde ich in einem 3-Bett-Zimmer. Eine Frau war um die 30 Jahre alt und die andere bereits über 40 Jahre. Bedrückung, aber bei der älteren Dame auch Erleichterung nahm ich wahr.

Wie ging es dir nach der Abtreibung?

Ich wurde zügig entlassen und musste mich erst einmal sammeln. Zuerst war da nur Leere und auch Unglaube zu spüren, dass jetzt kein Baby mehr in meinem Bauch sein sollte. Schnell wollte ich nur noch nach Hause in meine vier Wände, um Ruhe zu haben.

Am Abend der Abtreibung rief mich meine Mutter an. Sie bedauerte, dass ich das alles allein durchstehen musste. Sie entschuldigte sich und offenbar tat es ihr zu diesem Zeitpunkt leid.

Seither ist das Verhältnis insbesondere zu meiner Mutter gestört und von Misstrauen geprägt. So sehr hätte ich mir ihren Rückhalt gewünscht! Und noch heute fühle ich mich im Stich gelassen.

Wie lange dauerte dieser Zustand der Leere und Trauer?

Ich wollte mich schnell ablenken und die traurigen Gefühle nicht mehr an mich herankommen lassen. Dennoch hält die Trauer ein Stück weit bis heute an. Das Kind (ein Junge) ist immer in meinem Herzen. Er ist immer präsent. Heute denke ich an seinen eventuellen Geburtstag, der im Oktober gewesen wäre. Auch der Tag der Abtreibung und die Umstände sind wie eingegraben in meinem Kopf.

Fühlst du dich schuldig?

Die Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Schuld ist ein starkes Wort. Damals fühlte ich mich wegen der Umstände dazu gezwungen, mein Kind nicht zu bekommen. Auch das fehlende Verständnis meiner Eltern hat meine Befürchtungen und Zweifel noch untermauert.

Dennoch stelle ich mir heute immer noch dieselben Fragen:

Wie konnte ich so etwas machen? War es damals richtig? Wie hätte sich mein Leben mit Kind entwickelt? Was wäre aus dem Menschlein geworden?

Heute bedauere ich meine Entscheidung, denn ich habe verhindert, dass das Kleine leben kann. Das Päckchen trage ich lebenslang. Die Abtreibung und die Geschehnisse haben mich bis heute nicht losgelassen.

Was hätte dir helfen können, bevor du deine Entscheidung getroffen hättest?

Der Rückhalt meiner Familie hätte mich bestimmt gestärkt. Ob ich dann dennoch abgetrieben hätte, kann ich nicht sagen.

Was war seelisch belastender für dich: die ungewollte Schwangerschaft oder die Abtreibung? Merkst du Auswirkungen deiner Entscheidung?

Ganz klar die Abtreibung. Denn dadurch habe ich auch mich und mein Herz verletzt. Heute begleitet mich eine größere Vorsicht, wenn ich vor Lebensentscheidungen stehe. Ich hoffe, dass meine Kinder nie vor diese existenzielle Frage gestellt werden. Falls doch, möchte ich ihnen Ansprechpartner und Vertrauensperson sein und bei einer gereiften Entscheidung helfen.



