

!Diese Datei darf nicht weitergegeben werden!

Ilona Jacobs

# Ich war eine von vielen

Wenn Pornografiesucht  
eine Ehe gefährdet



- » 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.

Herzzerreißend und beeindruckend – vor allem, wenn wir mit ihr erkennen, wo die Heilung für ihr zerbrochenes Herz liegt. Folgen wir ihr auf eine Reise, in deren Verlauf sie eine Liebe entdeckt, die wiederherstellt, Hoffnung gibt und mitten in der Verzweiflung Frieden und echte Freude bietet.

### **Über die Autorin:**

Die Autorin lebt mit ihrem Mann und ihren Kindern in den Niederlanden. Zum Schutz ihrer Familie hat sie das vorliegende Buch unter dem Pseudonym Ilona Jacobs veröffentlicht.

Alle Rechte vorbehalten

Originaltitel: Echt gebroken, Hecht verbonden

© 2008 by Uitgeversgroep Jongbloed/Medema, Emsterweg 9b,  
8171 PK Vaassen, Niederlande

© 2011

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

[www.safersurfing.eu](http://www.safersurfing.eu)

[safer@safersurfing.eu](mailto:safersurfing@safersurfing.eu)

Fabriksgasse 19, 2340 Mödling, Österreich  
ZVR-Zahl: 730044457

Deutsche Übersetzung  
von Dr. Frank Schönbach

Umschlaggestaltung & Foto:  
Wilhelm Georg Adelberger

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

## *Ich war eine von vielen*

Vaassen, im Frühjahr 2008 .....	5
Ist das der Anfang? .....	11
1. Gebunden an die Lügen .....	15
2. Ratlos traurig .....	19
3. Machtlos manipulieren .....	25
4. Ausgangspunkt: Dummheit .....	29
5. Kämpfen für die Wahrheit .....	33
6. Sehnsucht nach Vollkommenheit .....	37
7. Akzeptieren von Intimität .....	41
8. Überwältigt von der Angst .....	45
9. Das Beenden der Beziehung .....	49
10. Der Platz für die Wut .....	53
11. Freiheit im Vergeben .....	57
12. Tief gefühlte Einsamkeit .....	61
13. Sehnsucht und Chaos .....	65

14. Kämpfen für eine andere Art der Begegnung .....	69
15. Wissen und Wollen .....	73
16. Werden, wer ich bin .....	77
17. Nachfolge aus der Zerbrochenheit .....	81
18. Üben in der Liebe .....	85
19. Beten in Aufrichtigkeit .....	89
20. Wer bin ich? .....	93
21. In die zweite Meile investieren .....	97
22. Vergeben in kleinen Schritten .....	101
23. Mit dem Stolz abrechnen .....	105
24. Die Furcht vor der Angst .....	109
25. Tiefenreinigung durch das Wort Gottes .....	113
26. Das Kommunizieren der zerbrochenen Gefäße .....	117
27. Freispruch .....	121
28. Ein Bund wird aufgerichtet .....	125
Offenes Ende .....	129
Buchempfehlungen .....	131
Web-Site-Empfehlungen .....	135

## Vaassen, im Frühjahr 2008

Sie war nicht die erste oder die einzige verzweifelte Ehefrau, die mich bedrängte, ein Buch herauszugeben für Frauen wie sie selbst. Und ich muss ihr Recht geben: Es besteht ein dringender Bedarf an Hilfe für Frauen, die, genau wie Ilona, ringen, leiden, kämpfen, zusammenbrechen, hoffen, verzweifeln, verlangen und von innen heraus immer ein bisschen mehr sterben. Warum? Weil ihr Mann pornografiesüchtig ist.

Wohin sollen diese Frauen gehen? Wer begreift wirklich, wie sich das anfühlt? Wer bietet ihnen Hilfe an? Gibt es für sie eine Lösung? Für alle diese Frauen (und glauben Sie mir, das sind sehr, sehr viele) und für jeden, der versucht, sie zu unterstützen, ist dieses Buch geschrieben – mit Liebe, mit innerer Bewegtheit und mit Herzschmerz.

