

# **DAS HERZ DER EHEFRAU**

**Heilung von der Pornografieabhängigkeit  
und der Untreue deines Ehemannes**

*Mike Genung*

**LOVE IS MORE**  **+**

## **Inhalt**

Pornografiekonsum und Untreue können eine Ehe tief erschüttern und belasten. Dem ersten Aufdecken des Problems folgt oft eine Achterbahn an Gefühlen der Trauer, Wut, Angst, Scham etc. In diesem Buch zeigt Mike Genung Schritte auf, wie die Ehefrau aus dieser scheinbar hoffnungslosen Situation ausbrechen und Hilfe für sich und ihre Ehe finden kann.

## **Über den Autor**

Mike Genung kämpfte 20 Jahre lang mit sexueller Abhängigkeit, bevor ihn Gott 1999 freisetzte. Er ist der Gründer von Blazing Grace ([blazinggrace.org](http://blazinggrace.org)), einer internationalen Organisation, die Paaren hilft, von sexueller Sünde frei zu werden und innerlich zu heilen. Er und seine Frau Michelle sind seit 1989 verheiratet, sie haben vier Kindern und leben in Arizona in den USA.

# **DAS HERZ DER EHEFRAU**

**Heilung von der Pornografieabhängigkeit  
und Untreue deines Ehemannes**

*Mike Genung*

**LOVE IS MORE**  **+**

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
The Wife's Heart  
Healing from Your Husband's Porn Addiction and Adultery  
© 2017 Mike Genung  
Blazing Grace Publishing  
PO Box 25763, Colorado Springs, Co 80936, USA

© der deutschen Ausgabe 2022  
Verlag Safersurfing  
Eisgrubengasse 2-6/B1, 2334 Vösendorf, Österreich  
ZVR-Zahl: 730044457  
[www.safersurfing.org](http://www.safersurfing.org)  
[safer@safersurfing.org](mailto:safer@safersurfing.org)

Deutsche Übersetzung:  
Team LOVE IS MORE mit Frank Schönbach  
[www.loveismore.org](http://www.loveismore.org)

Umschlaggestaltung/-Foto:  
© 2017 TLC Graphics, [www.TLCGraphics.com](http://www.TLCGraphics.com)  
Überarbeitet von Team LOVE IS MORE

Druck/Verarbeitung: ViViT s.r.o., Slowakei  
Satz: Barbara Hribar, Österreich

Soweit nicht anders angegeben sind Bibelverse folgender Ausgabe  
entnommen:

Bibeltext der Schlachter, © 2000 Genfer Bibelgesellschaft  
weilers wurden verwendet:

ELB: Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R.Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

LUT: Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017,  
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

ISBN 978-3-200-08404-9

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 nimm bitte Kontakt mit Safersurfing  
bzw. Blazing Graze Publishing auf.

# INHALT

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Einleitung                                                     | 7   |
| 1. Wenn deine Welt zusammenbricht                              | 9   |
| 2. Wer ist er?                                                 | 15  |
| 3. Wer bist du?                                                | 23  |
| 4. Du und Gott                                                 | 32  |
| 5. Wem soll ich es sagen?                                      | 40  |
| 6. Zwei + Drei                                                 | 48  |
| 7. Grenzen, Konsequenzen und Kontrolle                         | 55  |
| 8. Trigger, Trigger überall                                    | 64  |
| 9. Du bist Jael                                                | 74  |
| 10. Die richtigen Bewältigungsstrategien                       | 85  |
| 11. Acht wichtige Elemente, um das Vertrauen wieder aufzubauen | 92  |
| 12. Wie du ihm helfen kannst                                   | 100 |
| 13. Was wurde aufgedeckt?                                      | 107 |
| 14. Lügen, die Wahrheit und Heilung                            | 115 |
| 15. Das Ob, Wann und Warum der Vergebung für deinen Ehemann    | 124 |
| 16. Eine Geschichte der Heilung                                | 130 |
| 17. Ihm näher kommen                                           | 141 |
| 18. Gott scheint durch die Risse hindurch                      | 150 |
| 19. Zusatzmaterial                                             | 155 |
| 20. Lügen und Wahrheit                                         | 160 |



# EINLEITUNG

Als ich im Jahr 2004 Blazing Grace gründete, nahm ich an, dass die meisten Menschen, denen wir helfen, Männer sein würden. Ich habe mich geirrt. Obwohl viele der von mir früher verfassten Inhalte für Menschen gedacht waren, die mit sexueller Sünde kämpfen, bekamen wir den Großteil der E-Mails von verletzten Ehefrauen.

