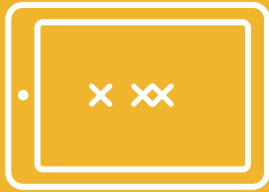


Einzelpreis 8,00 €



LESEPROBE
Das komplette Heft
können Sie hier bestellen:
[www.weisses-kreuz.de/
mediathek](http://www.weisses-kreuz.de/mediathek)



Glaube an Liebe.

INHALT

Editorial	5
1. GRUNDLAGEN	
Online-Sex – Aktuelle Trends und Entwicklungen	8
Dr. med. Heike Melzer	
Pornografie: der blinde Fleck unserer Gesellschaft – seine Gründe und Folgen	12
Tabea Freitag	
Was machen Menschen mit Pornos? Die Funktion von Pornos verstehen	20
Nikolaus Franke	
Die Macht der Bilder – Pornografie aus ethisch-theologischer Sicht	34
Martin Leupold	
Nachfrage und Angebot – Schattenwebseiten	40
Nikolaus Franke	
2. BILDUNG	
Erziehungsziel Porno-Resilienz – Impulse für Eltern	50
Sarah Wolf und Dr. med. Ute Buth	
Junge Kirche und Pornos – Der jugendpastorale Blick	64
Steffen Mezger	
Wie Aufklärung über Pornos Schule macht	70
Fritz Rohde	
3. BERATUNG	
Pornografie im Beratungskontext – Bewährtes zur Begleitung Betroffener	74
Kai Mauritz	
Was man selbst tun kann – Eine Frage des Trainings – 12 Tipps für Selbstbefreiungskünstler	82
Wilfried Schuster	
Ich bin freier, aber immer noch gebunden	86
Ein Betroffenenbericht	
Dann geh doch zu deinem Laptop! Gedanken für Angehörige	90
Barbara Hribar	
„Selbsthilfe ist begrenzt, Freiheit in Jesus nicht.“	94
Interview mit Daniel Köper und Tobias Dietrich von Free!Indeed e.V.	
Hoffnung, die beflügelt – Ein Ausblick	98
Kai Mauritz	
4. ANHÄNGE	
Kein Thema ist tabu: Das Weiße Kreuz – Ihr Ansprechpartner für intime Fragen	100
Quellenangaben	102

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

vor neun Jahren wurde das Arbeitsheft Nr. 1 – Pornografie erstmals vom Weißen Kreuz aufgelegt. Seitdem sind 35.000 Exemplare verteilt worden. So viele wie bei keiner anderen Veröffentlichung, die wir in dieser Zeit herausgegeben haben. Die vielen Downloads von unserer Webseite sind dabei noch nicht einmal mitgezählt. Und das Interesse an diesem Thema ist unverändert hoch! Inzwischen haben sich die Angebote an pornografischen Medien weiter verändert und auch die Forschung zu diesem Thema ist vorangekommen. Deshalb sind wir dankbar, dass wir nun eine vollständig überarbeitete Neuauflage dieses Heftes anbieten können.

Ich habe deshalb angeregt, dass auf jede pornografische DVD und vor jeden pornografischen Videoclip die Warnung gehört: „Das Ansehen dieses Films bei gleichzeitiger Masturbation ist eine sexuelle Selbstkonditionierung, die Ihre sexuelle Gesundheit und Ihre Partnerschaftsfähigkeit gefährdet.“

JAKOB PASTÖTTER
Sexualwissenschaftler (2016)

Als das Weiße Kreuz 2011 erstmals Pornografie in dieser Breite kritisch beleuchtete, vermuteten viele die Gründe ausschließlich in unseren christlich-konservativen Überzeugungen. Aber das ist nur die eine Seite. **Wir erleben in Beratungen, dass Nutzer von Pornografie sich selbst als süchtig nach immer mehr und immer heftigeren Bildern dieses Genres erleben und wie sehr sie darunter leiden.** Inzwischen hat sich auch in Fachkreisen herumgesprochen, dass mit Pornografie Praktiken und Wirkungen verbunden sind, die vielen zu denken geben. Auch im Blick auf Sexualität sonst liberal eingestellte Therapeuten und Wissenschaftler schlagen Alarm. Schon Kinder ahmen Praktiken nach, die sie in Pornovideos gesehen haben, und gefährden dabei sich und andere. Da muss man nicht unbedingt ein Verfechter christlicher Werte sein, um sich Sorgen zu machen. Deshalb widmen wir den humanwissenschaftlichen Erkenntnissen viel Raum, die es ganz

