

Wolf Deling

Der sechste Sinn



**SAFER
SURFING**

KINDER-, JUGEND- UND
ERWACHSENENSCHUTZ
IM INTERNET

IMPRESSUM

Wolf Deling
Der septe Sinn
Ein Lebensbericht
© 2011

Erste elektronische Lizenzaufgabe des Verlag
Safer Surfing –
Kinder-, Jugend- und Erwachsenenenschutz im Internet
www.safersurfing.eu
safer@safersurfing.eu
Fabriksgasse 19, 2340 Mödling, Österreich
ZVR-Zahl: 730044457

Originalausgabe:
Wolf Deling
Der septe Sinn
© 2004
Brunnen Verlag Gießen
www.brunnen-verlag.de

Lektorat:
Carsten Schmidt und Ralf Tibusek

Umschlagfoto:
Thomas Georg (Digital Composing)

Umschlaggestaltung:
Georg Design, Münster

Satz:
Wilhelm Georg Adelberger, München
www.adelberger.name

INHALT

1	Warum?	5
2	Der Anfang	9
3	Mein Ringkampf	12
4	Die Flut steigt unaufhörlich	15
5	Folgen	27
6	Mein Weg zur Wende	33
7	Die Wende	47
8	Leben in der Freiheit	53
9	Gott begleitet mich darin	60
10	Betroffen: aus der Sicht der Ehefrau	63
11	Wegskizze zum Schluss	69
	Buchempfehlungen	71
	Web-Site Empfehlungen	73

I WARUM?

Warum schreibe ich dieses Buch? Das ist recht einfach. Ich wäre froh gewesen, wenn ich schon früher einen Lebensbericht zu diesem Thema gefunden hätte.

Es gibt Grundsatzliteratur, wie „Mann“ mit seiner heimlichen Lust umgehen kann, um davon nicht abhängig zu werden. Es gibt zahlreiche Erkenntnisse, die geistlich, wissenschaftlich, soziologisch und psychotherapeutisch durchleuchtet und begründet sind. Allerdings scheiterte ich immer an der Frage, wie ich diese gesammelten Fakten so in mein Leben übertrage, dass sie bei mir greifen und wirken. Wie bahnt sich dieses allgemeine Fachwissen einen Weg in meine Lebenswelt, um zu meiner eigenen persönlichen Erfahrung zu werden?

Gelingt das nicht, werde ich wahrscheinlich ein hervorragender Theoretiker. Ich gebe gute Ratschläge. Gleichzeitig finde ich mich damit ab, dass Theorie und Praxis nicht in jedem Fall (zumindest bei mir) übereinstimmen müssen. Oder es packt mich jedes Mal der Frust, wenn wieder jemand sagt, dass er weiß, wie es geht. Auf dieses Know-how kann ich getrost verzichten und investiere das Geld für ein weiteres Sachbuch lieber in einen exzellenten Nussbecher. Da schmecke ich wenigstens, was auf der Karte steht.

Ich sehnte mich nach Befreiung – aus der Umklammerung der heimlichen Lust.

24 Jahre meines Lebens habe ich mich selbst befriedigt, mit unterschiedlicher Intensität. Manchmal mit mehrtägiger Pause, häufig auch zwei- bis dreimal am Tag. Dabei bin ich kein Junggeselle, bei dem man das vielleicht unter emotionalem Spannungsabbau einordnen würde.

Auch meine Frau, mit der ich 15 Jahre verheiratet bin, verweigert mir nicht die Bettgemeinschaft. Ich würde unser Sexualleben mit allem Auf und Ab grundsätzlich als schön und erfüllend bezeichnen.

Zwanzig dieser vierundzwanzig Jahre lebe ich als Christ, recht fröhlich. Die Liebe von Jesus Christus, mit der er sein Leben für mich einsetzte, hatte mich damals gepackt. Wenn ich ihm so viel wert war, dann wollte ich umgekehrt auch für ihn leben. So ist es bis heute und ich hoffe auch bis zu dem Zeitpunkt, wo ich bei ihm „in der Tür“ stehe.

Ich erlebte eine Berufung zum Pastor, ungewöhnliche Lebensführungen und echte Glaubenswunder. Manchen Menschen konnte ich in ihrem Glauben weiterhelfen, andere in eine Begegnung mit Jesus Christus begleiten. Das bedeutet mir viel. Gleichzeitig waren diese zwanzig Jahre geprägt von ungezählten Versuchen, meine sexuelle Kraft und meine Fantasien zu beherrschen. Ich habe seelsorgerliche und psychotherapeutische Hilfe beansprucht, traf Abmachungen mit Freunden, weihte meine Frau ein, brach etliche Versprechen – und hörte schließlich auf zu kämpfen.

Kurz darauf erlebte ich eine Wende. Gott führte mich in die Freiheit und ermöglichte in mir eine Veränderung, die ich schon für unmöglich hielt. Nicht bei anderen, aber bei mir. Im Einzelnen werde ich davon berichten.

