

Mein Weg zur Freiheit

Ein Erlebnisbericht

Susanne Böhm



SAFER SURFING
KINDER-, JUGEND- UND ERWACHSENENSCHUTZ IM INTERNET

Alle Rechte vorbehalten

© 2012

1. elektronische Auflage 2012
des Verlags Safer Surfing –
Kinder-, Jugend-
und Erwachsenenschutz im Internet

www.safersurfing.eu
safer@safersurfing.eu

Fabriksgasse 19
2340 Mödling
Österreich

ZVR-Zahl: 730044457

Satz und Umschlag:
Wilhelm Georg Adelberger
<http://www.typografit.de>

Druck/Verarbeitung: Memrah Ltd., Bulgarien

Mein Weg zur Freiheit

| | |
|---|----|
| Vorwort | 7 |
| Gottes Plan ist gut – Sexualität ist ein Segen | 13 |
| Weshalb verwandeln sich die Geschenke Gottes vom Segen zum Fluch? | 23 |
| Unterschied von echter und falscher Scham | 31 |
| Die Geschichte von der Festung der falschen Scham und wie sie entsteht | 37 |
| Die Konsequenzen, die sich ergaben | 43 |
| Mit Gottes Hilfe in die Freiheit | 55 |
| Umgang mit Erkenntnissen | 65 |
| Umgang mit den eigenen Gefühlen | 69 |
| Kann man als Single ohne Selbstbefriedigung leben? | 75 |
| Zusammenfassung von praktischen Schritten | 77 |
| Das Ende der Geschichte | 79 |
| Buchempfehlungen | 83 |
| Web-Site-Empfehlungen | 87 |

Vorwort

Das Team von ›Safer Surfing‹ wird immer wieder eingeladen, auf verschiedenen Veranstaltungen zu sprechen. In den letzten Jahren (zwischen 2007 und 2010) haben wir vor insgesamt 10.000 Jugendlichen gesprochen. An unseren Workshops nahmen etwa 2.000 junge Leute teil. Dabei fiel auf, dass manchmal sogar mehr Mädchen als Jungs an den Workshops teilnahmen. Wir erklärten uns dies so, dass sich Mädchen einerseits informieren wollen, da sie indirekt betroffen sind, wenn ihr Freund ein Problem mit Pornografie hat. Auf der anderen Seite haben wir durch anonyme Umfragen oder persönliche Gesprächen festgestellt, dass unter ihnen selbst viele sind, die ein Problem damit haben.

Unsere Umfragen ergaben, dass ca. 20% der christlichen Frauen und Mädchen gegen eine Abhängigkeit von Pornografie und Selbstbefriedigung ankämpfen. Auf einer Teenagerkonferenz bestätigten 27 von 30 Mädchen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren, dass sie schon einmal pornografische Bilder oder Filme gesehen haben. 15 von ihnen gaben zu, dass sie seither ein Problem mit ihrer Sexualität haben. Obwohl das keine wissenschaftlichen Studien sind, zeigen sie dennoch auf, womit die Mädchen zu kämpfen haben.

Mich macht es unendlich traurig zu sehen, welchen Dingen wir heutzutage ausgesetzt sind. Es ist nicht einfach, mit all den Eindrücken, die auf uns tagtäglich einströmen, umzugehen.

Dieses Buch ist für Mädchen geschrieben, die vielleicht schon seit Jahren damit kämpfen, reine Gedanken zu bekommen. Sie haben Tagträume mit erotischen Inhalten, die meist in der Selbstbefriedigung enden. Für Frauen, die merken, dass sie in ihrer Sexualität nicht das leben, was sie gerne leben würden. Wenn Du den Ursachen auf den Grund gehen möchtest, um zu entdecken, wie sich pornografische Bilder auf Dich ausgewirkt haben, dann ist dieses Buch genau für Dich.

Viele von uns bekamen durch den meist sehr frühen Kontakt mit pornografischen Bildern eine völlig falsche Form von Sexualität vermittelt. Der Bezug zur Realität, welche Bedeutung Sexualität hat, wurde in einer falschen Form vermittelt. Ich denke, dass Gott einen guten Plan für Frauen und ihre Sexualität hat, dass er einen guten Plan für jede einzelne von uns hat.