unabhängig vom christlichen Glauben heute gibt. Wer in diesen Fragen auch geistlich Orientierung sucht, findet dafür in diesem Heft ebenfalls Impulse.

Das Weiße Kreuz hat dazu beigetragen, dass solche Entwicklungen in der Gesellschaft heute offener diskutiert werden. Von einer Wende zum Besseren kann trotzdem keine Rede sein. Denn gleichzeitig werden Pornos immer härter und die Marketingstrategien der Produzenten ausgefeilter. Deshalb ist es uns unverändert wichtig, Wirkungen und Schattenseiten der Pornografie offen anzusprechen. Wir sind uns dabei bewusst, dass viele Menschen pornografische Medien grundsätzlich unbedenklich finden und auch wissenschaftliche Studien dazu unterschiedliche Ergebnisse vorweisen. Jeder erwachsene Mensch entscheidet selbst darüber, wie er mit diesem Thema umgeht. Aber begründete Entscheidungen sind nur möglich auf der Grundlage umfassender Informationen. Deshalb machen wir die Fakten zugänglich, die wir dazu recherchiert haben.

Die Autorinnen und Autoren dieses Heftes haben dabei durchaus unterschiedliche Blickwinkel und vertreten z. T. unterschiedliche Positionen. Einig sind sie sich darin, dass man sehr genau hinsehen sollte, was da eigentlich auf welche Weise angeboten wird und welche Wirkungen Pornografie bei Menschen hervorbringt. Einhellig ist auch die Einschätzung, dass es eindeutig verbotenen Inhalten und Praktiken viel zu leichtgemacht wird und insbesondere der Schutz von Kindern und Jugendlichen völlig unzureichend ist.

Wir haben uns entschieden, auch Dinge beim Namen zu nennen, die für viele möglicherweise schockierend sind. Achten Sie deshalb bitte selbst auf sich und prüfen

Sie, was Sie wirklich wissen wollen und wo Ihre persönlichen Grenzen sind. Wenn manche Passagen Sie zu sehr belasten, machen wir Ihnen Mut, diese einfach zu übergehen. Gern unterstützen wir Sie, wenn Dinge Sie mehr beschäftigen, als Sie es eigentlich wollen. Wir weisen auch darauf hin, dass die Suche nach weiteren Informationen im Internet manchmal unerwünschte Folgen haben kann. Nicht alles dort hat unsere Neugier verdient! Manches fasziniert uns auch gegen unseren Willen oder ist sogar rechtswidrig. Scheuen Sie sich deshalb nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen, wenn Sie weitere Fragen haben.

Es geht uns mit diesem Heft nicht darum, Menschen zu verurteilen, die Pornografie konsumieren bzw. unsere kritische Position nicht teilen. Wir möchten denen helfen, die ihren Konsum selbst problematisch finden und trotzdem nicht kontrollieren können. Wir unterstützen darüber hinaus auch Menschen, die andere in diesem Ringen begleiten. Und wir thematisieren Beobachtungen, die nicht nur aus unserer christlichen Perspektive, sondern nach allen allgemein geltenden ethischen Maßstäben inakzeptabel sind. Wir freuen uns, wenn dieses Arbeitsheft dazu beiträgt, über Formen und Wirkungen pornografischer Medien aufzuklären, und Menschen dazu hilft, ihre Sexualität dankbar und ihren eigenen Lebenszielen gemäß wahrzunehmen.