Eigentlich ist dieses Buch für Männer gedacht, die mit ihrer heimlichen Lust allein sind. Vielleicht ist es für den einen oder anderen hilfreich, wenn seine Frau es ebenfalls liest. Sie könnte dadurch einen kleinen Eindruck bekommen, was sich in manchen Männerherzen und Männerfantasien abspielt und welchen einsamen Kampf mit allem Auf und Ab ihr Mann unter Umständen führt.

Es könnte ein Gespräch zwischen Ihnen als Paar möglich machen, das es entweder noch nie gab oder das zwischenzeitlich erstorben ist.

Falls es Ihnen ähnlich geht wie mir und Sie unter dem eigenen Getriebensein leiden, kann Ihnen dieses Buch Hoffnung geben. Deshalb entschloss ich mich, meine Erfahrungen aufzuschreiben. Denn bei Gott ist kein Ding unmöglich. Wer es glaubt, wird glücklich.

Vielleicht ahnen Sie als Frau etwas von den Nöten Ihres Mannes und stehen hilflos, beschämt oder wütend daneben. Wenn Sie wissen, was er (vermutlich) tut, verletzt Sie das wahrscheinlich und Sie fühlen sich herabgesetzt. Warum lässt er es um Ihretwillen nicht einfach, wenn er Sie doch liebt? Bedeuten Sie ihm so wenig? Empfindet er überhaupt noch etwas für Sie?

Ich wünschte mir, dass dieses Buch Sie als Frau aus manchem unberechtigten Selbstzweifel herauslöst. Zwischen dem Verhalten Ihres Mannes und Ihnen muss kein kausaler Zusammenhang bestehen. Als Betroffener kann man das seiner eigenen Frau nur schwer vermitteln.

Und wenn es doch mit Ihnen zusammenhängt, dann begreifen Sie sein Tun vielleicht als einen Hilfeschrei und werden angeregt, über Ihr eigenes (unter Umständen auch sexuelles) Verhalten in Ihrer gemeinsamen Beziehung nachzudenken. Das kann Sie beflügeln und miteinander auf einen neuen Weg bringen.

Wie auch immer: alles Gute und Gottes Gelingen dazu.

Einige Freunde, die das Manuskript lasen, ermutigten uns, noch ein Kapitel anzufügen. Meine Frau berichtet aus der Perspektive der betroffenen Partnerin, wie sie mit dem Wissen, Nichtwissen und den Vermutungen umgegangen ist und welche Hilfe bzw. Hilflosigkeit sie dabei erfuhr.

Eine abschließende Empfehlung: Lesen Sie das Buch von vorn. Ich spreche aus eigener Erfahrung, da ich manchmal auch versucht bin, hinten einzusteigen. Aber ein Lebensbericht bleibt zum Teil

unverständlich ohne die Vorgeschichte, so wie sich das Leben immer von Anfang an entwickelt.

2 DER ANFANG

Meine Geschichte beginnt so, wie es beinahe jeder andere männliche Teenager auch erlebt. Mit 13, 14 Jahren entdeckte ich aus Neugier und Spielerei das schöne Gefühl einer selbst herbeigeführten Erektion.

Aus einmal wurde zweimal und aus zweimal wurde nach und nach ein regelmäßiges Tun. Ich war Einzelkind, meine Eltern beide erwerbstätig. Mir boten sich so genügend Freiräume, diese Lustabfuhr ungestört zu genießen.

Allerdings war es mit dem Genießen so eine Sache. Meine Eltern sprachen nicht über Sexualität und auch der Biologieunterricht vermittelte mir zu diesem Thema wenig. Auf entsprechende Szenen im Fernsehen reagierte meine Mutter meist etwas entrüstet und hielt mir – manchmal aus Spaß, manchmal ganz Ernst – die Augen zu. Jedenfalls war Sexualität für mich immer auch mit Unanständigkeit und Hilflosigkeit behaftet.

Also empfand ich sie auch so. Kaum überschritt das erregende Gefühl den Höhepunkt, mischten sich Enttäuschung und erste Schuldgefühle hinein – und gewannen die Oberhand. Als ob man eine Prise Kaliumpermanganat in Wasser gibt und ein anfänglich zartes Rosa zu einem Tiefrot umschlägt. Allerdings entfaltete das schlechte Gewissen zu wenig Kraft, um mich vom nächsten Mal abzuhalten. Trotz stärkster Vorsätze.

Meine sexuelle Fantasie speiste ich aus ziemlich dürftigen Quellen. In den Osten Deutschlands, wo ich aufwuchs, sickerte die sexuelle Revolution des Westens und die damit verbundene Freizügigkeit nur tröpfchenweise ein. In wenigen Zeitschriften mit geringer Auflage wurden Aktfotografien der sozialistischen Weiblichkeit abgebildet. Sexheftchen gab es nicht, zumindest konnte man so etwas nicht offiziell kaufen.

