



TABU PORNO?

Sex-Videos sind heute so zugänglich wie nie zuvor – mit wenigen Klicks kann jeder sich Bilder anschauen, die süchtig machen. Wie kann der Ausstieg gelingen?

Um Freiheit kämpfen

Wusstest du, dass sich über 25 % aller Suchanfragen im Internet um Pornografie drehen? Das sind über 68 Millionen Suchanfragen täglich. Dabei wird weltweit pro Tag ein Umsatz von 12,6 Millionen Euro mit Internet-Pornografie erzielt. Deutschland ist laut *netzsieger.de* im Vergleich sogar Weltranglistenführer. Das Thema ist zudem – allen Klischees nach – nicht nur eins für Jungs, sondern beschäftigt auch Mädchen. Jede Generation ist betroffen. Die Statistiken zeigen, dass das derzeitige Durchschnittsalter für den Erstkontakt mit Pornografie bereits bei 11 Jahren liegt. Auch wenn das Anschauen von Pornos für einige Leute »keine große Sache« und »vollkommen normal« ist, sollten wir uns über die Folgen im Klaren sein: Neben dem Menschenhandel und der Prostitution, die im Porno-Sektor betrieben werden, belegen wissenschaftliche Studien, dass der Konsum von Pornografie für das Gehirn ähnliche Auswirkungen hat wie der Konsum von Drogen. Ohne groß darüber nachzudenken, konsumiert man aus Spaß und wird ganz schnell süchtig. Dies betrifft Christen genauso. Es wird nur kaum angesprochen.

Frustriert und ...

Simon ist 16 Jahre alt. Er ist in einem christlichen Elternhaus aufgewachsen. Er geht gerne und regelmäßig in die Gottesdienste und Jugendstunden seiner Gemeinde, pflegt viele christliche Freundschaften und liebt Jesus. Morgens in der Schule sprechen seine Schulkameraden ganz offen über Pornos. Das lässt auch seine Gedanken kreisen. Nach der Schule sitzt er mit seiner Familie am Tisch. Dann geht er in sein Zimmer. Er legt sich aufs Bett und surft mit dem Handy im Internet. Er denkt an die Gespräche in der Schule und beschließt, sich einen Porno anzugucken. Dabei befriedigt er sich selbst. Hinterher fühlt er sich bedrückt und niedergeschlagen. »Schon wieder«, denkt er sich. Dabei wollte er doch damit aufräumen.

... süchtig

Simon weiß ja, dass das, was in Pornos gezeigt wird, nicht Gottes Bild von Liebe entspricht. Und doch zieht es ihn immer wieder auf diese Seiten. Er fühlt sich machtlos, als könne er nichts dagegen tun. Vor drei Jahren hat er

damit angefangen. Damals schreckten ihn noch viele Videos ab und er klickte sie direkt weg. Doch mittlerweile reichen ihm die »Soft-Pornos« nicht mehr und er schaut sich immer extremere Videos an. Seine Gedanken und sein Drang, es wieder zu tun, quälen ihn. Er will sich nicht eingestehen, dass er süchtig nach Pornos ist und redet sich immer wieder ein: »Beim nächsten Mal schaffe ich es, »Nein« zu sagen. Ich kann sofort aufhören, wenn ich will.« ...

Wahre Freundschaft

Mittlerweile ist Simon 19 Jahre alt und seine Sucht hat sich in den letzten drei Jahren verschlimmert. Er geht zwar immer noch in die

»Es zieht ihn immer wieder auf diese Seiten. Er fühlt sich machtlos, als könne er nichts dagegen tun.«

Gemeinde und unternimmt viel mit seinen Freunden, doch immer, wenn er zu Hause allein in seinem Zimmer ist, fällt er in alte Muster zurück. Er fühlt sich jedes Mal wie ein Versager und traut sich schon gar nicht mehr, bei Jesus um Vergebung zu bitten. Weil er denkt, er sei in seiner Gemeinde der Einzige, der mit diesem Problem kämpft, traut er sich nicht, mit jemandem darüber zu reden. Eines Tages kommt sein bester Freund Daniel zu ihm. Daniel erzählt Simon im Vertrauen, dass er süchtig nach Pornografie ist und bittet Simon, für ihn zu beten. Simon wird ganz nervös. Er hätte niemals gedacht, dass Daniel damit ein Problem hat. Simon dachte immer, er wäre der Einzige. Und so öffnet auch er sich und erzählt ehrlich, dass er nicht weiß, wie er da rauskommen soll. Seitdem kämpfen sie zusammen gegen ihre Sucht. In regelmäßigen Treffen teilen sie ihre Erfolge und Niederlagen, ermutigen einander und beten gemeinsam.

Der Weg in die Freiheit

Genauso wie Simon habe auch ich mich gefühlt. Ich bin 20 Jahre alt und war über fünf Jahre süchtig nach Pornografie und Selbstbefriedigung. Mein Privileg war, dass mich ein guter christlicher Freund recht früh auf dieses Thema angesprochen hat. Ähnlich wie Simon

und Daniel kämpfen wir seitdem, zusammen mit einem weiteren Freund, gegen unsere Sucht. Unsere »Kämpfer-Gruppe« ist mittlerweile auf über 15 junge Männer zwischen 15 und 21 Jahren angewachsen. Wir treffen uns einmal in der Woche. Wir beten füreinander und ermutigen uns gegenseitig nicht aufzugeben, weil Jesus uns von unseren Sünden befreien will und dies auch tun wird. Mithilfe dieser Treffen bin ich nun schon seit über eineinhalb Jahren frei von Pornografie und Selbstbefriedigung. Ein wichtiger Baustein auf diesem Weg war auch die Umsetzung der 30 Einheiten von »freeIndeed«. Der Name dieses Vereins bezieht sich auf den Bibelvors in Johannes 8,36: »Wen der Sohn [Jesus] befreit, ist wirklich frei.« Gemeinsam mit einem Rechenschaftspartner stellt man sich in dem Online-Kurs Fragen wie »Was ist deine Motivation? Egoismus oder ein Leben zu Gottes Ehre?« oder »Warum trinkst du aus dreckigen Pfützen, wenn Gott lebendiges Wasser im Überfluss bereithält?«. Jeder aus unserer Gruppe hat dabei Wahrheiten entdeckt und Methoden an die Hand bekommen, um die Sucht gemeinsam mit Jesus zu bekämpfen.

Den Kampf annehmen

Wir glauben fest, dass nur Jesus uns ganz freimachen kann und wird. Denn dafür ist er für uns ans Kreuz gegangen. Der Schlüssel zum Erfolg ist letztendlich die Beziehung zu ihm. Wenn du dich nach Freiheit von Pornografie sehnst, möchte ich dir Mut machen, nicht aufzugeben und gemeinsam mit Jesus dranzubleiben. Dabei ist es wichtig, mit einem Vertrauten darüber zu sprechen. Du bist nicht allein! Fang an, für deine Freiheit zu kämpfen! Vielleicht bist du der Nächste, den Gott gebrauchen möchte, eine weitere »Kämpfer-Gruppe« aufzubauen.

Text: Die Jugendgruppe aus der FeG im Sauerland ist froh, diesen Kampf gemeinsam mit anderen jungen Männern zu kämpfen.

Online-Kurs

Die Online-Einheiten von **freeIndeed** findest du unter: **free-indeed.de** bzw. **generationdavid.de (für Männer)** und **generationesther.de (für Frauen)**

Zum Männerkurs gibt es auch die Buch-Variante vom SCM Verlag: »Frei. Mann. Sein« vom freeIndeed-Gründer Jeremy Hammond.