Ihr

Martin Leupold,
Leiter Weißes Kreuz e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber und Verleger:

Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal/Kassel
Telefon 05609 8399-0
Telefax 05609 8399-22
info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Konto:

Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
Kto.-Nr. 1937, BLZ: 52060410
IBAN: DE22520604100000001937
BIC: GENODEF1EK1

Redaktionsleitung: Nikolaus Franke

Gestaltung:

JoussenKartliczek GmbH, www.j-k.de

Bilder:

Wenn nicht anders angegeben:
Daniel Schaffer, dasignarts.
Bei allen abgebildeten Personen handelt
es sich um Models.

Druck:

Druckerei Bonifatius, 33100 Paderborn
www.bonifatius-druckerei.de

3. (vollständig überarbeitete) Auflage:
1.–5. Tausend, Dezember 2020

ZAHLEN & FAKTEN

Konsumhäufigkeit Pornografie, alle Altersstufen

(Quarks-Studie 2016/17, n = 11.359)

Pornografiekonsum	männlich	weiblich
täglich	19%	1%
häufiger als 1x/Woche	51%	10%
häufiger als 1x/Monat	21%	29%
häufiger als 1x/Jahr	6%	31%
nie	3%	28%

Haben Sie während des Sex Bilder aus Pornos im Kopf?

(Quarks-Studie 2016/17, n = 11.359)

	Ja	Nein
männlich	20%	80%
weiblich	26%	74%

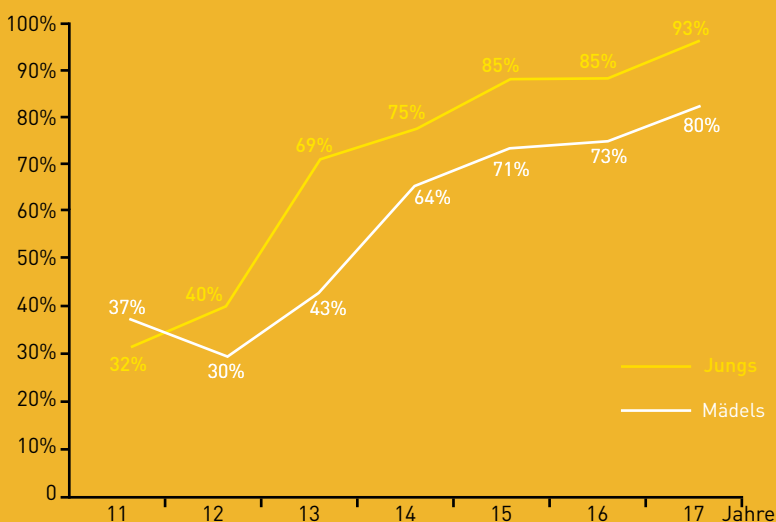
Hat Ihr Pornokonsum Sie in Ihrer Sexualität beeinflusst?

(Quarks-Studie 2016/17, n = 11.359)

ja, positiv	31%
ja, negativ	5%
ja, positiv und negativ	32%
nein	32%

Anteil der Jugendlichen, die bereits Kontakt zu Pornografie hatten

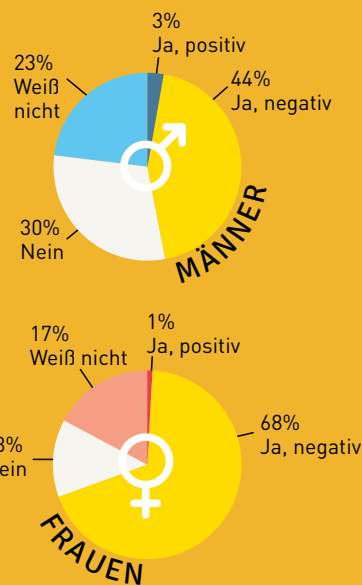
Quelle: Dr. Sommer Studie: Liebe. Körper. Sexualität, München 2009.



