¡¡¡Dieses eBook darf nicht weitergegeben werden!!!

Der Weg zur Heilung für Ehepaare

Ein Arbeitsbuch zur Heilung von Pornografieabhängigkeit und Ehebruch

Mike Genung

SAFER SURFING
KINDER-, JUGEND- UND ERWACHSENENSCHUTZ IM INTERNET

¡¡¡Dieses eBook darf nicht weitergegeben werden!!!

DER WEG ZUR HEILUNG FÜR EHEPAARE

EIN ARBEITSBUCH ZUR HEILUNG VON PORNOGRAFIEABHÄNGIGKEIT UND EHEBRUCH

MIKE GENUNG

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The Road to Grace for Couples:
A Workbook for Healing from Porn and Adultery
© 2016 by Mike Genung
Blazing Grace Publishing, PO Box 25763, Colorado Springs, CO 80936, USA

© 2017 der 1. elektronische Version
Safer Surfing – Kinder-, Jugend- und Erwachsenenschutz im Internet
www.loveismore.de

safer@safersurfing.eu
Fabriksgasse 19, 2340 Mödling, Österreich
ZVR-Zahl: 730044457
1. Auflage 2017

Bibeltext der Schlachter
Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Deutsche Übersetzung: Karima Okura, 2017
Bearbeitung: Team Loveismore www.loveismore.de

Umschlaggestaltung/-Foto:

© 2017 TLC Graphics, www.TLCGraphics.com
Überarbeitet von Wilhelm G. Adelberger, München
Druck/Verarbeitung: ViViT s.r.o., Slowakei
Satz: Wilhelm G. Adelberger, München
http://www.adelberger.name

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung reproduziert werden, ausgenommen sind kurze Zitate in Büchern und Rezensionen. Für Informationen zu Genehmigungen für Nachdrucke nehmen Sie bitte Kontakt mit Safer Surfing bzw. Blazing Grace Publishing auf.

Anmerkung zur deutschen Übersetzung

Im Englischen sind die meisten auf Personen bezogenen Begriffe, wie z. B. „Ehepartner (spouse)“, männlich und weiblich zu verstehen. Zur besseren Lesbarkeit wurde im Deutschen an den meisten Stellen nur der männliche Begriff verwendet. Wenn es aus dem direkten Textzusammenhang nicht anders hervorgeht, sind damit aber immer Männer und Frauen gemeint.

DER WEG ZUR HEILUNG FÜR EHEPAARE

	Vorwort zur deutschen Ausgabe	5
	Einleitung	9
1.	Eine gemeinsame Basis schaffen	13
2.	Verantwortung übernehmen	23
3.	Der Handlungsplan	27
4.	Meinen Partner verstehen	33
5.	Die beiden Seiten zusammenbringen	37
6.	Prioritäten	43
7.	Wer ist der Feind?	49
8.	Wenn er rückfällig wird	53
9.	Vertrauen wieder aufbauen	57
10.	Kontroll-Freaks sind verboten	61
11.	Seine Wunden / Ihre Wunden	67
12.	Demut und Gnade in die Ehe einbinden	77
13.	Die richtigen Worte	81
14.	Finde deinen besten Freund	87
15.	Verbitterung	91
16.	Die Gottessucher	95

17. Der wunderbare Ort der Vergebung 99

18. Sex 103

19. Die Rückkehr des dienenden Leiters 107

20. Deinen Partner segnen 113

21. Verstecke dein Licht nicht 117

22. Zwölf Merksätze 121

Hier könnt ihr uns erreichen: 125

Buchempfehlungen 127

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Vor etwa 8 Jahren hatte ich im Umfeld von Gemeinde, Freunden und Verwandtschaft immer wieder unerwartete Begegnungen mit Männern, die mehr oder weniger stark an Pornografie gebunden waren. Das hatte bei einigen erhebliche Folgen für ihre persönliche Entwicklung und auch für ihre Beziehungen.

Besonders erschreckend und bedauernswert waren für mich die Auswirkungen auf die Ehefrauen dieser Männer, von denen viele sich selbst und ihre Ehebeziehung als am Boden zerstört erlebten, das Vertrauen in ihren Mann weitgehend verloren hatten und nur noch wenig Hoffnung für ihre Beziehung sehen konnten.

Diese Begegnungen waren für mich damals der Anlass, mich intensiver mit diesem Thema auseinanderzusetzen, weil ich das (Sucht-)Verhalten der Männer nur schwer nachvollziehen konnte. Durch Bücher und Seminare bekam ich allmählich ein Verständnis dafür, was da im Verborgenen passiert, und warum Pornografie so fesselnd ist (oder sein kann). Auf der Suche nach hilfreichen Internet-Angeboten kam ich bald in Kontakt mit dem österreichischen Verein Safer Surfing, früher Loveismore, der im Jahr 2016 sein 10-jähriges Jubiläum feiern konnte, und mit dem ich seit Jahren eng zusammenarbeite.

