



## *Ein Weg in die Freiheit*

Liebe Freunde des Weißen Kreuzes,

immer wieder bekommen wir Rückmeldungen von Menschen, denen wir mit unserer Arbeit helfen konnten. Gern geben wir den folgenden Erlebnisbericht mit freundlicher Erlaubnis des Verfassers an Sie weiter. Er will verständlicherweise anonym bleiben.

„Gegen Ende 2017 habe ich mir endlich selbst eingestanden, dass ich süchtig nach Pornografie bin. Ich habe mich gegenüber meiner Frau geoutet, später auch gegenüber meinen Freunden. Mich begleiteten bis dahin 17 Jahre Pornografiekonsum. Wir führten viele Gespräche, viele Tränen flossen, doch der Knoten in unserer Beziehung wurde endlich gelöst. Meine Frau konnte mir Ihre Beobachtungen mitteilen.

Sie war längst auf den Browserverlauf aufmerksam geworden, obwohl ich versuchte, alles zu vertuschen. Dies führte bei ihr zu Selbstzweifeln, Wut und Angst vor der Zukunft. Mein Verhalten signalisierte ihr anscheinend, dass sie mir nicht genügen würde. Als ich das alles hörte, fühlte ich mich elend und schuldig. Gemeinsam gaben wir das Thema an Gott weiter mit der Bitte, uns zu helfen und unsere junge Ehe zu segnen.

Der Internetauftritt des Weißen Kreuzes motivierte mich, mehr Personen in das Thema zu involvieren. Ich habe Kontakt aufgenommen und einen Berater gefunden, mit dem ich die ersten Termine vereinbaren konnte. Auch bei der Finanzierung der Beratung bekam ich Unterstützung. Ich bin überzeugt, dass Gott mich den Weg geführt hat, denn ich wusste nicht, wie und wo ich anfangen soll!

Nach den ersten Treffen mit dem Berater wurde klar, dass mein Verhalten anderweitige Gründe für den Pornokonsum hatte. Nach einer Persönlichkeitsanalyse wurde mir bewusst, wo die Ursachen liegen. Der Berater begleitete mich mit kleinen Aufgaben für den Alltag, die ich erfolgreich etablieren und umsetzen konnte. Meine Ehe begann sich zu wandeln, positiv zu verändern. Meine Frau konnte Vertrauen zu mir aufbauen. Wir sprachen und sprechen immer wieder über das Thema, den Fortschritt, aber auch über die Dinge, die im Alltag belastend für mich sind.

Heute bin ich über ein Jahr frei vom Pornokonsum. Ich schaffe es, der Versuchung zu widerstehen, weil ich begreife, welche Automatismen in mir ablaufen. Ich verstehe, welches Verlangen in mir gehört werden möchte. Ich habe Wege gefunden, Reizen aus dem Weg zu gehen. Ich habe gelernt, mich an dem zu erfreuen, was ich habe. Ich habe gelernt, nicht gegen etwas anzukämpfen, sondern das Problem als Teil meiner Entwicklung anzunehmen. Ich fühle mich frei, muss nichts mehr verheimlichen, nicht mehr lügen, keine Lücken in den Tagesablauf einplanen, keinen Themen mehr ausweichen. Ich bin sehr stolz auf meinen Weg und empfinde tiefste Dankbarkeit gegenüber Gott, meiner Frau, dem Weißen Kreuz und meinem Berater."

Weisen Sie gern auf unsere Webseite [www.internet-sexsucht.de](http://www.internet-sexsucht.de), unsere Beratersuche unter [www.weisses-kreuz-hilft.de](http://www.weisses-kreuz-hilft.de) und den Online-Workshop hin, den wir in Kooperation mit ERF-Medien unter [www.porno-ausweg.de](http://www.porno-ausweg.de) anbieten.

Alle Newsletter-Leser im Südwesten lade ich herzlich ein zum **Freundestreffen des Weißen Kreuzes am Samstag, den 23. Februar 2019**, 14:00 bis ca. 17:00 Uhr im **Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde Neuffen**, Oberer Graben 32, 72639 Neuffen. Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Newsletter, Gottes Segen und herzliche Grüße,

Ihr Martin Leupold, Leiter Weißes Kreuz e. V.

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Weisses Kreuz e.V.  
Weisses-Kreuz-Str. 3  
34292 Ahnatal  
Deutschland

+49 5609839930  
[info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de)  
[www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)

Spendenkonto:  
Weißes Kreuz e. V.; IBAN DE22 5206 0410 0000 00 1937; BIC GENODEF1EK1

Geschäftsführer: Martin Leupold