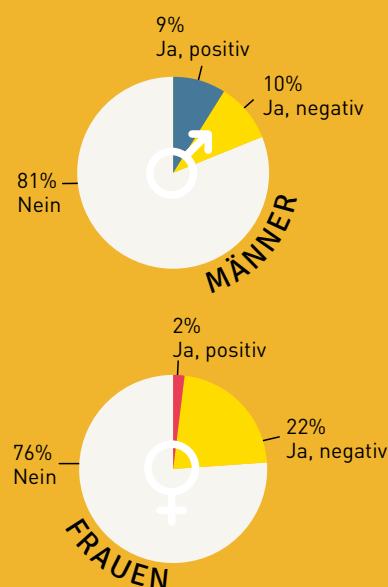
PORNOGRAFIEKONSUM & FRAUENBILD

(Quarks-Studie 2016/17, n = 11.359)

Beeinflusst Pornografiekonsum das Frauenbild in der Gesellschaft?



Beeinflussen Pornos Ihr Frauenbild?



Regelmäßig geben mehr Menschen an, Medien beeinflussen andere stärker als einen selbst (*third-person-effect*). Entweder, weil man die Wirkungen auf andere überschätzt – oder weil man die Wirkungen auf sich unterschätzt oder sie außerhalb der eigenen Wahrnehmung liegen.

Nicht jeder braucht fachkundige Beratung, um den Ausstieg aus einer gefühlten Abhängigkeit von Pornografie zu schaffen. Manchmal löst sich ein Knoten auf, manchmal genügt das Erkennen und Umsetzen ganz einfacher Schritte. Der folgende Artikel aus der Feder eines erfahrenen Beraters und Coachs richtet sich an Leser, die genau wissen, was sie wollen: Ab heute weniger oder keine Pornos mehr schauen.

WAS MAN SELBST TUN KANN

EINE FRAGE DES TRAININGS

12 Tipps für
Selbstbefreiungskünstler.

Von Wilfried Schuster

Mit diesem Artikel möchte ich dir zwölf Hilfen anbieten. Diese Tipps haben anderen auf dem Weg in die Freiheit sehr geholfen.

1 Feiere die visuelle Kraft der Sexualität!

Oft sprechen besonders diejenigen Menschen auf Pornografie an, die besonders visuell veranlagt sind. Kaum einer dieser visuellen Typen – meist sind das eher die Männer – erlebt seine Sexualität als ganz problemlos. Darüber kann sich ein Hass auf die eigene Sexualität einschleichen. Aber das ist nicht gut. Halt dir stattdessen den Sinn des Ganzen vor Augen und hör auf, etwas abzuwehren, was einfach zu dir gehört: Das Visuelle, die Freude an schönen Formen, die Begeisterung für Lebendiges und Emotionales. Feiere diesen Teil der Persönlichkeit und den Schöpfer, der uns so genial geschaffen und einige von uns mit einer unglaublich starken Kraft ausgestattet hat, dass uns vor allem das „anmacht“, was wir sehen. Ganz ehrlich: Gott hat das Visuelle in Sex hineingelegt und Sex ist Gott wichtig. Durch Sex, durch Zeugung und Geburt haben wir Anteil an Gottes Schöpferfreude. Und dazu gehört eindeutig auch das Visuelle: Warum sonst blüht die Frau auch äußerlich immer dann auf, wenn sie ihre fruchtbaren Tage hat? Visuell ansprechbar zu sein ist eine tolle Idee Gottes und kein Feuerwerk aus der Hölle.

2 Lass Sex die Brücke sein und nicht den Graben!

Ich denke, es gibt statistische Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Manche davon betreffen Sexualität. Während die Sexualität bei vielen – keineswegs allen – Frauen i. d. R. seit ihrer Pubertät schon relativ stark in ihre Persönlichkeit integriert ist, müssen viele – keineswegs alle – Männer erst darin wachsen, ihre Sexualität in ihre Persönlichkeit und ihr sonstiges Wertesystem zu integrieren. Dabei lernen Männer, ihre Sexualität zu weit mehr zu machen als sie nur zur Lustbefriedigung zu nutzen. Sexualität wird ein Mittel, um Wertschätzung, Annahme, Wärme, Geborgenheit, Sicherheit usw. zu verschenken – Werte, die für viele Frauen selbstverständlich sind und Sex zu einem besonderen Erleben machen. Ich stehe Pornos auch deswegen so kritisch gegenüber, weil sie den Graben zwischen den Geschlechtern verstärken. Mach du es andersrum: Lass Sex die Kraft sein, die dich über den Graben der Differenz zieht. Sex kann Ausdruck des Geschlechterkampfes sein oder ein Teil seiner Überwindung.