(M)ein Leben als Mama

Liebe Elli,

ich wollte schon so lange mit dir reden! Ich habe mich aber nicht getraut. Jetzt versuche ich es einfach und hoffe, dass du meine Worte nicht falsch verstehst... Vor Kurzem hast du mir erzählt, dass du schwanger bist. Du hast gemerkt, dass ich sehr zurückhaltend und auch ein bisschen komisch reagiert habe. Denn ziemlich abgeklärt hast du erzählt, dass du über eine Abtreibung nachdenkst und es die einzige Möglichkeit sei, dein Leben „wiederzubekommen“. **Vielleicht kannst du meine Reaktion verstehen, wenn ich dir von meinen Erfahrungen berichte:** Als ich damals erfahren habe, dass ich schwanger bin, ist für mich eine Welt zusammengebrochen. Im ersten Moment habe ich genau wie du daran gedacht, mein Baby abzutreiben. Auch mir schien es die einzige Lösung zu sein, denn so gerne wollte ich mein unbeschwertes Leben zurück. Ich wollte wieder feiern, meinen Schulabschluss in Ruhe machen und keinen Stress mit meinen Eltern. Mit Tim habe ich ein paar Tage nach dem positiven Test geredet. Du kannst dir seine Reaktion vorstellen. Er wollte keine feste Beziehung, und so jung Vater zu werden, hat er total abgelehnt. Er hat mich sogar ziemlich unter Druck gesetzt, die Schwangerschaft zu beenden. Damit fühlte ich mich noch schlechter und ganz allein. Du weißt ja, dass ich nicht so gut mit meinen Eltern sprechen konnte. Ich dachte, wenn sie von der Schwangerschaft erfahren, rasten sie komplett aus. Die Vorwürfe und den Stress wollte ich um jeden Preis vermeiden. Außerdem hatten sie immer so viel zu tun und da wollte ich sie nicht mit meinen Problemen belasten. Also ging ich zu meinem Frauenarzt, der mir meine Möglichkeiten aufzeigte. Letztendlich konnte ich mir eine Schwangerschaft und Mutter zu werden – ganz ohne Unterstützung und zu diesem Zeitpunkt – nicht vorstellen. Der einzige Ausweg, der mir offenbar blieb, war eine Abtreibung. Das notwendige Gespräch in der Beratungsstelle war sehr kurz. Irgendwie habe ich mich verloren gefühlt. Ohne Probleme bekam ich den Schein für den Schwangerschaftsabbruch. Ich frage mich, warum niemand vernünftig mit mir gesprochen, mir einen Ausweg gezeigt oder Unterstützung angeboten hat! Jetzt hast du mir erzählt, dass du nächste Woche ein Gespräch vereinbart hast. Darf ich dich vielleicht begleiten, damit du jemanden an deiner Seite hast? Das würde ich gerne machen! Ich möchte dir sagen, dass ich dich verstehe in deinem Dilemma und dem Schock, in dem ich mich auch quasi über Nacht befand. Nichts ist mehr wie vorher. Auch wenn sich die Erde scheinbar unverändert weiterdreht... Während der Wartezeit auf den Abtreibungstermin träumte ich fast jede Nacht von dem Kleinen und tagsüber weinte ich viel. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren und die Übelkeit setzte mir total zu. Außerdem fehlte mir jemand, der mich versteht und mit dem ich ganz offen hätte reden können.

Ich bin immer für dich da bin – egal, wie du dich entscheidest.

Nach drei Tagen Bedenkzeit ging ich also in die Arztpraxis, in der die Abtreibung stattfinden sollte. Ich wollte nur noch, dass die Sorgen, Zweifel und zermarternden Gedanken aufhören; dieses ständige Gedankenkarussell sollte aufhören, sich zu drehen! Also stimmte ich dem Eingriff zu. Kurz bevor es losgehen sollte, wurde noch einmal ein Ultraschall gemacht. Was ich sah, war aber kein „Zellhaufen“, sondern MEIN Kind. Die Kleine war ganz munter und gut zu erkennen. Plötzlich drehte sich alles um mich herum und ich brach in Tränen aus. Konnte ich es übers Herz bringen, mein Baby „wegmachen zu lassen“? Der Arzt war sehr einfühlsam und fragte mich, ob er weitermachen sollte oder ob ich doch noch etwas mehr Bedenkzeit bräuchte. **Und da geschah etwas in mir:** Vielleicht könnte ich ein Leben mit meinem Kind hinbekommen? Gibt es eventuell doch Unterstützung auf meinem Weg mit dem Baby? Eines war auf jeden Fall klar: die Schwangerschaft beenden, konnte ich nicht. Das Kleine wurde mir doch anvertraut und ich wollte es schaffen, gut für es zu sorgen. Eventuell würde ich nie wieder schwanger werden und hätte die Chance verpasst, Mutter zu werden. Du siehst, es war auch für mich keine leichte Entscheidung, und bis zum Schluss fühlte ich mich hin- und hergerissen. Doch trotz aller Herausforderungen wollte ich nun Schritt für Schritt nach Lösungswegen suchen. Ich begriff in diesem Moment, dass ich mein unbeschwertes Leben so oder so niemals zurückbekommen würde. Auch die Abtreibung würde mich immer begleiten... Tim war alles andere als begeistert, als er erfuhr, dass ich immer noch schwanger war. Ich ließ mich von ihm aber nicht weiter verunsichern und vertraute mich meiner Tante an. Zunächst einmal war sie geschockt. Dennoch bestärkte sie mich, auch mit meinen Eltern zu reden. Oh Mann, hätte ich das bloß früher gemacht! Natürlich war es im ersten Moment keine Freudenbotschaft. Meine Eltern sagten mir aber ihre Hilfe zu. Während der Abschlussprüfungen kümmerten sie sich um die kleine Mia, und auch sonst sind sie für mich da. Heute können sie sich ein Leben ohne ihr Enkelkind gar nicht mehr vorstellen.