Ilona Jacobs hat den Mut, uns einen Einblick in ihren Kampf zu gewähren. Was sie mitgemacht hat, was sie fühlt, was sie aus ihren falschen Entscheidungen und ihren verkehrten Reaktionen gelernt hat, ihren Zorn und ihr Verlangen – all dies erleben wir mit. Wir nehmen teil an ihrem Ringen ums Überleben. Herzzerreißend und beeindruckend – vor allem, wenn wir gemeinsam mit ihr sehen, was die Lösung für ihr zerbrochenes Herz ist und wer ihr den Weg dorthin zeigt.

Ich bin tief beeindruckt von ihrem Buch und sehr dankbar, dass wir es herausgeben können. Jeder, der dieses Buch liest, darf glauben, dass die Verzweiflung nicht das letzte Wort behalten muss.

*Anne Schotanus  
Herausgeberin der niederländischen Ausgabe*

Für meinen Mann, der trotz des Kampfes,  
den er ausfechten musste,  
die Hoffnung behielt,  
dass Gott unsere Beziehung wiederherstellen würde.

Und das ist auch wirklich geschehen.  
Für unsere Kinder, die – jedes für sich –  
mich immer wieder neu überraschten,  
indem sie mir etwas von Gottes Charakter zeigten.

Und für Joan Barth, meine Mentorin in dem Kurs  
United Front von [www.settingcaptivesfree.nl](http://www.settingcaptivesfree.nl),  
die mir eine Freundin geworden ist.  
Sie hat mich Schritt für Schritt auf dem  
Weg zum Herzen Gottes begleitet und ermutigt.

Ich danke Gott, dass er seinen Glauben  
an mich nie verloren hat.

Ich danke Hetty, die durch ihre Weisheit  
und ihre seelsorgerliche Unterstützung dafür sorgte,  
dass ich begriff, wer ich im Licht Gottes sein kann.

Ich danke den vielen lieben Menschen,  
die Monate und sogar jahrelang intensiv  
für unsere Ehe gebeten haben.

# Zerbrochen

zerbrochen

bin ich und kaputt ist meine ehe  
leere briefe und ein herz voller kummer opfer  
dieses gemeinen bildes das porno heißt  
wo ist der klebstoff  
und wer kann hier heilen  
um noch gar nicht zu reden  
über das wie und warum

# Verbunden

tief verwundet  
 fing ich an zu suchen  
voller schmerz, abscheulich!  
 gute freunde  
 sahen mein herz  
 ausgeschüttet

Gott sorgte  
für einsicht  
die weisheit heißt  
da ist die liebe  
Er hat uns geheilt  
und will weiter sprechen  
über gnade und treue

## Frühjahr 2007

Wer weiß genau, wie und wann es begonnen hat?

Dinge, die das Leben verwüsten, kommen manchmal ganz leise, ohne irgendwelche Vorboten in dein Leben hinein. Man hört nichts, man sieht nichts – und doch: Da ist etwas. Anfangs ist es nur ein Gefühl, dass etwas nicht stimmt, aber man kann es nicht genau benennen.

Bis zu jenem Zeitpunkt, an dem ganz konkret Dinge schiefgehen, ist man nicht in der Lage, etwas zu sehen oder etwas zu hören. Tief im Innersten weiß man eigentlich längst, dass etwas nicht stimmt, dass es ein Problem gibt, dass Dinge im Argen liegen, aber man möchte so gern an der Vorstellung festhalten, dass nichts an alledem dran ist, dass alles normal verläuft, dass man glücklich ist ...

Aber irgendwann gelingt einem auch das nicht mehr und man ist gezwungen, der Realität ins Auge sehen. Brennender Zorn und vernichtende Gefühle der Ablehnung erfüllen einen – aber auch der Wunsch, überleben zu wollen ...

Doch wie überlebt man das Böse, das sich ins Leben schleicht? Wie überlebt man die Verwüstung der Liebe? Wie überlebt man das Zerschmettern des eigenen „Ich“? Wie überlebt man die eigenen Schuldgefühle? Wie überlebt man es, wenn die eigene Sicht der Welt, des Lebens und der Zukunft zusammenstürzt?