Heute erhalten wir mehr als 70 Prozent der Anfragen von gläubigen Frauen, die mit einem pornografiesüchtigen Mann verheiratet sind. Die meisten Teilnehmer unserer Online-Foren sind Frauen. Wir haben dreimal mehr Gruppen für Ehefrauen als für Ehemänner. Manche der Ehemänner haben Ehebruch begangen. Viele dieser Männer dienen in einer Kirche, darunter auch Pastoren.

Während es für Männer, die von sexueller Sünde frei werden wollen, viel Material gibt, werden nur wenig brauchbare Hilfen für ihre Ehefrauen angeboten. Seit dem Jahr 2000 habe ich viele Studien über männliche Christen und Pornografie gelesen (die Zahlen zeigen, dass heute 65-70 Prozent von ihnen Pornografie konsumieren). Ich habe noch nie eine Studie gesehen, die Ehefrauen über die Pornografieprobleme ihrer Ehemänner befragt oder welchen Einfluss diese auf sie oder ihre Familie haben. Vielleicht würden die Zahlen auf 80 Prozent hochschießen, bezöge man die Perspektive der Frauen in die Studien ein.

Ich höre oft: „Ich fühle mich völlig allein und habe niemanden, mit dem ich darüber reden kann.“ Viele Frauen, die versucht haben, Hilfe zu finden, wurden verletzt oder geistlich misshandelt, indem ein christlicher Berater, Pastor oder vertrauter Freund der Frau die Schuld zuwies („Du hattest nicht genug Sex mit ihm.“) oder die Handlungen ihres Ehemannes rechtfertigte („Pornografie ist doch nicht so schlimm.“). Dazu gibt es Ehemänner, die wütend werden und ihren Frauen die Schuld für ihre sexuelle Sünde geben. Das passiert jeden Tag in Kirchen, wo fromme Männer dazu aufgerufen werden, sexuelle Sünde zu meiden, Verantwortung für ihre Fehler zu übernehmen und für ihre Ehefrauen zu sorgen.

Wenn es eine vergessene Gruppe in der Kirche gibt, dann sind es die Frauen, deren Ehemänner in sexuelle Sünde verstrickt sind. In diesem Buch werde ich Fragen beantworten, die ich oft höre, unter anderem: „Mein Ehemann beschuldigt mich und holt sich keine Hilfe –

was soll ich tun?“, „Wer ist dieser Mann, mit dem ich verheiratet bin, und warum behandelt er mich so?“, „Wie baue ich wieder Vertrauen auf?“. Wir werden ausführlich darauf eingehen, wie du mit Auslösern umgehen und den geistlichen Kampf bewältigen kannst, der um dich und deinen Mann tobt.

Im Endeffekt geht es in diesem Buch darum, dein Herz zu heilen. Wenn ich dir Antworten und Verhaltensstrategien anbiete, dich aber mit einem leeren, verletzten Herzen zurücklasse, habe ich dir nur die Hälfte dessen gegeben, was du brauchst. Vielleicht sogar weniger.

Ihr Frauen, dieses Buch ist für euch, die Vergessenen in der Kirche. Möge Gott durch diese Seiten sein Leben und seine Liebe in dein Herz hauchen.

Mike Genung

## 1. Wenn deine Welt zusammenbricht

*Mein Ehemann ist ein Pastor. Vor Kurzem war ich schockiert, als ich Pornografie auf seinem Smartphone fand. Als ich ihn damit konfrontierte, bekam er einen Wutausbruch und beschuldigte mich. Ich sagte ihm, er solle zu jemandem in unserer Gemeinde gehen. Als er das tat, zog ihn niemand zur Rechenschaft; unsere Leitung forderte ihn nie dazu auf, eine Auszeit zu nehmen.*

*Mein Ehemann ging zur Beratung und in eine Selbsthilfegruppe, aber er hat nie Buße getan wegen seiner Sünde. Er hat sich emotional abgeschottet und mich beschuldigt, ich sei eine unsichere Person.*

