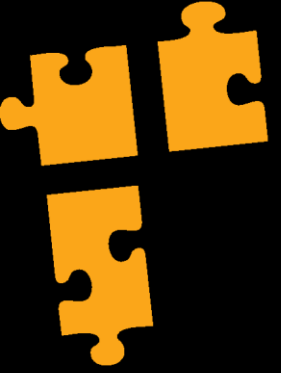




# FeG Berlin - Moabit





# Wie schütze ich mich vor Ehebruch?





## Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

### Matthäus 5, 27-30

27 Ihr wisst, dass es heißt:  
Du sollst nicht die Ehe brechen!

28 Ich aber sage euch, dass jeder, der eine Frau ansieht, sie zu begehren, schon Ehebruch mit ihr begangen hat in seinem Herzen.





## Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

### Matthäus 5, 27-30

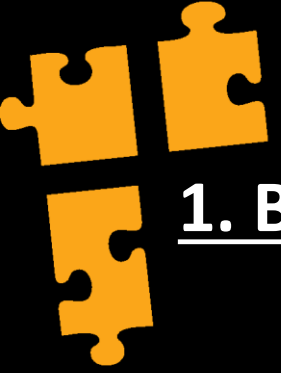
27 Ihr wisst, dass es heißt:  
Du sollst nicht die Ehe brechen!

28 Ich aber sage euch, dass jeder, der eine Frau ansieht, sie zu begehren, schon Ehebruch mit ihr begangen hat in seinem Herzen.

29 Wenn dich dein rechtes Auge zur Sünde verführt, dann reiß es aus und wirf es weg!  
Es ist besser für dich, du verlierst eines deiner Glieder, als dass du ganz in die Hölle geworfen wirst.

30 Und wenn dich deine rechte Hand zur Sünde verführt, dann hau sie ab und wirf sie weg!  
Es ist besser für dich, du verlierst eines deiner Glieder, als dass du ganz in die Hölle kommst.





# Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

## 1. Bejahung der eigenen Sexualität





## Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

### 1. Bejahung der eigenen Sexualität

Frage: Habe ich eine grundsätzlich positive Einstellung zu meinem Geschlecht und meiner Sexualität?





## Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

### 1. Bejahung der eigenen Sexualität

Frage: Habe ich eine grundsätzlich positive Einstellung zu meinem Geschlecht und meiner Sexualität?

### 2. realistische Einschätzung der Gefährdung





## Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

### 1. Bejahung der eigenen Sexualität

Frage: Habe ich eine grundsätzlich positive Einstellung zu meinem Geschlecht und meiner Sexualität?

### 2. realistische Einschätzung der Gefährdung

Frage: Wo bin ich in Bezug auf Sexualität bzw. Ehe gefährdet, mich „zur Sünde verführen“ zu lassen?







## Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

### 1. Bejahung der eigenen Sexualität

Frage: Habe ich eine grundsätzlich positive Einstellung zu meinem Geschlecht und meiner Sexualität?

### 2. realistische Einschätzung der Gefährdung

Frage: Wo bin ich in Bezug auf Sexualität bzw. Ehe gefährdet, mich „zur Sünde verführen“ zu lassen?

### 3. Drastische Maßnahmen





## Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

### 1. Bejahung der eigenen Sexualität

Frage: Habe ich eine grundsätzlich positive Einstellung zu meinem Geschlecht und meiner Sexualität?

### 2. realistische Einschätzung der Gefährdung

Frage: Wo bin ich in Bezug auf Sexualität bzw. Ehe gefährdet, mich „zur Sünde verführen“ zu lassen?

### 3. Drastische Maßnahmen

Frage: Von was (oder wem) habe ich mich zu trennen, damit es mich nicht „zur Sünde verführt“ und letztlich von Gott trennt?





## Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

1. Bejahung der eigenen Sexualität

2. realistische Einschätzung der Gefährdung

3. Drastische Maßnahmen

4. die „Äpfel im eigenen Garten“





# Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

1. Bejahung der eigenen Sexualität

2. realistische Einschätzung der Gefährdung

3. Drastische Maßnahmen

4. die „Äpfel im eigenen Garten“

Frage: Inwiefern ist es Not - wendig, mich um den „eigenen Apfelbaum“ zu kümmern? Was ist der nächste Schritt?





# Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

1. Bejahung der eigenen Sexualität

2. realistische Einschätzung der Gefährdung

3. Drastische Maßnahmen

4. die „Äpfel im eigenen Garten“

Frage: Inwiefern ist es Not - wendig, mich um den „eigenen Apfelbaum“ zu kümmern? Was ist der nächste Schritt?

5. Einblick geben





# Wie schütze ich mich vor Ehebruch?

1. Bejahung der eigenen Sexualität

2. realistische Einschätzung der Gefährdung

3. Drastische Maßnahmen

4. die „Äpfel im eigenen Garten“

Frage: Inwiefern ist es Not - wendig, mich um den „eigenen Apfelbaum“ zu kümmern? Was ist der nächste Schritt?

5. Einblick geben

Frage: (Wem) will ich Einblick geben in meine/unsere Situation?





## Hier finden Sie Hilfe

### Kontaktadressen

(Themenbereich Identität, Sexualität, Partnerschaft, Ehe, Missbrauch etc.)

Folgend haben wir einige Adressen aufgelistet, wo Ihnen Hilfe zum genannten Themenkomplex angeboten wird. In vielen Fällen betreffen die Angebote darüber hinaus allgemeine Lebensfragen, Coaching etc., manche auch Traumabewältigung.

Sofern nicht anders vermerkt, haben die Anbieter einen bewusst christlichen Hintergrund.

Wir haben diese Liste mit Sorgfalt zusammengestellt.

Dennoch können wir keine Gewähr für die Inhalte der einzelnen Hilfsangebote übernehmen.

Diese Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit (für Ergänzungs- und Korrekturhinweise sind wir dankbar).

### REGIONAL (Berlin)

#### **Praxis für Coaching, Training und Prävention**

**Maike Behn**  
Rheinstraße 17 a - 4. Ebene  
14513 Teltow

Tel: 03328/337 353  
email: [beratung@maikebehn.de](mailto:beratung@maikebehn.de)  
[www.maike-behn.de](http://www.maike-behn.de)  
[www.maikebehn.de](http://www.maikebehn.de)

#### **Christliche Lebensberatung**

**Heidi & Walter Seidel**  
Oberhofer Weg 4  
12209 Berlin-Lichterfelde

Tel. 030 / 76 80 43 81  
[heidi.seidel@leben-planen.de](mailto:heidi.seidel@leben-planen.de)  
[walter.seidel@leben-planen.de](mailto:walter.seidel@leben-planen.de)  
[www.leben-planen.de](http://www.leben-planen.de)

#### **Beratungszentrum (Berlin Projekt)**

**Maike Fethke /Dr. Sabine Schröder**  
c/o Praxis „Rote Insel“  
Czeminskistraße 4  
10829 Berlin

[www.bp-beratungszentrum.de](http://www.bp-beratungszentrum.de)

#### **Coaching, Supervision Psychotherapie**

**Dr. Sabine Schröder**  
Czeminskistraße 4  
10829 Berlin

Tel. 030 2243 4831  
mobil: 0176 6139 3182  
email: [post@sabineschröder.de](mailto:post@sabineschröder.de)  
[www.sabineschroeder.de](http://www.sabineschroeder.de)

#### **Psychotherapie, Paarberatung**

**Matthias C. Bettex**  
BerlinCampus  
Erich-Müller-Straße 12  
10317 Berlin

Tel. 030 5515 57 0  
[www.mbettex.de](http://www.mbettex.de)

#### **Seelsorge, Coaching (deutsch und englisch)**

**blueskiesberlin**  
Hüttenweg 46  
14195 Berlin

Tel. 030 8472 1375  
[www.blueskiesberlin.com](http://www.blueskiesberlin.com)