Ich weiß es nicht, ich weiß es immer noch nicht. Doch ich sitze hier und fange an, mich wieder glücklich zu fühlen. Neues Vertrauen beginnt zu wachsen. Ich bin mir bewusst, dass es sehr zerbrechlich ist, aber es ist da ... ein zarter Anfang von Vertrauen: Vertrauen in die Zukunft, Vertrauen in eine reinere Liebe. Es ist eine ganz andere Art von Liebe, die über diese Existenz hinausgeht und die sich nicht darauf gründet, was man tut oder wie man aussieht. Diese Liebe ist außerhalb dieser Welt, ist fern von verkehrten Motiven und egoistischen Handlungen. Es ist eine Liebe, die nicht verletzt und die sich freut über die Wahrheit: Gottes Liebe.

Dennoch weiß ich immer noch nicht, wie das Überleben wirklich gelingt. Überleben hat viel damit zu tun, dass man sein Herz öffnen kann – aber ein verwundetes Herz, erfüllt von Traurigkeit und Schmerz, erträgt das Öffnen der Tür nicht mehr. Im Kopf kann man beschließen zu, aber der Schmerz ist nach wie vor da. Manchmal glaubt man, er sei verschwunden, aber irgendeine Kleinigkeit belehrt uns eines Besseren und wieder ergreifen uns mangelndes Vertrauen und die Angst loszulassen. Immer wieder muss ich lernen, mit den verrückten Gefühlen umzugehen, die kleinste Ereignisse bei mir auslösen. Immer wieder ist es letztlich eine Willensentscheidung, die Situation Gott zu übergeben – denn er ist die Sicherheit, durch die ich wieder Vertrauen finde. Er ist die Quelle der Liebe, die ich jetzt erfahre. Er ist derjenige, der als Allererster das Recht hätte, niemandem mehr zu vertrauen und doch sehnt er sich nach einer Beziehung zu jedem Menschen. Er hat bewiesen, dass er der Einzige ist, der vertrauenswürdig ist. Er hat mich gerettet: Gerettet vor meinen eigenen ersten Reaktionen. Gerettet vor meiner Neigung zur Flucht. Gerettet vor meinen Protesten und meiner Wut. Gott ist es, der mich aus der tiefen Einsamkeit befreit hat, durch die mein Leben verwüstet worden und ich für immer das Opfer geblieben wäre.

Ich habe eine neue Liebe gefunden. Seine Liebe. Ich liebe ihn und in meinem Leben beinhaltet das alles, wirklich alles. Doch ich habe diese neue Liebe erst lernen müssen. Die Schule dafür war das Leben und Jesus selbst war und ist mein Lehrer.

Ich hoffe, dass dieses Buch für viele Frauen der Anfang einer Veränderung ist und sie sich auf den Weg machen, um diese prachtvolle, überwältigende, herrliche Liebe zu empfangen.

*Meine Gedanken begleiten Sie auf diesem Weg,  
Ilona Jacobs*

## Ist das der Anfang?



Der Schmerz sitzt links oben über meiner linken Augenbraue und breitet sich langsam zu meinem Ohr hin aus.

Dies ist der Anfang eines langen Weges, von dem ich nicht weiß, ob ich ihn jemals zu Ende gehen werde. Das ist keine Kleinigkeit: ein Buch schreiben. Ein Buch über das größte Tabu, das sich in unserer Kultur breitgemacht hat: die Einschränkungen deines Rechts, deine sexuellen Wünsche zu befriedigen. Aber der erste Schritt ist getan. Endlich habe ich damit begonnen, in Worte zu fassen, was bereits so viele Jahre mein Herz bewegt, habe damit begonnen, mir eine Struktur zu überlegen und erneut das Studienmaterial zu sichten und darüber nachzudenken.

Ich bin entsetzlich ängstlich. Ich weiß, dass es mich nicht nur sehr viel Energie und Überwindung kosten wird, dies alles aufzuschreiben, sondern auch, dass dieses Buch Auswirkungen haben wird auf alle meine Beziehungen. Ich denke nicht, dass dieser Effekt immer nur positiv sein wird und ich habe Angst vor der Ablehnung. Zugleich weiß ich, dass der Weg in die Freiheit ein Prozess ist, bei dem wir immer wieder hinfallen und wieder aufstehen. So oft muss ich neu lernen, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen, muss Mut fassen und bewusst aus meiner Opferrolle heraustrreten.