*Wenn ich ihm meine Gefühle mitteile, erklärt er mir, was ich tun sollte, um mich in den Griff zu bekommen, oder dass ich nicht auf diese Art fühlen sollte. Er gibt mir die Schuld für seine Sünde; er sagt, bei Pornografie gehe es um ein Gefühl des Wohlbefindens, das ich ihm nicht gebe.*

*Ich kämpfe mit Gefühlen der Ablehnung durch meinen Ehemann, meine Gemeinde und Gott. Ich bin deswegen auch zu einer Beraterin gegangen, doch sie konzentriert sich immer nur auf „meine Co-Abhängigkeit“. Das bewirkt Verwirrung und Selbstzweifel in mir.*

*Seit einem Jahr warte ich auf meinen Ehemann, vergebe ihm, erzähle ihm von meinen Bedürfnissen und konfrontiere ihn. Seine Einstellung hat sich nicht geändert und er hat sich emotional von mir entfernt. Gestern Abend wurde mir plötzlich klar, dass wir keinerlei Fortschritte gemacht haben.*

*Ich fühle mich völlig allein. Ich will nicht mehr gemeinsam mit ihm in der Gemeinde dienen. Ich habe damit zu kämpfen, meinen Glauben an Gott zu bewahren.*

Täglich bekommen wir bei Blazing Grace ähnliche E-Mails von verletzten Ehefrauen. Oft beinhalten ihre Geschichten ein gemeinsames Thema: Der christliche Ehemann wurde im Teenageralter süchtig nach Pornografie, lange bevor sie sich kennenlernten. Sie verliebten sich

und heirateten; sie weiß nichts von seinen geheimen Gewohnheiten der Lust. 10, 20 oder 30 Jahre vergehen, bis sie über einen Beweis seines verborgenen Lebens stolpert, das Pornografie, Affären und/oder Sex mit Prostituierten umfassen kann.

Die Schockwellen der Entdeckung, dass ihr Ehemann sexsüchtig ist und sie ihre ganze Ehe lang getäuscht wurde, stellen ihre Welt auf den Kopf. Die Lügen und Heimlichkeiten erschüttern sie genauso wie das, was er getan hat. Dieses Trauma und der Schmerz können lähmend sein. Eine Ehefrau, die ich kenne, hat ihren Ehemann beim Sex mit einer Prostituierten in ihrem Haus ertappt. Sie musste in eine psychiatrische Klinik eingeliefert werden.

Ihre Emotionen sind unberechenbar; sie schwanken zwischen Weinen, Verzweiflung und Wut. Angst verfolgt sie: Wird ihr Ehemann es wieder tun? Kann er von der Pornografie frei werden? Will er das überhaupt? Wird ihre Ehe das überstehen? Was, wenn sie mit den Kindern allein bleibt?

In ihren Wunden brennt das Salz der Unsicherheit.

Wie kann sie mit diesen „perfekten, jungen Körpern“ in den Videos konkurrieren, die er sich ansieht? Begehrt er jede Frau, die er sieht? Ihr Sexleben ist schon seit Monaten tot.

Hat sie ihren Ehemann wegen ihrer an sich selbst wahrgenommenen Unzulänglichkeiten an die Pornografie verloren?

Die Wut droht sie zu überwältigen. Manche Frauen sind wandelnde Vulkane, während andere im Inneren rumoren und brodeln. Wieder andere versuchen ihre Wut zu unterdrücken, aber das funktioniert nie; ihr Ärger bahnt sich mit Gewalt einen Weg durch die Risse in ihrer Fassade.

Zu ihrem Wunsch nach Wiederherstellung der Ehe kommt noch ihr eigenes Bedürfnis nach Heilung, aber der Weg dorthin scheint unüberwindbar. Was soll sie tun, wenn ihr Ehemann sie beschuldigt und sich weigert, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wie der Pastor am Anfang des Kapitels? Wie wird Vertrauen wiederaufgebaut? Was soll sie tun, wenn er so weiterlebt wie bisher? Wie bauen sie ihre Beziehung wieder auf... hatten sie überhaupt jemals eine?