Dieses Thema ist jedoch vor allem für Frauen ein großes Tabuthema. Deshalb ist das Buch in einigen Bereichen noch unvollständig. Ein Beispiel: Wie geht es einer Ehefrau die pornografieabhängig ist? Da ich selbst Single bin und nur wenige verheiratete Frauen persönlich kenne, die offen über ihre Probleme reden, habe ich darüber kaum etwas schreiben können. Es ist zwar nach wie vor so, dass mehr Männer als Frauen davon betroffen sind, aber wir wissen, dass die Zahl der betroffenen Frauen rasch aufholt.

Da dies ein intimes Thema ist und dieses Buch gleichzeitig für Mädchen und erwachsene Frauen geschrieben wurde, habe ich als Anrede das ›Du‹ gewählt.

Ich möchte mich mit Dir auf den Weg machen, um zu entdecken, wie Gottes ursprünglicher guter Plan für Dich war. Ich lade Dich ein, mit mir auf eine Entdeckungsreise zu gehen. Möglicherweise findest Du Dich in den Geschichten, die ich erzähle, selbst wieder. Teils ist es meine eigene Geschichte, teils sind es Geschichten, die ich im Laufe meiner Arbeit beim Verein ›Safer Surfing‹ gehört habe. Da jede einzigartig ist, wird es nicht möglich sein, alle Erfahrungen abzudecken. Aber Du hast einen guten Berater an Deiner Seite, der Dir helfen wird, Deine eigene Geschichte zu entdecken: Gott ist da. Ich vertraue darauf, dass ER Dir durch dieses Buch Erinnerungen und Erkenntnisse schenkt, die notwendig sind, um die Problematik klarer zu erkennen und sie dann anzupacken.

Ich habe im Text immer wieder Fragen formuliert, die direkt an Dich gerichtet sind. Es sind keine rhetorische Fragen, sondern Aufforderungen, Dich mit Deiner Sicht- und Denkweise mit Erfahrungen und Erlebnissen auseinanderzusetzen. Da diese sehr persönlich sind, habe ich darauf verzichtet, einen Platz freizulassen, an dem Du Deine Gedanken eintragen kannst. Ich möchte Dich aber ermutigen, für die Zeit, in der Du dieses Buch liest, Dir ein kleines Heft zu besorgen, damit die

gewonnenen Erkenntnisse oder auch Fragen, die Du an Gott hast, nicht verloren gehen. Zum einen ist es eine Gedächtnisstütze und zum anderen ist es – rückblickend – eine Dokumentation darüber, wie Gott Dir begegnet ist.

Ich möchte Dich herausfordern, manches neu zu überdenken und dann zu hinterfragen. Die beste Hilfe, die man sich dabei wünschen kann, ist unser allmächtiger Gott. Wir brauchen auf dem Weg heraus aus der Abhängigkeit beide: Gott und andere Menschen. Deshalb wirst Du keine genauen Gebetsanleitungen finden oder gar vorgefertigte Gebete. Dieses Buch soll keine Anleitung dafür sein, wie man es selbst schafft, von der Abhängigkeit loszukommen. Die Unvollständigkeit ist gewollt, denn Du wirst im Laufe der Kapitel eines der Hauptprobleme entdecken: »Wir haben die Neigung, alles alleine schaffen zu wollen.« Aber ich bin gewiss, dass Du trotzdem genug konkrete Vorschläge findest, die Dir helfen werden. Dieses Buch soll Dich ermutigen, Deine Probleme anzusehen, um sie dann mit Hilfe von Gott und Menschen anzupacken.

**HERR ich bitte um DEINEN Schutz und Segen
für jede Frau die dieses Buch liest.
DU weißt, wie es in ihr aussieht.**

**HERR, sei DU der Wächter vor jedem einzelnen Herz,
damit nur jene Erinnerungen ans Tageslicht kommen,
die notwendig sind, um in die Freiheit zu gelangen.**

**DU kennst jede Situation in unserem Leben.
DU weißt alles, was gut war und
auch alles, was sich nicht gut entwickelt hat.**

**DU bist der, zu dem wir nun kommen und sagen:
»Hilf uns HERR!«**

**Ich danke Dir jetzt schon dafür,
wie DU jede von uns segnest
und in die Freiheit führst.**

Danke HERR!

Gottes Plan ist gut – Sexualität ist ein Segen

Der Körper wurde von Gott gemacht

Unser Körper ist ein Teil von Gottes gutem Plan für unser Leben. Gott sagte, nachdem er den Menschen geschaffen hatte, in 1. Mose 1,31: *»Und Gott sah alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.«* Sollte Gott ein Fehler unterlaufen sein? Als er den Menschen und seine Gefährtin schuf? Als er unseren Körper inklusive Gefühlen und auch der Sexualität erschuf? Nie und nimmer! In Gottes Plan war kein Fehler. Bevor die Sünde sich im Leben von Adam und Eva bemerkbar machte, waren sie nackt. Sie bewegten sich völlig frei und ungezwungen im Paradies.