Natürlich sammelte ich alles an Fotos, was ich ergattern konnte. Als guter Zeichner begann ich, die Aktbilder zu kopieren und eigene aus der Fantasie zu entwerfen. Manchmal war es auch ganz exklusiv. Ein Bekannter mit ausreichender Westverwandtschaft besaß ein Heftchen, in der eine erotische Szene beschrieben war. Bis heute steht mir die „nur“ erzählte Situation bildhaft vor Augen.

Ich sog auf, was ich konnte und lebte ein Stück weit in meiner eigenen Fantasiewelt. Wirklich geschockt war ich, als mein Freund bei seinem Vater Pornokarten fand und mir seine Entdeckung präsentierte. Ich empfand es eklig und doch auch den zweiten Blick wert.

All das blieb mein streng gehütetes Geheimnis. Ich konnte und wollte mit niemandem darüber reden und oft wurde aus der einsamen Lust der einsame Frust. Meine christliche Erziehung ermahnte mich, dass Gott mein Verhalten nicht in Ordnung findet bzw. finden kann.

Während meiner Lehrzeit wurde ich in der Berufswelt von einer sehr direkten, deftigen, teilweise sexistischen Sprache überrascht und empfand mich gegenüber den Kollegen als grün hinter den Ohren. Ich konnte keine einschlägigen Erfahrungen mit Mädchen oder Frauen vorweisen. Dafür war ich viel zu anständig. Eine Mitauszubildende drängte sich mir bei einer Klassenfahrt förmlich auf und bot mir ziemlich unmissverständlich einen „One-Night-Stand“ an. Obwohl ich oft die Nähe junger Frauen suchte und um ihre Zuneigung buhlte, zog ich mich verschüchtert zurück. Das war mir doch zu heiß. Stattdessen lieferten mir meine Bilder den passenden Ersatz.

Mit 18 Jahren, als ich Christ wurde, durchbrach ich meine Isolation. Ich suchte das Gespräch mit unserem Pfarrer, zu dem ich eine freundschaftliche Beziehung hatte. Ich wollte Schuld loswerden und erhoffte mir Befreiung, auch im Umgang mit meinem Trieb. Die zugesprochene Vergebung und seine Hilfestellungen machten mich erst einmal gelassen.

Ich verstand, dass ich nicht der Einzige war, der sich damit schwer tat und dass die Sexualität mit ihrer ganzen männlichen Intensität eine gute Gabe Gottes ist. „Nur“ den Umgang musste ich einüben, um ihr nicht willenlos ausgeliefert zu sein. So würde sie mir auch für eine spätere Ehe echte Erfüllung bieten. Ganz nebenbei: man „kann“ da ja auch nicht jederzeit nach Belieben.

Hilfreich fand ich auch den Hinweis, dass zum Lernen Fehler gehören.

Der Pfarrer gebrauchte ein schönes Bild. Er verglich die Sexualität mit einem starken, wilden Tier, das im Keller meines Hauses wohnt und den Drang hat, auszubrechen. Wie kann ich reagieren?

Entweder ich kämpfe mit aller Macht gegen das Tier, halte die Bodenklappe geschlossen und bin ständig auf der Hut. So hatte ich es bisher erlebt und bei Überraschungsangriffen war ich hilflos. Die andere Möglichkeit: Ich zähme das Tier und mache es mir zum Freund. Ich lerne es kennen und lieben und betrachte es als bereichernden Teil meines Lebens. Das klang wesentlich besser.

BUCHEMPFEHLUNGEN

Mike Genung MEIN WEG ZUR HEILUNG

Mike Genungs Lebensbericht über seinen Weg aus der Sexsucht bietet Hoffnung und Hilfestellung für alle, die entweder selbst, in ihrem persönlich Umfeld, oder als Seelsorger mit Problemen der inneren Gebundenheit konfrontiert sind. Indem er die tiefe Not dahinter aufzeigt, und zeigt, wie Gott selbst dieser Not mit seiner Liebe, Annahme und Gnade begegnen kann, bietet er einen Ausweg, der nicht an der Oberfläche stehen bleibt, sondern zu den Wurzeln des Problems vordringt.



Verlag: Safer Surfing

ISBN 978-3-200-01494-7

Ralph H. Earle & Mark R. Laaser
WENN BILDER SÜCHTIG MACHEN

Der sexuelle Adrenalinstoß ist immer nur ein paar Mausclicks entfernt und drängt sich per E-Mail sogar ungebeten auf unsere Bildschirme. Tausende von Männern und Frauen tapen in die Falle und merken erst spät, wie Heimlichkeit und Angst vor Entdeckung sie in ein Doppelleben treiben. Earle und Laaser zeigen dank ihrer langjährigen Erfahrung als Berater Wege zur Befreiung auf. Sie gehen den tieferen Ursachen sexuellen Fehlverhaltens auf den Grund und beschreiben anhand der Bibel Grundzüge einer Gesunden Sexualität und Intimität und bieten praktische Hinweise zur Überwindung zerstörerischer Verhaltensmuster.



Verlag: Safer Surfing

ISBN 978-3-200-01821-1