3 Lerne Pornografie als Barometer zu lesen!

Meist ist Pornografiesucht nicht das eigentliche Problem, sondern eine Art „Barometer für deine Großwetterlage“ im Leben, d. h. dahinter stehen i. d. R. ganz andere Probleme, die durch Sex oder Pornos versucht werden zu kompensieren oder zu verdrängen. Später verstehst du genauer, was damit gemeint ist. In der Pornosuchtberatung arbeite ich mit Ratsuchenden an diesen tieferliegenden Problemen. Das kann ihnen helfen, in Verbindung mit praktischen Übungen zu „alternativen Verhaltensweisen“ zu kommen. Je besser sie sich selbst verstehen lernen, umso weniger brauchen sie Pornos und sonstige Formen sexueller Sucht.

Es lohnt sich das zu üben. Wenn du in dich hineinhörst, immer dann, wenn du den Drang nach Pornos verspürst, kannst du fragen: Porno-Motivation, was willst du mir eigentlich sagen? Herz, was willst du wirklich? Es ist ratsam dann gut zuzuhören!

4 Verabschiede deine Unentschlossenheit! Versichere dich deiner Motivation!

Wichtiger als alle Techniken und praktische Anregungen für einen erfolgreichen Ausstieg aus Sexsucht ist deine Entschlossenheit. Die meisten haben sehr frustrierende Erfahrungen, weil sie lange für einen Ausstieg gekämpft haben, aber von ihrer Pornosucht letztlich nicht frei geworden sind. Oftmals fehlt es an der letzten Entschlossenheit oder andere empfinden es als Sport, eine Sperrsoftware zu umgehen. Manche Christen fühlen sich sogar von Gott enttäuscht, weil er sie nicht aufgrund von Gebet befreit. Sie schieben Gott die Verantwortung zu. Deswegen wünsche ich dir letzte Entschlossenheit zum Kampf, Mut und Durchhaltevermögen, um den Ausstieg zu schaffen. Wenn du das mit „letzter Entschlossenheit“ willst, wirst du es auch packen; das ist meine Erfahrung aus etlichen Beratungen.

Also ist es ratsam, zunächst deine persönliche Motivation zur Veränderung zu klären: Warum und zu welchem Zweck möchtest du frei von Pornografie sein?

5 Baue äußere Filter ein!

Danach beginnt der Ausstieg damit, dass du dir deinen Zugang zum *Suchtmittel* so schwer wie möglich machst, d. h. den Einbau von Filtern, die du nicht selbst umgehen kannst. Dazu kannst du die PIN von einer dritten Person setzen lassen, der du vertraust.

6 Baue innere Filter ein!

Zusätzlich ist es hilfreich, „innere Filter/Blockaden“ einzubauen. Was meine ich damit? Halte dir Aspekte vor Augen, die deine Kraft erhöhen, auf Pornos zu verzichten, und *predige dir quasi selbst*, warum du frei werden willst! Wie geht es dir bei dem Gedanken, dass du dich mit deinem Pornokonsum an der skrupellosen Ausbeutung wunderbarer Frauen und auch Männer

5 Empfehlungen für Filter & technische Hilfsmittel unter www.internet-sexsucht.de → Downloads

beteiligst und eine menschenverachtende Industrie unterstützt? Willst du das? Viele Pornodarstellerinnen werden unter Drogen und Druck gesetzt oder mit falschen Versprechen geködert. Willst du dich daran beteiligen, Frauen auszubeuten? Sind dir die vielen Fälle bekannt, in denen Opfer von sexueller Gewalt lange klagen mussten, bis die Darstellungen ihrer Vergewaltigungen von den renommierten Pornoportalen entfernt wurden?