Wir lesen in 1. Mose 2,25: *»Und sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und sie schämten sich nicht.«* Die Scham über die Nacktheit war eine Erfahrung, die sie erst nach dem Sündenfall machten. Die beiden lebten eine totale Ungezwungenheit und Freiheit vor dem anderen und auch vor Gott. Sie hatten auf allen Ebenen eine enge Beziehung zu ihm. Denn in 1. Mose 3,8 lesen wir: *»Und sie hörten die Stimme des Herrn, der im Garten wandelte bei der Kühle des Tages.«* Gott war im Garten Eden und hat die beiden gesucht und nach ihnen gerufen. Sie kannten Gott von Angesicht zu Angesicht. Aber sie versteckten sich, weil sie sich schämten. In 1. Mose 3,9–10 lesen wir: *»Und Gott, der Herr, rief den Menschen und sprach zu ihm: Wo bist du? Da sagte er: Ich hörte deine Stimme im Garten, und ich fürchtete mich, weil ich nackt bin, und ich versteckte mich.«*

Gott schuf etwas Gutes, und durch die Sünde fühlten sich die Menschen nicht mehr wohl. Sie schämten sich für ihre Blöße. Wie geht es Dir mit Deinem Körper? Fühlst Du Dich wohl mit Dir selbst. Oder schießen Dir gleich Hunderte Gedanken durch den

Kopf, was Dir nicht gefällt? Kannst Du aus tiefstem Herzen sagen, dass Du wunderschön bist? Herauszufinden, wie Dein Verhältnis zu Deinem Körper ist, geht recht einfach. Wann hast Du das letzte Mal ein Kompliment für Dein Aussehen bekommen? Sei ehrlich: Welche Gedanken hattest Du tief in Deinem Inneren? Wir haben meist gelernt, angemessen und höflich auf ein Kompliment zu reagieren. Doch in unseren Gedanken spielt sich manchmal Folgendes ab: »Wenn Du wüsstest, wie es wirklich in mir aussieht! Wie ich wirklich bin. Mit welchen Gedanken ich mich beschäftige. Du würdest ganz anders über mich denken.« Selbstzweifel und Selbstvorwürfe sind oft an der Tagesordnung. Vor allem wenn die Waage mehr anzeigt, als uns lieb ist.

Natürlich spielt die Gesellschaft eine große Rolle dabei, wie wir unseren Körper sehen; und auch die Erziehung trägt ihren Teil dazu bei. Aber ein ganz wichtiger Punkt, den man besonders im Zusammenhang mit Pornografie nicht vergessen darf, ist: Womit füttere ich meinen Geist? Welche Bilder prägten sich in der Erinnerung ein? Ich hörte bei einer Fachtagung, dass die Schönheitsoperationen im Intimbereich in den letzten Jahren drastisch gestiegen sind. Als Grund dafür wurde genannt, dass Pornodarstellerinnen als Vorbilder dienen. Es gibt einen neuen Begriff unter Schönheitschirurgen: »Designvagina«. Viele Frauen lassen sich zum Beispiel die Schamlippen verkleinern. Angeblich haben die meisten Pornostars solche Operationen hinter sich, da es wichtig ist für diese Industrie, dass alle gleich perfekt aussehen. So sind sie jederzeit austauschbar.

Doch Gott wollte nie eine Armee gleich aussehender Menschen. Gott war sehr kreativ, als er all die verschiedenen Völker schuf und auch unseren Körper. Denk nur mal an die Einzigartigkeit der Fingerabdrücke. Ein Identitätsmerkmal, das kein zweiter Mensch auf der Welt besitzt. So ist es auch mit unseren Gefühlen und Empfindungen: Kein Mensch empfindet in einer Situation haargenau das Gleiche wie Du. Es ist manchmal sehr ähnlich, aber nie komplett gleich. Denn wir sind geprägt von unseren Erfahrungen, und Gott schuf jeden in seiner Persönlichkeit sehr speziell. Es fällt mir auf, wenn ich mit Menschen aus der gleichen Familie spreche. Man könnte meinen, dass sie dieselben Gene haben und da sie in der gleichen Familie aufwuchsen, dieselbe Grundvoraussetzung für ihr Leben hatten. Und doch entwickeln sie sich total unterschiedlich.