Der Verein Safer Surfing betreibt neben 18 Webseiten in mehreren Sprachen einen eigenen kleinen Verlag mit Internet-Shop, in dem er neben lizensierten Ausgaben älterer Bücher aus anderen Verlagen auch schon einige eigene Bücher herausgegeben hat. Mit dem vorliegenden Buch bringt das Verlagsteam jetzt mit großem Engagement und Elan schon das dritte Werk des amerikanischen Autors Mike Genung auf den Markt.

Mit diesem Band nimmt sich Genung eines Themas an, über das es im Deutschen nicht viel allgemein zugängliche Literatur gibt. Oft scheint man, gerade auch in christlichen Kreisen, nämlich von der Illusion auszugehen, dass sich die Spannungen und Belastungen in einer Ehe schon mit der Zeit von selbst lösen werden, wenn der Porno-Süchtige – in vielen Fällen der Mann – aus seiner Sucht aussteigt und seine Frau ihm die Handlungen vergibt, die er ihr bekannt hat.

Weil das aber meistens nicht so läuft, wird hier nun ein Buch für Ehepaare vorgelegt, deren Ehe durch Pornografie-Abhängigkeit oder sogar Ehebruch eines der beiden Partner wie in Scherben daliegt, die aber bereit sind, nach allem Chaos und Schmerz die große Anstrengung auf sich zu nehmen, ihre Ehe wieder neu aufzubauen.

Der Autor kennt diese Situation, aber auch die Fallgruben auf dem Weg dort heraus, sehr gut aus seiner eigenen schmerzhaften Erfahrung. Er macht deutlich, dass ein Bruch mit der sündigen Vergangenheit noch lange keine neue Beziehung bedeutet, sondern dass die Straße dorthin lang und steil sein kann. Er beschreibt sehr detailliert die intensive Arbeit, die die Ehepartner miteinander leisten müssen, um das zerstörte Vertrauen wieder zu gewinnen, neue Kommunikationsformen zu erlernen und eine tiefe und intime Gemeinschaft neu erleben zu können.

Erfreulich ist dabei, dass es sich nicht um ein Lesebuch, sondern um ein Arbeitsbuch handelt, durch das sich beide Ehepartner miteinander durcharbeiten sollen. Darin stellt Mike Genung in jedem Kapitel einen Bereich der Beziehung vor, der bearbeitet und geklärt werden muss. Dann beschreibt er jeweils einen wichtigen Handlungsschritt, den die Ehepartner ausführlich miteinander besprechen und konsequent gehen sollen. Erst wenn die Aufgaben des aktuellen Kapitels bearbeitet wurden, sollte das nächste Kapitel in Angriff genommen werden. Es geht dem Autor auch ganz zentral um eine vertiefte Beziehung zu Gott, in der die Ehepartner ein neues Leben miteinander genießen dürfen.

Genung macht deutlich, dass es für eine erneuerte Ehe ganz wesentlich ist, dass jeder der beiden Partner bereit wird, aus Liebe und Hingabe zum anderen seine eigenen Interessen ein Stück weit zurückzustellen. Der in der Sexsucht über lange Jahre eingeübte Egoismus muss in eine dienende Beziehung „umtrainiert“ werden. Dazu macht der Autor immer wieder Mut und zeigt auf, dass sich dieser mühevolle Weg auf jeden Fall lohnt.

Ich wünsche diesem Buch eine Aufnahme mit offenen Armen bei seinen Lesern. Die beiden ersten Bücher von Mike Genung haben schon viel Segen bewirkt und Männern und ihren Frauen eine neue Perspektive gegeben.

Es wäre eine große Freude, wenn viele verletzte Ehepaare dieses Buch durcharbeiten würden, und es sie zu einer dauerhaften Veränderung in ihrem Leben hinführen könnte, damit sie dadurch auch noch anderen Betroffenen zu einer Hilfe und zum Segen werden können. Wenn sich dieser im letzten Kapitel ausgesprochene Wunsch des Autors erfüllen würde, könnte das Buch zu einer kleinen Lawine der Heilung und Belebung führen.