Liebe Elli, ich wünsche dir, dass du nicht aus der Not heraus eine überstürzte Entscheidung triffst. Lass dir alles nochmal durch den Kopf gehen. Nimm dir Zeit und versuche, dich nicht unter Druck zu setzen. Soweit ich weiß, hast du noch ein paar Wochen Überlegungsfrist! Gibt es außer mir noch jemanden, der dir beisteht? Lass uns doch gemeinsam schauen, wie es gehen könnte mit deinem Baby. Ich möchte dir sagen, dass ich immer für dich da bin – egal, wie du dich entscheidest. Mittlerweile ist Mia fast 2 Jahre alt. Und ja, die Anfangszeit war sehr kräftezehrend. Manchmal hatte ich das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst. Das ist auch ok, denn ich bin auch nur ein Mensch! Mein Leben ist nicht perfekt, aber dennoch ist es das Schönste, mich um die Kleine zu kümmern, und mein Herz geht auf, wenn sie mich anstrahlt!

Deine Lena



Mit dem Begriff „Post-Abortion-Syndrom“ (kurz PAS) werden **körperliche, psychosomatische** und **seelische** Folgeerscheinungen nach einer Abtreibung umschrieben.

Symptome können bereits kurz nach dem Schwangerschaftsabbruch oder auch einige Zeit bzw. Jahre später auftreten. Viele Frauen halten ihre Gefühle im Verborgenen, bis ein weiteres belastendes Ereignis seelische Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs hervortreten lässt. Häufiger berichten Frauen von Schuld-, Reue- und Schamgefühlen, die sie nicht zur Ruhe kommen lassen.

Mögliche seelische Belastungen zeigen sich durch:

- Depressionen
- Angststörungen bis hin zu Panikattacken
- Stimmungsschwankungen
- Absterben des Gefühlslebens/ innere Leere
- Beziehungsstörungen
- Suchterkrankungen und Alpträume

Zu den körperlichen Folgeerscheinungen nach einer Abtreibung gehören:

- Verletzungen der Gebärmutter
- Neigung zu Früh- und Fehlgeburten
- Erhöhtes Risiko für Bauchhöhlen- & Eileiterschwangerschaften
- Verwachsungen im Unterleib
- Menstruationsstörungen bis hin zu Unfruchtbarkeit

Auch **psychosomatische Beschwerden** wie Migräne, Rückenschmerzen, Reizmagern, funktionelle Sexualstörungen und Schlafprobleme können im Zusammenhang mit einer Abtreibung stehen.

Vielfach wird die Existenz einer posttraumatischen Belastungsstörung nach einer Abtreibung geleugnet.

Bis heute verweigert die Weltgesundheitsorganisation die offizielle medizinische Klassifizierung des Post-Abortion-Syndroms. Die Lebenswirklichkeit vieler Frauen (und auch Männer) wird faktisch nicht weiter untersucht, um die liberale Abtreibungspraxis fortführen bzw. ausweiten zu können. Der Wert jedes menschlichen Lebens wird dadurch abgestritten und rein auf einen subjektiven Nutzen reduziert.

Autorin: Katrin Goldin



Was ich anderen Männern gerne ersparen würde

Thomas ist Teil des KALEB e.V. und hat selbst eine Geschichte mit Abtreibung zu erzählen. Sie ist es, die ihn heute dazu bewegt, anderen Frauen und Männern Mut zu machen und sie vor dieser Entscheidung zu warnen.

VOR UNGEFÄHR 30 JAHREN, als Langzeitstudent, lernte Thomas beim Fußballspielen eine junge Frau kennen. Sie kam aus stabilen Verhältnissen – im Gegensatz zu ihm, der aus einer Familie mit Alkoholismus, Scheidung und wirtschaftlichem Zusammenbruch stammte. Beide gingen eine Beziehung ein, ohne dabei schon zusammenzuziehen und eine gemeinsame Zukunft zu planen.

EINES TAGES passierte es dann – Thomas Freundin verkündete ihm in seiner kleinen Studentenwohnung, dass sie von ihm schwanger geworden sei. Wie er reagierte? Im ersten Moment war es ein unglaublich positives Gefühl des Stolzes, das ihn in seiner Männlichkeit berührte. Als ihr aber Zweifel kamen, fiel es Thomas immer schwerer, dem standzuhalten. Sein Herz wurde wie zugeschnürt und er sah keine Perspektive. Ohne mit anderen darüber zu reden, gingen beide zum Gespräch in der Beratungsstelle, sahen den Ultraschall und fuhren gemeinsam zum Abtreibungsarzt. In den Tagen nach der Abtreibung war Thomas Freundin krankgeschrieben. Die Situation war für beide sehr belastend.