Gott hat den Körper inklusive Sexualität ebenfalls einzigartig geschaffen, um uns zu segnen. John und Paula Sandford definieren den Segen der Sexualität so: »Er gab sie uns zur Erfrischung, Erfüllung, Erholung, Neuorientierung, zur Erleichterung, zur Gemeinsamkeit, Fortpflanzung, Heilung, als Lektion der Liebe, als Übung der Empfindsamkeit, als Entwicklungsmöglichkeit der Kunst, das Leben für den anderen hinzugeben, als Vervollständigung, als Eintrittskarte in das Reich der Gemeinsamkeit, als Ausdruck des Dankes, der Sehnsucht, der Hoffnung, der Geduld, der Freude des Lachens, der Umarmung und so weiter, durch den endlosen Katalog der verschiedenen Segnungen.«²

Dies ist eine wunderschöne Liste an Segnungen. Ich habe das Glück, Ehepaare zu kennen, die dies auch so erleben. Es ist möglich und erreichbar. Denn einige dieser Ehepaare hatten aufgrund von Pornografieabhängigkeit eine Krise durchschritten. Doch sie stellten sich gemeinsam der Problematik, und das Ergebnis war, dass ihnen ihre Sexualität zum Segen wurde.

Kreativität, Fantasie und die visuelle Wahrnehmung sind Geschenke Gottes

Durch den Einfluss von Pornografie werden diese Geschenke sehr oft anders verwendet als von Gott geplant. Deshalb sehen wir uns Segnungen Gottes an, bevor wir uns den negativen Folgen der Pornografie in diesen Bereichen widmen.

Der Segen von Kreativität

Wenn wir uns die ersten Bücher der Bibel ansehen, gibt Gott zum Beispiel die genaue Anweisung, wie die Stiftshütte aussehen soll. Wenn man sich die Beschreibung durchliest, denkt man nicht an biblische Zeiten, sondern es erinnert eher an den Überschwang, den man in der Haute Couture findet. Feinste Stoffe, leuchtende Farben, edle Materialien und detailliertest ausgefertigte Formen, wohin das Auge reicht. Wenn Du nicht genau weißt, worüber ich schreibe, dann möchte ich

² John und Paula Sandford – Umgestaltung des Inneren Menschen Seite 267–270, 6. Auflage, Solingen 1998

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 persönlichen 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 Mausklicks entfernt und drängt sich per E-Mail sogar ungebeten auf unsere Bildschirme. Tausende von Männern und Frauen tappen 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



**Wolf Deling:
Der seXte Sinn**

Immer tiefer rutscht Wolf Deling in die Pornowelt des Internets. Immer wieder will er mit aller Kraft aus dem Sumpf heraus, doch der Sog und die Sehnsucht sind zu stark!

Dies ist das schonungslos offene Bekenntnis eines Mannes, der ganz genau weiß, was er tut, aber mit seinem Willen seine Gefühle nicht steuern kann. Und es ist vor allem das Zeugnis eines Menschen, das anderen in ähnlicher Lage Mut macht und Hoffnung auf Veränderung gibt.

Verlag: Safer Surfing
ISBN 978-3-9502975-0-8



Ilona Jacobs:
Ich war eine von vielen

- » Wenn er sich Pornofilme anschaut ...
- » Wenn er immer wieder im Internet surft, auf der Suche nach ...
- » Wenn er süchtig nach Sex ist, aber nicht mit dir ...

Wie fühlt sich das an? Was bleibt von einer Ehe übrig? Wohin soll man gehen mit seiner Verzweiflung und Wut? Man schämt sich zu Tode und ist zugleich so wütend und enttäuscht ...

Ilona Jacobs weiß, wie sich das anfühlt: Jahrelang hatte ihr Ehemann mit seiner Pornosucht zu kämpfen. Ihre Ehe ging deshalb fast in die Brüche. Jetzt hat sie den Mut, uns einen Einblick in ihren Kampf zu gewähren. Was sie mitgemacht hat, was sie fühlte, was sie aus ihren falschen Entscheidungen und Reaktionen gelernt hat, ihren Zorn und ihr Verlangen – wir erleben alles hautnah mit und nehmen teil an ihrem Ringen ums Überleben.

Verlag: Safer Surfing
ISBN 978-3-9502975-1-5