Beide Seiten spielen dabei eine entscheidende Rolle. Wenn der Ehemann von sexueller Sünde frei wird, aber seine Frau nicht heil wird, oder wenn sie im Zorn stecken bleibt und zulässt, dass die Bitterkeit überhandnimmt, kann die Ehe trotzdem verloren sein. Das kann

genauso der Fall sein, wenn der Ehemann Hilfe ablehnt und weiterhin seinen Begierden nachgeht.

Das Ergebnis kann schwerwiegende Auswirkungen haben, die bis in die Ewigkeit reichen können. Nach 20 Ehejahren entdeckte Tina die sexuelle Sünde ihres Ehemannes. Ihr Zorn wurde glühend heiß und verhärtete sich zu Bitterkeit. Sie hasste Gott für den Ehemann, den er ihr gegeben hatte; schließlich lehnte sie ihn ab und wandte sich dem Buddhismus zu.

Die meisten Ehefrauen werden nicht Tinas Weg nehmen, aber man muss nicht Buddhist werden, um von den Konsequenzen der Sünde eines Ehemannes zerstört zu werden. Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung können deine Beziehung zu Gott lähmen, wenn du sie ignorierst. Du tust zwar vielleicht weiterhin Dinge, die „gute Christen tun sollten“, wie etwa zur Kirche zu gehen und dich um deine Familie zu kümmern, doch die Distanz zwischen Gott und dir wird so lange zunehmen, bis du dich wieder mit ihm versöhnst.

Der wichtigste Teil deines Heilungsprozesses betrifft nicht deinen Ehemann: Deine Beziehung zu Gott hat am meisten Gewicht. Es ist der Herr, der dir Kraft und Weisheit geben wird, durch das emotional aufgeladene Minenfeld zu navigieren, in dem du gerade unterwegs bist. Er ist die Quelle der Heilung für dein Herz.

Vielleicht denkst du: „Ja, ja, noch mehr religiöse Floskeln, jeder sagt mir: „Gott liebt dich.“ Jetzt erzähl mir lieber mal, was ich tun soll.“

Entweder ist Gott real und heilt diejenigen, die gebrochenen Herzens sind, wie er es gesagt hat, oder das Christentum ist Zeitverschwendung. Er hat versprochen, dass er uns Weisheit schenken wird, wenn wir um sie bitten (Jakobus 1,5). Er hat einen besonderen Platz in seinem Herzen für Menschen mit einem gebrochenen Herzen (Psalm 51,19). Er verspürt eine überwältigende Leidenschaft für deine Ehe, selbst wenn dein Mann so tief in der Sünde steckt, dass er nichts davon begreift.

Der Herr sagt auch, dass uns alle Dinge zum Besten dienen (Römer 8,28), sogar etwas so unglaublich Schmerzhafte wie die Ehe mit einem Sexsüchtigen.

Gott ist die Quelle deiner Weisheit und Heilung. Deshalb weist dieses Buch immer wieder darauf hin, wie bedeutsam es ist, dass du ihn einlädst, dich auf deiner Reise zu begleiten. Lerne, jeden Schritt mit ihm zu gehen.

Würde ich dir nur eine „To-Do-Liste“ für den Umgang mit deinem Ehemann geben (was ich tun werde) und dazu ein paar abgedroschene Floskeln wie „Jesus liebt dich, also freu dich“, es aber dabei belassen, wäre dein Herz immer noch leer, wütend oder verletzt, und dieses Buch würde vermutlich im Müll landen.

Diese Reise wird dich verändern; in einem Jahr wirst du nicht mehr dieselbe Person sein, die du vor dem Beginn der Reise warst. Manche Ehefrauen denken, ihre Ehemänner müssten alle Arbeit machen, während sie sich zurücklehnen und warten, bis er wieder alles in Ordnung gebracht hat. Du kannst nicht dort stehen bleiben, wo du bist, wenn du heil werden willst, denn das bedeutet Veränderung und Wachstum.

Dein Glaube wird auf eine Art erprobt werden, die du vielleicht noch nicht kennst. Falsche Bewältigungsstrategien werden entlarvt und müssen abgelegt werden. Dein Gebetsleben muss vielleicht auf ein neues Level angehoben werden; verzerrte Überzeugungen müssen durch Wahrheit ersetzt werden.

Für eine tiefe Heilung, die Frieden bringt, unabhängig davon, ob deine Ehe sich erholt oder nicht, werden wir Bereiche in deinem Herzen untersuchen müssen, die vielleicht schon eine Weile verbarrikadiert waren.