Auch uns, die wir in den Vergehungen tot waren, hat Gott mit dem Christus lebendig gemacht – durch Gnade seid ihr gerettet!
EPHESER 2,5

Im Januar 2017
Dr. med. Frank Schönbach
Lahntal (D)

EINLEITUNG

Es bricht mir das Herz, wenn ich höre, dass sich ein Paar aufgrund von Pornografie oder Ehebruch scheiden lässt.
Es macht mich traurig. Ich kenne den Schmerz und das Trauma, die Pornografie und Ehebruch einer Ehe und besonders der Frau zufügen, denn ich habe meine Frau Michelle mit meiner sexuellen Sünde verletzt. Ich weiß auch, was Scheidung den Kindern antut, da ich es vor vielen Jahren bei meinen Eltern und ihrer Ehe miterlebt habe.

Es macht mich wütend, weil ich weiß, dass viele Ehen gerettet werden könnten, aber nicht werden. Denn die meisten Gemeinden reden nicht über Sex oder Pornografie, und manche wohlmeinenden Seelsorger richten mehr Schaden an, als sie helfen. Ich habe von Ehefrauen gehört, denen gesagt wurde: „Du gibst deinem Ehemann nicht genug Sex, deshalb masturbiert er zu Pornografie." Was für ein Irrsinn. Eine Frau könnte den perfekten Körper (so etwas gibt es nicht) haben und dreimal täglich mit ihrem Ehemann Sex haben (als ob er das könnte), aber es würde sein Verlangen nach Lust nicht befriedigen.

Sich Freunden und Familie anzuvertrauen ist riskant. Eine Frau, deren Ehe wiederhergestellt wurde, erzählte mir, dass sie sich von den meisten ihrer Freunde distanzieren musste, da diese eher Benzin ins Feuer ihrer Wut schütteten, als ihr zu helfen, sich mit ihrem Ehemann zu versöhnen.

Das Freiwerden von Pornografie, Ehebruch und anderen Formen sexueller Sünde ist einer der schmerzhaftesten, schwierigsten und herausforderndsten Wege, die ein Ehepaar gehen kann. Der Ehemann muss sich von den Fesseln der sexuellen Sünde befreien; ein verwirrender und Furcht erregender Weg, auf dem er durch Scham und Angst hindurch vorwärtsdrängen, sich seinem Stolz, seiner Sexualität, seiner Ichbezogenheit stellen und die verzerrten Grundüberzeugungen, die seine Lust auslösten, überdenken muss. All dies geschieht, während die Ehefrau ihren Schmerz, Ärger, Schock und ihre Trauer verarbeitet, lernt, wieder zu vertrauen und mühsam versucht, ihren Weg zur Vergebung zu finden.

Wenn man den Alltagsstress von Arbeit und Familie noch zu den ganz normalen Meinungsverschiedenheiten, die es in jeder Ehe gibt, dazu nimmt und

den unsichtbaren Gegner, den Satan, der das Paar mit allem, was er hat, angreift, dann kommt es dir so vor, als stündest du vor einem Mount Everest der ehelichen Herausforderungen.

Der Weg ist oft verwirrend und frustrierend.

Ein Ehemann hat ein Gefühl des Sieges, nachdem er von seiner Selbsthilfegruppe eine Medaille für seine 3-monatige sexuelle Reinheit erhalten hat. Er eilt nach Hause, und brennt darauf, seiner Frau dies zu erzählen: „Bestimmt wird sie froh sein." Als er ihr die Medaille zeigt, bricht sie in Tränen aus. Seine Siegesfeier hat Salz in ihre alten Wunde gestreut. Der Schmerz überwältigt sie wieder. Bei ihrer Hochzeit hatte sie nicht erwartet, einen sex- und pornografiesüchtigen Mann zu heiraten und explodiert deshalb: „Drei Monate? Du hättest kein einziges Mal während unserer Ehe Pornografie schauen sollen! Soll ich mich jetzt etwa besser fühlen?!"

Ihr Mann ist verletzt, verunsichert und frustriert. „Ich tue all diese Sachen und sie ist sauer auf mich." Er ist versessen darauf, sie dazu zu bringen, seine Seite zu sehen; es kommt zu einer heftigen Auseinandersetzung. Auf zornige Worte folgen Schweigen und Rückzug. Er fühlt sich nicht geschätzt, sie fühlt sich nicht gehört. Wie können die beiden da wieder herauskommen?

Wenn sich dieses Muster über Monate hinweg wiederholt, dann wird der Riss in ihrer Ehe immer größer. Diesen Graben zu überwinden scheint unmöglich.

Ich bin in der Kirche aufgewachsen, dann, als Teenager bis zu den frühen zwanziger Jahren von Gott weggegangen. In den Jahren als alleinstehender Mann stürzte ich mich in Drogen, Alkohol, Pornografie, sexuelle Freizügigkeit, außerehelichen Sex und Sex mit Prostituierten. Als ich 23 Jahre alt wurde, begann Gott, mich von diesem Leben der Sünde wegzurufen. Ich hörte auf mit Drogen, Alkohol und sexuellen Ausschweifungen, doch ich konnte nicht von Pornografie und Masturbation wegkommen.