LEIDER hielt die Beziehung danach nicht mehr lang. Mehr oder weniger wortlos trennten sich die beiden und sahen sich nie wieder. Einige Jahre später rief Thomas sie unter Tränen an und konnte ihr sagen, wie sehr es ihm leidtat, was er getan hatte. Dass er sie nicht anders unterstützt und vor diesem schweren Weg bewahrt hatte.

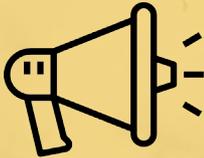
HEUTE lebt Thomas versöhnt mit seiner Vergangenheit. Zum einen ist seine Freundin inzwischen verheiratet und Mutter geworden, zum anderen konnte Thomas wie durch ein Wunder eine Lebenswende hinlegen. Er absolvierte nach einem Tief erfolgreich seine Staatsexamen und lernte in einem Glaubensgrundkurs Gott kennen. Sein Leben wurde seitdem sehr verändert und er ist dankbar, dass er heute selbst für andere da sein kann, denen es wie ihm damals ging. Obwohl er als Single lebt und keine weiteren Kinder bekommen hat, ist er glücklich mit dem Leben, das Gott ihm neu geschenkt hat.



WIE WIR HELFEN & UNS ENGAGIEREN

Wir wollen ...

... mit allen **kooperativ** (zusammen)arbeiten, um **Leben** **e**hrfürchtig zu **b**ewahren.



... den Schwächsten eine Stimme geben: Auch im Mutterleib und am Lebensende ist der Mensch geliebt und wertvoll!



... mit Rat und Hilfe zur Seite stehen, besonders für Schwangere und Familien, aber auch nach Abtreibung oder in anderen Krisensituationen.



... das Leben lieben, denn ohne Leben ist – nichts!

Gibst du uns deine Stimme, deine Hand, dein Herz?

Impressum:

KALEB e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Augustusburger Str. 121
09126 Chemnitz

Kontakt:

Telefon: 0371-23480140
Telefax: 0371-23480138
E-Mail: info@kaleb.de

Website & Social Media:

www.kaleb.de
Instagram:
@kaleb_sagjazumleben
Facebook: KALEB e.V.

Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister.
Registergericht: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
Registernummer: VR 12935 B



Das machen wir konkret

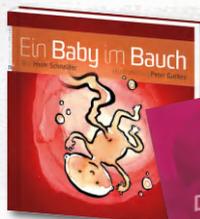
Wir wollen den Noch-nicht-Geborenen eine Stimme in unserer Gesellschaft geben. Dafür engagieren wir uns mit unserer **Öffentlichkeitsarbeit**, die darauf zielt, dass das Lebensrecht jedes Menschen von der Zeugung bis zum natürlichen Tod im Bewusstsein der Gesellschaft verankert und durch das Gesetz geschützt ist. Wir plädieren für eine ausführliche Beratung für Mutter und das ungeborene Kind, die die negativen Folgen einer Abtreibung nicht verschweigt und die die Eigenständigkeit und das Lebensrecht des neuen Menschen betont. Zudem öffnen wir den Blick für Möglichkeiten wie Adoption.

Uns ist wichtig, unseren Worten selbst **Taten** folgen zu lassen. Mit unserer regionalen Arbeit unterstützen wir deshalb auf praktische Weise Schwangere und Familien. Wir bieten regional unterschiedliche Kurse an, helfen mit persönlicher Beratung zu Sorgen, Fragen und Freuden und beantragen finanzielle Unterstützung. In unseren Kleiderkammern geben wir Kinderkleidung günstig oder kostenlos ab und verbinden und ermutigen Mütter in Mutter-Kind-Kreisen.

Wir bieten **Aufklärung und Prävention** rund um die Themen Sexualerziehung, Schwangerschaft, Bioethik und Familienpolitik durch Vorträge und Material für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Unser Ziel ist dabei in erster Linie, eine lebensbejahende Einstellung zu wecken und Situationen schon präventiv zu verhindern, die Eltern mit ungeplanter Schwangerschaft in eine Zwickmühle bringen könnten.

Unser Infomaterial

Wir als KALEB e.V. bieten verschiedene Materialien und Medien an. Einige sind von uns selbst entwickelt, andere von anderen Herstellern. Schau gerne mal in unserem Shop auf Spendenbasis vorbei: www.kaleb.de/material/versand/





Mit einer Weisheit,
die keine Träne kennt,
mit einer Philosophie,
die nicht zu lachen versteht,
und einer Größe,
die sich nicht vor Kindern verneigt,
will ich nichts zu tun haben.

Khalil Gibran