Wenn ich mit Männern arbeite, die mit Pornografie kämpfen, denken viele, sie brauchten nur ein paar Tricks, um die Versuchung zu überwinden, dann würden sie wieder auf den rechten Weg zurückfinden. Aber wenn sie erkennen, dass die Lust durch Sex und Selbstsucht ihren gesamten Charakter entstellt hat, dass Täuschung und Angst sich in ihr Wesen eingegraben haben, dass ihre Prioritäten durcheinander geraten sind und dass ihre Beziehung zu Gott und ihrer Ehefrau eine Farce ist, dann verstehen sie, dass sie eine Generalüberholung in jedem Bereich ihres Lebens vor sich haben.

Überraschenderweise ist der Zugang zu Gott, den viele von ihnen haben, noch der eines sehr unerfahrenen Christen. Wenn ich sie frage, wie ihre Beziehung zu Gott aussieht, höre ich oft: „Also, ich lese in der Bibel und bete.“ Das ist so, wie wenn ich danach fragen würde, wie ihre Ehe aussieht, und hören würde: „Ich trage den Müll raus und Sorge für meine Familie.“ Sie denken, im christlichen Leben geht es um die Erfüllung ihrer Pflichten, nicht um eine unglaubliche Liebesbeziehung mit dem mächtigsten Wesen des Universums, in der sie tiefe Freude, Liebe und Frieden erfahren.

Manche Christen vermitteln gern das rosarote Bild, dass diesseits der Ewigkeit immer ein gutes Ende wartet. Ich glaube, die Kirche versagt gewaltig, wenn sie sich ausschließlich auf die positiven Seiten des Lebens konzentriert. Wir sorgen nicht dafür, dass Gläubige zu Christen heranreifen, um jedem künftigen Sturm standzuhalten.

Ich will dich ausrüsten, damit du wirst wie Jael, die Frau Hebers, die einen Zeltpflock in Siseras Kopf trieb (er war Feldherr des kanaanitischen Heeres), wie Abigail, die Ehefrau Nabals, die auf David zuging und damit ihrer Familie das Leben rettete, als dieser unterwegs war, um Nabal wegen dessen Dummheit zu töten, und wie Esther, die ihr Leben aufs Spiel setzte und von Gott auf mächtige Weise gebraucht wurde, um das Volk Israel zu retten.

Diese berühmten Frauen aus der Bibel waren durchaus feminin, hatten aber einen starken Charakter und Glauben. Sie suchten keinen Streit, wichen aber auch nicht zurück, wenn sie damit konfrontiert wurden. Sie hatten auch ihre Schwächen (Esther kämpfte mit der Angst, und sie musste Haman und König Ahasveros mehrere Male zum Essen einladen, bevor sie den Mut fand, Haman zu konfrontieren), aber sie hielten durch, bis die Schlacht gewonnen war.

Und übrigens waren es mit Ausnahme von Johannes die weiblichen Nachfolgerinnen Jesu, die bis zum Ende am Kreuz bei ihm blieben, lange nachdem die männlichen Jünger sich davongeschlichen hatten.

*Es standen aber bei dem Kreuz Jesu seine Mutter und seiner Mutter Schwester, Maria, die Frau des Klopas, und Maria Magdalena.*  
*Johannes 19,25 (LUT)*

Du hast mehr Hoffnung, Mittel, Wege und vom Heiligen Geist gespeiste Stärke und Kraft, als dir bewusst ist. Seit dem Anbeginn der Zeit hat Gott Frauen, die ihn lieben, mit ihrer weiblichen Stärke und ihren weiblichen Charaktereigenschaften dazu verwendet, Menschenleben zu verändern.

Du bist eingeladen, auch eine von ihnen zu werden.