Die Einsamkeit, die ich jetzt erfahre, ist eine andere Einsamkeit als früher: Ich stehe auf eigenem Boden in einer wartenden Liebe und bin erfüllt von einer kraftvollen Hoffnung.

Wie hoch der Stapel von Büchern ist, die ich über Ehe, Sexualität, Grenzen, Verbundenheit, Liebe und Gnade gelesen habe, kann ich nicht sagen. Sie alle haben sicher beigetragen zu Einsichten

**Wer Risiken auf  
sich nimmt, steht im  
Türrahmen zur Freiheit.**

Nancy Groom

über mich selbst. Sie haben auch geholfen, die Realität des Lebens zu entdecken – aber den Schmerz, den die Pornosucht meines Mannes verursacht hat, haben sie nicht wegnehmen können. Dafür war es nötig, dass ich etwas von seinen Tränen sah, dass ich seinen Kummer über Situationen in der Vergangenheit miterlebte, dass ich seine Ohnmacht gegenüber sich selbst sehen konnte. Und weiterhin war es notwendig, dass ich entdeckte, wer und was ich ihm gegenüber war: machtlos, sehn suchtsvoll, bitter, kaputt.

Doch aus all dem wurde schließlich der Anfang einer neuen Beziehung.

Mein tiefstes Verlangen ist gegenseitige Verbundenheit und ich glaube, dass dies das Verlangen eines jeden Menschen ist. Die Intimität, die dazu nötig ist, kann jedoch so leicht blockiert werden und wir flüchten uns in Selbstschutz. Man sieht es schon bei Adam und Eva, in diesem ersten Gespräch mit Gott, nachdem sie von der verbotenen Frucht gegessen hatten. Scham und Selbstverteidigung, darüber hinaus gelangen sie nicht. Doch das Vertrauen ist weg und die Liebe ist beschädigt – ein Bild unserer Zeit und Kultur.

Auch wenn Evas Verhalten kein typisches Beispiel für die Muster heutigen Sexkonsums ist, so gab sie dennoch den Einflüsterungen der Schlange nach. Sie setzte ihre Beziehung zu Gott und zu Adam aufs Spiel, weil der Baum und dessen Früchte begehrenswert aussahen – sie aß und Adam folgte ihrem Verhalten. In der Bibel steht nicht, was er dachte oder glaubte – aber es war offensichtlich für beide eine verführerische Situation und beide fielen gigantisch darauf herein. Damit kam es zu einem schrecklichen Bruch in ihrer Verbundenheit miteinander und mit Gott. Als Erstes fällt ihnen ihre Nacktheit auf. Eva weiß augenblicklich, dass ihr Verhalten falsch ist und auch Adam begreift, dass etwas verkehrt gelaufen ist. Angst greift nach ihnen und gegenseitige Beschuldigungen werden laut. Das Urteil folgt: Der Garten Eden ist nicht länger ihre Heimat und sie bekommen die erschreckende Gewissheit, dass sie einmal sterben werden.

Von diesem Moment an kommt es zu einer Trennung zwischen Äußerem und Innerem. Es ist jetzt möglich, sich hinter Masken zu verstecken. Es ist möglich, ein geheimes Leben, ein Doppel Leben,

zu führen. Nicht, dass sich das gut anfühlen würde. Jeder Mensch trägt in sich die Sehnsucht nach einer unzweideutigen, transparenten Existenz, in der alles authentisch und vollkommen ist.

In meinem eigenen Leben wurde diese Sehnsucht immer stärker, als das Böse und die Sünde mein Leben zerrütteten, sodass ich mich schließlich auf die Suche machte: Wer bin ich? Was will ich? Wer ist Gott, dass er das zulässt? Was bedeutet er für mich? Ist es möglich, tiefe Verbundenheit mit Gott zu erfahren? Ist es möglich, dem Sinn meines Lebens auf die Spur zu kommen und die Dinge klar, deutlich und vollkommen zu sehen?

