

SEXUALITÄT

# Der HEIMLICHEN SUCHT eine Grenze

von Jeremy Hammond

**Unzählige Grenzen wurden in unserer hypersexualisierten Welt bereits überschritten – im Namen der persönlichen „Freiheit“. Alles ist erlaubt, und es gibt keine Tabus. Diese Entwicklung wird gezielt durch die Internetpornografie gesteuert: Ein Drittel des Datenvolumens im Internet hat pornografischen Inhalt.<sup>1</sup> Deutschland trägt hier den unglücklichen Ruf, Weltmeister im Pornokonsum zu sein.<sup>2</sup>**

Früher musste man sich bewusst dafür entscheiden, Pornografie anzuschauen. Heute muss man sich bewusst dafür entscheiden, Pornografie *nicht* anzuschauen. Denn sie ist allgegenwärtig und innerhalb von Sekunden auf jedem Gerät, überall und jederzeit abrufbar. Und sie kostet nichts. Dieser grenzenlose Zugang hat auch auf unsere Gemeinden, Ehen und Familien einen gewaltigen Einfluss. Studien zufolge (s. Links) konsumiert mindestens jeder zweite Mann regelmäßig (d. h. täglich, wöchentlich oder monatlich) Pornografie. Es ist davon auszugehen, dass die Rate bei christlichen Männern nicht viel weniger beträgt. Mindestens jede zweite Frau unter 35 Jahre ist ebenfalls betroffen. Ehen gehen auseinander. Beziehungen scheitern. Menschen in Leiterschaft boykottieren sich selbst.

### Gemeinden schweigen

Gemeinden und Kirchen schweigen dazu viel zu oft. Der Pornografie-Konsum innerhalb der christlichen Szene ist ein Tabuthema und wird aus Verzeiflung verharmlost. „So schlimm



ZUM AUTOR

**Jeremy Hammond** (40) leitet mit einem Team den Dienst „freeIndeed“, der Menschen aus der Pornosucht hilft. Er ist mit Inka seit 16 Jahren verheiratet; die beiden haben vier Kinder und leben in Augsburg.

ist es doch nicht“, und „jeder Mann kämpft damit“ – das sind gängige Argumente, die eine Katastrophe niedriglich reden. Es scheint sich Unglaube breit gemacht zu haben, dass Gott hier nicht durchbrechen kann. Gibt es wirkliche Freiheit von Pornografie?

Die Folge der Tabuisierung ist, dass Menschen nicht frei werden und nicht in ihre Berufung kommen. Pornografie legt sich wie eine schwarze Decke über das Herz von Gläubigen. Dabei wünschen wir uns gerade christliche Männer als kraftvolle Anbeter und Kämpfer im Geist, die klare Prinzipien haben in einer Welt voll aufgeweichter Grenzen. Ich sehne mich nach einer Generation, die gegen diesen „Moloch“ unserer Zeit aufsteht und sich ihre Reinheit zurückerobert.

### 20 Jahre abhängig

Ich persönlich weiß, wovon ich rede. Ich war 20 Jahre lang von Pornografie abhängig. Regelmäßiger Konsum hat mein Glaubensleben kraftlos gemacht. Nach außen hin war ich der gute Ehemann und Kirchgänger. Doch im Inneren tobte ein Kampf, dem ich mich hilflos ausgeliefert fühlte. Ständig habe ich Grenzen überschritten, die ich mir selbst gesetzt hatte. Ich wollte nicht und tat es doch, weil das Verlangen mich mehr und mehr kontrollierte. „Ich werde nie für Pornografie bezahlen“, „Ich werde nie in eine Videothek gehen“, „Ich werde nie während der Arbeit Pornografie konsumieren“.

Das alles waren Schwellen, über die ich wie ein unaufhaltsamer Bulldozer pflügte. War eine Grenze überschritten, klopfte die nächste Versuchung an der Tür. Ich erlebte kein geistliches Wachstum mehr in meinem Leben und keine neuen Glaubensschritte. Ich drehte mich nur um mich selbst und meine Abhängigkeit. Meine Sucht geriet völlig außer Kontrolle, bis Gott mich in

seiner Gnade die Realität sehen ließ. Er brach zu mir durch, weckte in mir Kampfgeist und forderte mich heraus, die überschrittenen Grenzen neu zu ziehen. (Mehr über meine Geschichte unter: <https://www.free-indeed.de/ueber-uns/videos/>)

### Gott das Unmögliche zutrauen

Freiheit von Pornografie war für mich ein Märchen. Ich dachte, meine Aufgabe als Christ wäre, mein falsches Verhalten möglichst geheim zu halten. Meine Sucht durfte auf keinen Fall an die Oberfläche kommen und meine Frau verletzen oder Freunde schockieren. Ein Leben ohne Pornografie schien unmöglich. Bis Gott diesen Unglauben in mir zerstörte. Er konfrontierte mich mit seinem Wort: „*Wenn der Sohn euch frei macht, seid ihr wirklich frei*“ (Joh 8,36). „*Ich enttäusche keinen, der mir sein Vertrauen schenkt*“ (Jes 49,23) und „*Zur Freiheit hat Christus uns befreit!*“ (Gal 5,1). Hoffnung keimte in mir auf. Ich jubelte, als ich erkannte, dass der Kampf um Reinheit wie ein Schlachtfeld ist, auf dem ich mich als Mann bewähren darf und zu Jesu Ehre kämpfen kann.