**NOTIZEN**

## 2. Wer ist er?

*Ich habe gerade herausgefunden, dass mein Mann während unserer ganzen Ehe mit anderen Frauen erotische Nachrichten ausgetauscht und Pornografie konsumiert hat. Als ich ihn zum ersten Mal damit konfrontierte, hat er gelogen.*

*Später, als ich ihn auf frischer Tat ertappte, hat er es endlich zugegeben. Ich habe das Gefühl, meine gesamte Ehe war eine Lüge. Er sagt, er wolle unsere Ehe retten, ist aber immer wütend und fährt mich an.*

*„Wie konnte er mir das antun?“*

*„Warum hat er mich während unserer ganzen Ehe belogen?“*

*„Wer ist mein Ehemann? Kenne ich ihn überhaupt?“*

Viele Frauen stellen diese Fragen, nachdem sie von der geheimen Welt ihres Ehemannes erfahren haben. Sehen wir uns einmal an, was die sexuelle Sünde mit ihm gemacht hat.

Männer sind auf Sex programmiert und es braucht nur wenig an visueller Stimulation, um sie in Stimmung zu bringen. Setze ihnen ein sexuell aufgeladenes Bild vor oder eine aufreizend gekleidete Frau in der Öffentlichkeit, und schon haben sie Lust auf Sex.

Sex ist eine mächtige, verbindende Kraft. Wird sie ausschließlich für die Ehe reserviert, vereint sie Mann und Frau körperlich, emotional und geistig. Das Geschenk der Sexualität ist von Gott entworfen, um ihren Bund zu festigen, damit er ein Leben lang hält.

Wenn meine Frau und ich uns in unserer Beziehung gut verstehen und sexuell aktiv sind, kann nichts zwischen uns kommen.

Was macht diese verbindende Kraft also mit einem Mann, der zu Pornografie masturbiert?

Pornografie löst eine emotionale Fehlzündung aus. Es gibt keine Person, mit der eine emotionale Bindung stattfinden kann, also „verbindet“ er sich mit der Person, mit der er Sex hat, nämlich sich selbst. Gleichzeitig fixiert sich sein Gehirn auf die unwirkliche Landschaft der Fantasiewelt.

Wenn er sich weiterhin im Fantasieland bewegt, wird es zu seinem sicheren Hafen. Das Unwirkliche ist dann seine Liebe, seine Droge, sein Zufluchtsort, wenn das Leben schwierig wird. Die „perfekten“

Frauen in der Pornografie werden sein Trost und seine Leidenschaft. Sie beschwerten sich niemals und sind immer bereit, Sex mit ihm zu haben, wie und wann er will.

Was er nicht versteht, ist, dass Pornografie und Ehebruch ihn auslaugen. Statt das Leben zu erhalten, verbrauchen sie es.

*Denn, um einer Dirne willen kommt man an den Bettelstab, und die Frau eines anderen gefährdet die kostbare Seele!*

*Sprüche 6,26*

Pornografie verursacht Folgendes:

1. Nach jedem Konsum erlebt er einen „Kater“ der Schamgefühle, der Tage andauern kann. Ich fühlte mich nachher immer schmutzig, als hätte ich Abwasser getrunken. Über die Jahre bahnt sich die Scham einen Weg in die Identität des Mannes. Er fühlt sich schmutzig, der Liebe unwürdig. Scham hat schon für sich allein die Macht, das Empfangen von wahrer Liebe zu blockieren, sie hinterlässt ihn ausgehungert und ...

2. Leer. Dieses elende Gefühl der Leere war das Schlimmste für mich, schlimmer noch als die Scham. Ein unerfüllter Mann ist anfällig für die Versuchung. Er bekämpft sein Fleisch mit dem Fleisch, was niemals funktioniert. Darin liegt weder Liebe noch Leben oder Frieden. Niemand kann mit einem leeren Herzen widerstehen. Da Pornografie seine Antwort auf Schmerz oder Stress ist, setzt sie den Suchtkreislauf aus Rausch, Scham und Elend in Bewegung.

3. Seit seinem ersten Pornografiekonsum wurden Lüge und Täuschung in seinen Charakter eingewoben. Vor der Ehe prahlen vielleicht manche Männer, dass sie mit einer Frau geschlafen haben, aber du wirst keinen hören, der damit angibt, zu Pornografie zu masturbieren – das findet immer in der Isolation statt.

Heimlichkeit und Lügen sind zwei Seiten einer Medaille. Viele Jahre bevor er dich getroffen hat, hat dein Ehemann bereits trainiert, ein Doppelleben zu führen. Wenn ein Mann es zulässt, dass eine Charakterschwäche, wie z. B. Täuschung, sich jahrelang in seinem Herzen festsetzt, wird sie zu einem Teil seines Wesens.