Und wenn du dir als Ehemann einen Porno „genehmigst“ – also einen virtuellen Seitensprung/Ehebruch – wärs du gleichzeitig damit einverstanden, wenn deine Frau mit einem anderen Mann schläft? Wenn das für dich nicht akzeptabel wäre, überlege, ob du nicht mit zweierlei Maß misst. Mach dir das bewusst, das kann für dich zu einem „inneren Filter“ werden, so dass du sofort deinen Porno aus- oder gar nicht erst einschaltest. Wenn du Christ bist: Halte dir Gottes Idee von Sexualität vor Augen und die Diskrepanz von Pornosex zu dieser Idee.

Vielen hilft auch eine Aufstellung: Welche Vorteile bzw. Nachteile hat es, wenn ich aus meiner Sucht aussteige bzw. einfach so

weitermache? Was würde alles zerbrechen, wenn meine Frau nicht mehr an meiner Seite stünde und sich (zurecht?) von mir scheiden ließe?

Ist das hart, sich das vorzustellen? Ja, das muss hart sein, denn erstens könnte so etwas Realität werden und außerdem geht es ja gerade darum, deinen inneren Entschluss mit emotionalen PS auszustatten. Genau das ist der Sinn des inneren Filters.

7 Erkenne und ersetze deine Rituale!

Nun kommen wir zu einem weiteren wichtigen Punkt, nämlich die Beobachtung von „konkreten Auslösern bzw. die Auslösesituationen vor dem Pornokonsum“, wie Frust, Ärger, Minderwertigkeitsgefühl, Rache, Selbstbelohnungsbedürfnis, Langeweile etc. Diese kannst du in einem „Suchttagebuch“ festhalten. Wichtig ist, dass du diese Auslöser mit etwas Übung erkennst und in eine Tabelle einträgst. Nun überlegst du dir für jede Auslösesituation eine „alternative Verhaltensweise“, die du immer wieder stoisch einübst. Erst

Das Rubikon-Modell: Wünsche in Resultate überführen

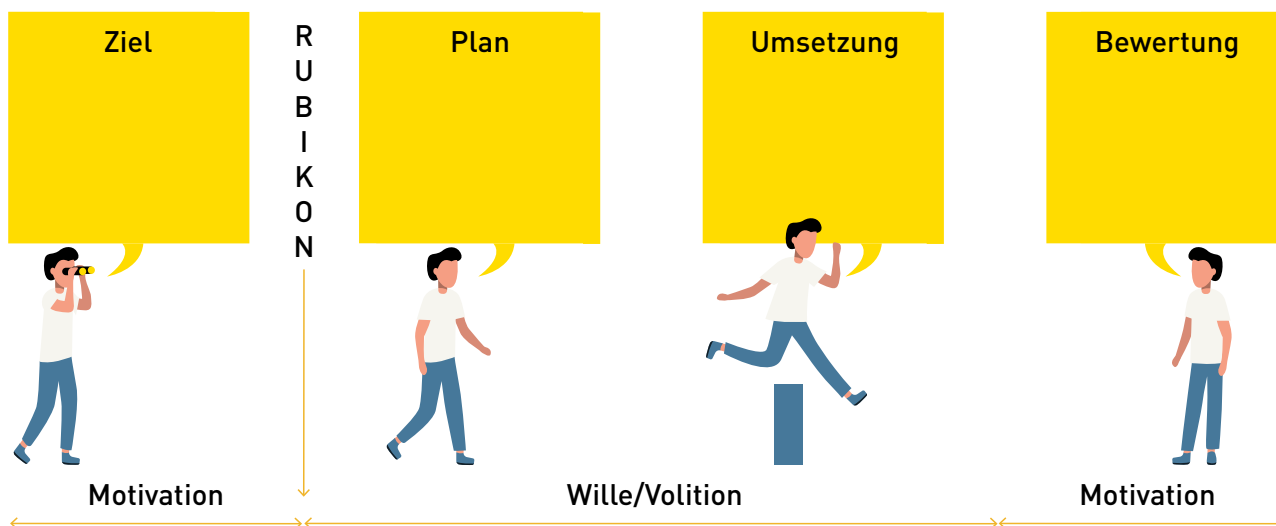
Das Rubikon-Modell ist ein Konzept aus der Motivationspsychologie. Es erklärt anhand von vier Phasen, wie Menschen ihre Motivation aufrechterhalten und die eigenen Ziele in die Tat umsetzen:

1. ZIELFINDUNG: Man wägt die Entscheidung ab und verpflichtet sich auf ein Ziel.

2. PLANUNG: Man plant konkret, wie das Ziel erreicht werden soll und trifft notwendige Konsequenzen.

3. UMSETZUNG: Man setzt diszipliniert die zur Zielerreichung notwendigen Mittel ein und blendet Störungen aus.

4. BEWERTUNG: Man wertet aus, was geschehen ist und entscheidet für die Zukunft.



Es mag Pornosüchtige geben, die tatsächlich ein Motivationsproblem haben. Sie wollen nicht wirklich loslassen. Ihr Herz hängt einfach zu sehr an Pornos. Daher wollen sie sich auch nicht auf ein inneres Ziel verpflichten. Sie treten gar nicht erst über das Ufer des Rubikon. Sehr viele haben aber eher ein Willens-

problem. Es hapert an der Umsetzungs-kompetenz ihrer Entschlüsse. Zwar schlagen sie einen Weg ein, bleiben dann aber sehr schnell wieder stehen und fallen in alte Muster zurück. Der Rubikon wird zwar betreten – aber weitere Schritte erfolgen nicht. Über die Planungsphase kommen sie nicht hinaus. Die Umsetzen-Phase ist die Phase, in der

meist die Volition und nicht die Motivation entscheidet.

Wer sich in diesem Modell wiederfindet, kann von der Beschäftigung mit Themen der Willens- bzw. Volitionspsychologie enorm profitieren. (Prokrastination, motivationale Kontrolle, Selbstregulation, Umsetzungskompetenz, Disziplin uvm.)

durch Üben, Üben, Üben kommt es zu neuen Nervenschaltungen im Gehirn und allmählich zu einer veränderten Gewohnheit. Bei Langeweile könntest du ein spezielles Buch oder ein teures Fachmagazin lesen, was du dir eigens für diese Situation gekauft hast. Ist es Einsamkeit, schreibst du eine Nachricht an einen Menschen, den du sehr schätzt. Schreibe dir gerne diese Alternativen auf und definiere sie für dich als verbindlich.

8 Fahre vorrausschauend!

Ein zweiter positiver Effekt des Suchttagebuchs ist: Du erkennst deine Muster und deine Gefährdungen. Wenn du dir mehr und mehr auf die Schliche gekommen bist, kannst du anfangen, an den Gefahrenstellen deines Lebens, in den schweren Kurven, wo du leicht aus der Bahn fliegst, mehr aufzupassen. Achte dort besonders auf die Hintergründe und gehe in solchen Phasen gut mit dir um!

9 Habe einen Gefährten an deiner Seite!

Es ist ratsam, sich beim Ausstieg von einem Rechen-schaftspartner (Freund) unterstützen zu lassen. Ihm kannst du mitteilen, wie es dir gerade geht (nicht nur nach einem Rückfall), und er kann einfach für dich beten. Mehr Verantwortung hat er gar nicht. Natürlich kannst du ihn auch in regelmäßigen Abschnitten über deinen Prozess in Kenntnis setzen, dich feiern und ermutigen lassen. Wie viele Profi-Sportler kommen deswegen so weit, weil andere kontinuierlich an ihrer Seite waren!

10 Bringe deinen eigenen Suchtkreislauf zu Papier!

Helfen kann dir weiter, wenn du dir einen „Suchtkreislauf“ aufmalst, um dein Suchtmuster besser zu verstehen. Darin hältst du auch fest, wie du innerlich argumentierst, evtl. dich bis zum Rückfall selbst rechtfertigst. Das sind innere Alibis und innere Erlaubnisse. „Dann kannst du deinen Suchtkreislauf und die inneren Alibis anschauen und dich bewusst anders entscheiden. Deine inneren Erlaubnisse wirst du vielleicht ersetzen müssen. Du könntest auch in deinen individuellen Kreislauf einen „Ausstiegspunkt“ eintragen, wo dann deine Liste „alternativer Verhaltensweisen“ zum Einsatz kommt (vgl. Tipp 7).