---

## ÜBERREGIONAL

<b>Weißes Kreuz e.V.</b> (umfassend: Sexualität, Partnerschaft)	Weißes-Kreuz-Straße 1-4 34292 Ahnatal/Kassel	Tel: 0 56 09 - 83 99-0 <a href="http://weisses-kreuz.de">http://weisses-kreuz.de</a>
<b>Offensive junger Christen</b> (Sexualität, Homosexualität auch Literaturangebote)	Christen in der Offensive e.V. Helene-Göttmann-Straße 22 64385 Reichelsheim	Tel: 0 61 64 – 9 30 90 Fax 0 61 64 – 93 09 30 <a href="http://www.ojc.de">http://www.ojc.de</a>
<b>Evangeliums Rundfunk</b> (allgemein: Sexualität, Ehe,...)	Berliner Ring 62 35576 Wetzlar	Tel. 0 64 41 - 957-0 <a href="http://www.erf.de">www.erf.de</a>
<b>Initiative für Lebenshilfe</b>	<b>standup</b> <b>Beratungsstelle Peter Glöckl</b> 42699 Solingen	Tel. 0 212 - 6 59 88 47 email: <a href="mailto:Peter.Gloeckl@standupev.de">Peter.Gloeckl@standupev.de</a> <a href="http://www.standupev.org">www.standupev.org</a>
<b>wuestenstrom e.V.</b> (Sexuelle Identität, Homosexualität, Ehe)	Postfach 1114, 71730 Tamm 07141/68896-70	<a href="mailto:Info@wuestenstrom.de">Info@wuestenstrom.de</a> <a href="http://www.wuestenstrom.de">www.wuestenstrom.de</a>
<b>Klinik Sonnenhalde</b> (Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie, christl. Hintergrund; auch Seminare und Literatur z.B. zu Sex- bzw. Internetsucht)	Gänshaldenweg 22-30 Tel. (+41) 61645 46 46	<a href="mailto:info@sonnenhalde.ch">info@sonnenhalde.ch</a> <a href="http://www.sonnenhalde.ch">www.sonnenhalde.ch</a>
<b>Internetfilter</b> (Anbieter evtl. säkular)		<a href="http://www.surfonthesafeside.com">www.surfonthesafeside.com</a> <a href="http://www.covenanteyes.com">www.covenanteyes.com</a>
<b>Porno-frei</b> (christl. Hilfe zu Pornographie etc.)		<a href="http://www.porno-frei.ch">www.porno-frei.ch</a>
<b>Befreit leben</b> (sexueller Missbrauch)		<a href="http://www.befreitleben.org">www.befreitleben.org</a>
<b>Christliche Seelsorger, Therapeuten, Berater, Ärzte, Einrichtungen</b>		<a href="http://www.c-stab.net">www.c-stab.net</a> <a href="http://www.derberatungsfuehrer.de">www.derberatungsfuehrer.de</a>
<b>Institut für Psychotherapie, Spiritualität und Erwachsenenbildung</b>	<b>Esther Reglin</b> Steinhausenstraße 17 60599 Frankfurt	Tel: 069 – 94 50 80 33 email: <a href="mailto:e.reglin@ipse-contact.de">e.reglin@ipse-contact.de</a> <a href="http://www.ipse-contact.de">www.ipse-contact.de</a>
	<b>Stephan Noesser</b> Poststraße 19 40764 Langenfeld	Tel: 0151/15250663 email: <a href="mailto:s.noesser@ipse-contact.de">s.noesser@ipse-contact.de</a> <a href="http://www.ipse-contact.de">www.ipse-contact.de</a>
<b>Anonyme Sexaholiker</b> (Sexsucht [säkulare Organisation])	Selbsthilfegruppen an vielen Orten AS Deutschland, Postfach 1262 76002 Karlsruhe	<a href="http://www.sa.org">www.sa.org</a> <a href="mailto:deutsch@sa.org">deutsch@sa.org</a>