Ich traf Michelle 1987 und wir heirateten im Februar 1989. Ich kannte all die richtigen „kirchlichen" Worte. Sie dachte, ich sei ein großartiger christlicher Mann. Sie hatte keine Ahnung, dass sie dabei war, einen pornografie- und sexsüchtigen Mann zu heiraten. In den ersten 6 Monaten unserer Ehe verzichtete ich auf Pornografie und Masturbation, aber der unausweichliche Stress, der entsteht, wenn sich zwei kaputte Menschen unterschiedlichen Geschlechts zusammentun, aus zwei verschiedenen Familien mit nicht funktionierenden Kommunikationsmethoden, dieser Stress war der Auslöser für mich, wieder den alten Knopf „Beruhige dich mit Pornografie" zu drücken. Bald konsumierte ich täglich.

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

MIKE GENUNG:
100 TAGE AUF DEM WEG ZUR HEILUNG
IMPULSE FÜR EINE ERNEUERTE SEXUALITÄT

Es gibt Hoffnung.

Für Männer, die in der Falle der Lust gefangen sind, zeigt Mike Genungs zweites Buch den Weg zu diesen Zielen: Freiheit von sexueller Sünde. Erneuerung deines Charakters. Heilung für Ehe und Familie. Gott finden, den wir in unserer Lust immer vergeblich gesucht haben.

Ein Leben, das Auswirkungen hat, die in Ewigkeit zählen. Wenn du Hunger nach Gott hast und mehr möchtest als nur Freiheit von sexueller Sünde, dann ist dieses Buch für dich genau richtig.

Mike Genung kämpfte zwanzig Jahre lang mit seiner Sexabhängigkeit, bis Gott ihn im Jahr 1999 davon befreite. Heute ist er der Leiter von Blazing Grace, einem christlichen Werk, das sich um Männer kümmert, die an ihrer Sexualität zerbrochen sind, sowie um ihre Frauen.

Verlag Safer Surfing

ISBN 978-3-9502975-4-6

ILONA JACOBS:
ICH WAR EINE VON VIELEN

Wenn er sich Pornofilme anschaut …

Wenn er immer wieder im Internet surft, auf der Suche nach …

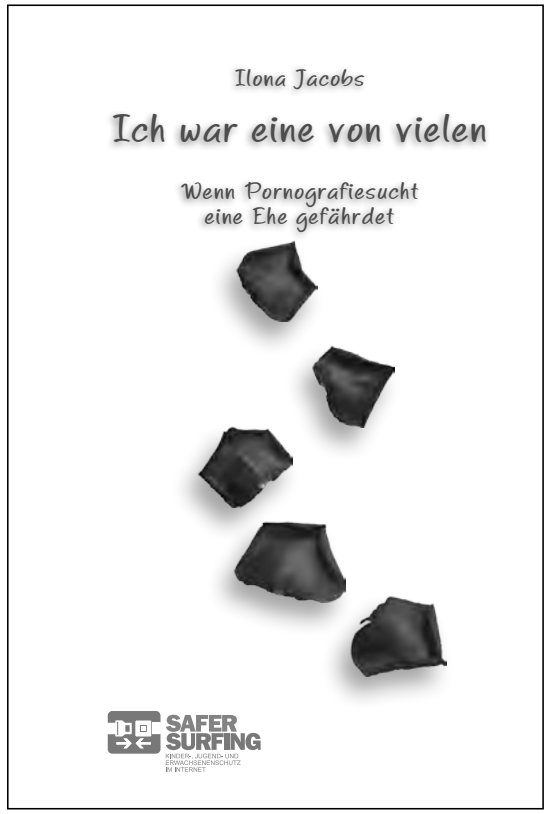
Wenn er süchtig nach Sex ist, aber nicht mit dir …

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



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

SUSANNE BÖHM:
MEIN WEG ZUR FREIHEIT – EIN ERLEBNISBERICHT

»Mein Weg zur Freiheit« ist ein Buch für Mädchen und Frauen, die mit Pornografie in Berührung kamen und festgestellt haben, dass es nicht leicht ist, von diesen Bildern loszukommen. Es bietet einen Blick hinter die Abhängigkeit von Pornografie und Selbstbefriedigung.

Wie kommt es dazu?

Wie sehen die Konsequenzen aus?

Welche Rolle spielt Gott dabei?

Wie gestaltet sich der Weg raus aus der Abhängigkeit?

Es ist ein Erfahrungsbericht, der ermutigen soll, sich der Problematik zu stellen und der aufzeigt, dass es Hoffnung gibt.

Verlag: Safer Surfing
ISBN 978-3-9502975-2-2