11 Kündige der Pornografie wegen Eigenbedarfs!

Auch diese Idee hat manchen beim Ausstieg aus der Sexsucht geholfen: Schreibe der Sucht einen Abschiedsbrief und kündige ihr das „Mietverhältnis“ bei dir! Sag ihr: **Ich brauche meine Sexualität zurück und kündige dir die Wohnung wegen Eigenbedarfs.** Stelle ihr den Koffer vor die Tür und distanzier dich bewusst von ihrem weiteren Einfluss. Beende das Ganze wie eine garstige Affäre, in die du dich verrannt hattest.

Das stärkt immer wieder deine Entschlossenheit. Wenn die Sucht dann wieder bei dir „anklopft“, dann vertreibe sie oder sage Jesus im Gebet, dass er ihr sagen soll, dass du nichts mehr mit ihr zu tun haben willst. Wie bei einer zerronnenen Liebesbeziehung gilt auch hier: Oft muss man sich immer wieder von dem lösen, woran man emotional stark gebunden war. Manchmal will etwas in den „alten Erinnerungen“ schweben. Daher ist es wichtig, alle Filme, die dich wieder zum Konsum einladen, zu löschen. Geh auch den Erinnerungen an die entsprechenden Szenen oder Darsteller nicht bewusst nach. Allmählich werden so auch die Bilder in deinem „Kopfkino“ schwächer und verlieren ihre Dominanz über deine Gefühle und Sehnsüchte.

12 Kenne deinen Feind!

Der Umgang mit Versuchungen ist kein neues Thema für Christen. Auch Jesus Christus und Paulus haben das erlebt. Mal kam die Versuchung aus der schwachen menschlichen Natur („Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach!“), aber manchmal ist es auch der Teufel ursächlich. Christen können mit dem, was ich zum Schluss empfehle, daher vermutlich mehr anfangen als Leser ohne Bezug zum christlichen Glauben. Geh einfach mit dem guten biblischen Prinzip daran – prüf alles, das Gute behalte. Schau, ob du etwas damit anfangen kannst; wenn (noch) nicht, leg es erst mal getrost zur Seite. In der Bibel hat Paulus einmal geschrieben: „Denn wir haben nicht mit Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern mit Fürsten und Gewalten, mit den Mächten des Bösen, die in der Finsternis herrschen.“ Dieser Feind schießt seine Pfeile der Versuchung auf uns ab (Epheser 6,16) – sie sollen vor allem unser Denken und unsere Gefühle treffen.

Deswegen schreibt der Apostel einmal, dass er über „geistliche Waffen“ verfügt (2.Korinther 10,3–5), mit denen er „Festungen des Teufels“ besiegen kann. Wo befinden sich diese Festungen? Nur in unserm Denken/Kopf. Damit „nimmt er alle (falschen) Gedanken gefangen ...“ So lernt er, dass alle Gedanken sich dem Ziel seiner Jesus-Nachfolge unterordnen müssen. Das ist genial, ist eine mächtige Waffe Gottes im Kampf – hast du schon mal darüber nachgedacht und sie ausprobiert? Das kann ganz praktisch damit beginnen, Lügen im Kopf aufzuspüren und durch Wahrheiten zu ersetzen, die du in der Bibel entdeckt hast.

Ich wünsche dir nun Gottes Segen und viel Erfolg bei deinen Schritten in die Freiheit – in ein neues selbstbestimmtes Leben. Denke daran: „Du bist zur Freiheit berufen.“ (Galater 5,13) Du kannst sie wieder erreichen. ☞



Wilfried Schuster ist Pastor und Lebens- und Sozialberater in eigener Praxis und Coach im Workshop raus-aus-der-pornofalle.de. Seit 2009 begleitet er Ratsuchende beim Ausstieg aus ihrer Pornosucht. Außerdem ist er Mitglied im Vorstand des Weißes Kreuzes.

9 Bewährte Rechenschaftskonzepte unter: www.internetsexsucht.de
→ Downloads