Die Abhängigkeit meines Mannes führte in meiner Ehe zu einer großen Entfremdung zwischen uns. Das Entdecken, worum es überhaupt und insbesondere Gott selbst bei all dem geht, hielt in meinem Leben nicht Schritt mit der tatsächlichen Bewältigung und dem Umgang mit der Sucht meines Mannes. Es erscheint entsetzlich hart, eine Ehe für eine bestimmte Zeit auszusetzen – doch gerade in dieser Zeit kam ich zur Ruhe und konnte mich meinen Fragen stellen. Ich erkannte, dass Gottes Liebe selbst unendlich ist und er einen unbändigen Willen hat, das wiederherzustellen, was durch Untreue kaputtgegangen ist. Ich erfuhr, dass Gott sehr genau weiß, was Ablehnung ist und wie viel Schmerz es auslöst, wenn man nicht gehört und nicht gesehen wird.

Gott ist voller Liebe, der beste Freund, dem ich je begegnet bin. Er tut nur selten Wunder, wenn Menschen nicht bereit dafür sind, doch gleichzeitig tut er Wunder mitten durch den Veränderungsprozess hindurch.

Gottes Wunder haben damit zu tun, ob man dem gehorchen will, was er in seinem Wort sagt – und das kostet viel Zeit und Energie. Ich selbst habe es als wertvoll erfahren, mir diese Zeit und Energie zu nehmen, damit Gott seine Wunder tun kann. Er hat mir Einsicht und Klarheit gegeben und hat mich sehen lassen, wer er selbst ist und was er von mir erwartet. Vor allem aber hat er mir neue Kraft gegeben, um zukünftig das zu tun, was er von mir erwartet: auf Gottes Weise die Frau meines Mannes zu sein.

Nicht nur mein Mann, auch ich selbst bin verändert – weil ich von Gott, der Liebe selbst, lernen durfte. Der Schmerz, die Traurigkeit

und die Bitterkeit sind durch diesen Prozess verschwunden. Es mag vielleicht unmöglich scheinen, aber ich erlebe so viel Freiheit, Frieden und vor allem: Freude. Ich durfte entdecken, dass diese drei Dinge eng zusammengehören, und so sind sie für mich zu einer Art Lebensmotto geworden.

Ich weiß nicht, wo Du gerade in Deiner Beziehung stehst, aber wenn Du mit Ehebruch zu tun hast – sei es nun Ehebruch in Gedanken (bei dem der Partner nicht mit einer anderen Frau schläft, aber oft über Sex mit anderen fantasiiert und dabei masturbiert) oder sei es wirklicher Ehebruch (bei dem ein Partner tatsächlich Sex außerhalb der Ehe hat) – dann möchte ich Dir sagen, dass es dennoch Hoffnung gibt. Ich habe für Dich und Dein Leben die Hoffnung, dass Du trotz der Sexabhängigkeit Deines Partners ebenso wie ich dennoch ganz persönlich Gottes Freiheit, Frieden und Freude in Deinem Leben erfahren darfst.

Möge dieses Buch ein klein wenig dazu beitragen.

# 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.

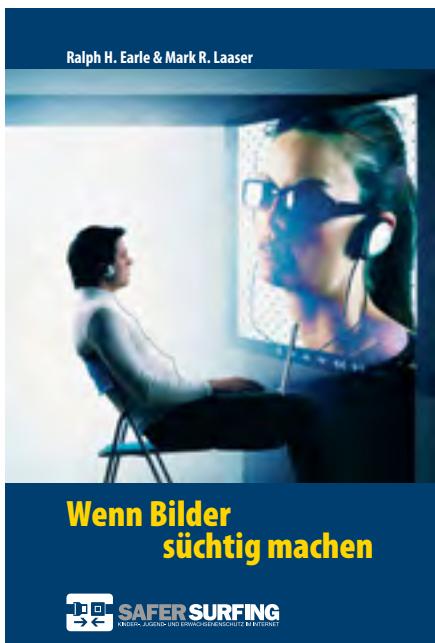


Verlag: Safer Surfing

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 Doppel-leben 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 ist 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