### Der Kampf um Grenzen

Gottes Strategie, mit Sünde umzugehen, ist immer radikale Amputation. „*Wenn du durch dein rechtes Auge zu Fall kommst, dann reiß es aus und wirf es weg!*“ (Mt 5, 27–30). Wir müssen Radikalität im Hinblick auf Sünde

setzen



## Free!ndeed

hat das Ziel, Männern und Frauen im Kampf gegen Pornografie beizustehen. Dazu bietet der christliche Dienst Onlinekurse, Wochenend-Seminare und ein Pionier-Programm an. Ziel ist, dass „Freiheitsgruppen“ für Betroffene in jeder deutschsprachigen Großstadt entstehen. Mehr Infos unter: [www.free-indeed.de](http://www.free-indeed.de)

Für den Moment der Versuchung bietet Free!ndeed eine **App als Soforthilfe** (für Android und iOS) an:



wieder neu lernen. Hassen, was Gott hasst – lieben, was er liebt. Das heißt konkret, wieder Grenzen in unserem Leben aufzurichten. In einer Welt, wo jede Grenze im Hinblick auf Sexualität gefallen ist, ist das mutig, radikal und ein täglicher Kampf.

Ich spreche nicht von einer neuen christlichen Verkrampftheit im Umgang mit Sex. Im Gegenteil: Wir brauchen Orte und Beziehungen, wo offen über Sex gesprochen werden kann. Aber es muss für diese Grenzen gekämpft werden, die dafür sorgen, dass Sexualität im Sinne Gottes erlebt werden kann. Die Folgen der momentan herrschenden Unreinheit sind zu gravierend, um darüber hinwegsehen zu können.

### Bequemlichkeit ablegen

Ich traf den Entschluss, dass mir nichts zu radikal ist im Hinblick auf meine Reinheit. Ich wollte Freiheit von meiner Pornosucht erlangen, und es durfte mich etwas kosten. Alles, was Wert hat im Leben, hat eben auch einen Preis. Gott fordert uns heraus, dass wir ihm unseren Körper als tägliches Opfer bringen.

Wir müssen bereit sein, anders zu leben, um ein völlig neues Leben zu haben. Oft höre ich von Männern den Wunsch, dass Gott doch alles machen soll, so nach dem Motto: „Er soll mir diese Sünde wegnehmen“. Sie verstehen nicht, dass Gott wie ein guter Kriegsherr Radikalität und Kampfgeist in ihnen wecken will und ihr Herz da-

bei prüft. Zu viele treffen Vorsorge für ihr „Fleisch“, um es mit Paulus zu sagen. Das heißt, sie halten Möglichkeiten und Situationen in ihrem Leben bereit, die ihre Begierden wecken und es ihnen leicht machen, sie zu befriedigen. Doch der Apostel sagt, dass wir genau das Gegenteil tun müssen: *„Zieht den Herrn Jesus Christus an, und treibt nicht Vorsorge für das Fleisch, dass Begierden wach werden!“* (Röm 13,14).

Erst wenn wir bereit sind, alle Bequemlichkeit abzulegen, wird der Kampf um Reinheit radikal. Unsere wahren Motive kommen zum Vorschein, die Stärke unserer Entschlossenheit wird offengelegt.

Alles, was uns in diesem Lauf beschwert, muss abgelegt werden – ohne Kompromisse. Für den Kampf gegen den Pornokonsum bedeutet das:

- Zufuhr an Bildern und Videos komplett kappen.
- Liebgewonnene Freiheit im Umgang mit elektronischen Medien rigoros beschränken.

Erst dann gewinnen wir die nötige Distanz, um aktiv unser Verhalten und die Ursachen dafür zu untersuchen.

Das Prinzip der radikalen Amputation verhilft uns zu Bewegungsspielraum. Es schafft Orte, wo man wieder

klar denken und mit dem Wort Gottes in die Offensive gehen kann.

### Nicht alleine stehen

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass dies ein harter und langer Weg ist. Aber es lohnt sich! Jeder einzelne Schritt weg von Pornografie ist ein Sieg. Als ich frei wurde, habe ich plötzlich wieder ganz bewusst Emotionen wahrnehmen können. Freude, Staunen, Liebe, Zuneigung. Mein Leben, das vorher grau war, war mit einem Mal wieder bunt angemalt. Aus der „Freiheitsgruppe“, die ich damals kurz nach meiner Freisetzung geleitet habe, ist mittlerweile ein Dienst entstanden: free!ndeed. Wir helfen Männern durch Onlinekurse, Angebote vor Ort und Männertagen. Keiner muss den Kampf alleine durchstehen!<sup>3</sup>

Wenn du in deinem Leben Grenzen überschritten hast und den Lügen der Pornografie geglaubt hast, dann gehe heute den ersten Schritt in die Freiheit und ziehe deine Grenzen neu. Es wartet ein Leben voller Abenteuer und Schönheit auf dich. Lass es dir nicht entgehen!



### BUCHEMPFEHLUNG:



**Jeremy Hammond**  
**Frei. Mann. Sein.**  
**Stell dich dem Kampf um sexuelle Reinheit**  
Rezension siehe Neuerscheinungen Seite 41.

### ANMERKUNGEN

1 <https://www.zeit.de/digital/internet/2012-04/internet-html5-pornografie>

<https://www.computerworld.ch/business/digitalisierung/drittel-internetverkehrs-pornos-1330216.html>

2 <https://www.netzsieger.de/ratgeber/internet-pornografie-statistiken>

3 **Hinweis der Redaktion:** Ein weiterer Link zu „Love is more“, Österreich: <https://www.safersurfing.org/loveismore>