Nachdem er andere jahrelang erfolgreich getäuscht hat, wird er zum meisterhaften Schauspieler. Er hat für jede Situation die richtige Maske parat und weiß, wie er seine Rolle zu spielen hat. Wenn er mit Christen unterwegs ist, kann er die passenden Bibelverse zitieren und

Demut vortäuschen. Möglicherweise verwendet er den christlichen Dienst als Droge, um sein inneres Elend vorübergehend zu lindern. Kommentare wie diese sind das, was er hören will: „Oh, Bruder Jim, du hast mir heute Morgen sehr geholfen. Gott verwendet dich auf mächtige Weise. Deine Familie muss so gesegnet sein, einen so gottesfürchtigen Mann im Haus zu haben!“

Wenn ich mit Männern arbeite, rate ich ihnen oft, ihren Dienst zumindest vorübergehend aufzugeben. Der einzige Weg, ihr Leben wieder aufzubauen, besteht darin, jede falsche Bewältigungsstrategie abzulegen.

4. Angst setzt sich in ihren Herzen fest. Der Gedanke, entdeckt zu werden, versetzt sie in Panik. Die Angst vor Ablehnung und davor, was passieren würde, wenn geliebte Menschen wüssten, „wer sie wirklich sind“, ist eine mächtige Kraft, die sie dazu antreibt, sich von anderen zurückzuziehen. Scham, Lügen und Angst sind miteinander verbunden – wird eines der drei ausgelöst, folgen die anderen beiden. Wenn man dazu noch an den geistlichen Kampf denkt, in dem der Feind alles tut, was er kann, um den Mann gefangen zu halten, dann erscheint der Kampf überwältigend und aussichtslos.

5. Erinnerst du dich, wie wir über die emotionale Fehlzündung sprachen, wenn ein Mann masturbiert, und wie er dabei eine Bindung an sich selbst erzeugt? Das Ergebnis dieser Bindung an sich selbst ist eine totale Fixierung auf sich selbst: „Ich will, was ich will und wann ich es will. Wenn du es mir jetzt nicht gibst, wirst du dafür bezahlen oder ich werde es mir zu meinen eigenen Bedingungen nehmen.“ Sein Stolz bläht sich auf. Wenn eine stolze Person ihren Willen nicht bekommt, dann wird sie wütend, rechtfertigt sich, lenkt ab, manipuliert, schmolzt oder kritisiert. Sobald der Mann eine Methode gefunden hat, die funktioniert (wie etwa Wut oder Beschuldigen), verwendet er sie wieder und wieder, bis er seine Ehefrau zermürbt hat und sie zu seiner Sklavin wird.

6. Sie verschließen ihr Herz. Viele Männer berichten von einem Gefühl des emotionalen Verkümmerns, als sie anfangen, Pornografie zu konsumieren. Sie vermeiden Gefühle wie die Pest. Negative Emotionen wie Angst oder Schmerz müssen mit Pornografie „behandelt“ werden. Ein Mann, dessen Gefühle weggeschlossen sind, wird Schwierigkeiten haben, mit seiner Frau mitzufühlen, wenn sie ihm ihre Gefühle mitteilt, ihre Liebe ausdrückt oder Zuneigung zeigt.

7. Sie werden wütend. Sie hassen, was sie sich selbst angetan haben, dennoch sind die Lüge und die Heimlichkeit so tief in ihnen verwurzelt, dass sie sich gefangen fühlen, unfähig, um Hilfe zu bitten. Sein Elend lässt er an seinen Liebsten aus. Er ist kritisch, bitter und distanziert, anfällig für Zornausbrüche, wenn das falsche Thema angesprochen wird oder jemand ihn konfrontiert.

8. Sie wenden sich anderen „Behandlungsformen“ zu. Manche Männer, besonders solche im christlichen Dienst, werden zu besessenen Workaholics. Maßloses Essen, Übereifer bei Hobbys oder Sport, Drogen oder Alkohol sind andere falsche Bewältigungsstrategien, auf die manche von ihnen zurückgreifen.

9. Sie verlieren das Interesse an Sex mit ihrer Ehefrau. Manche Männer versinken so sehr in ihrer Fantasiewelt, dass ihr Bedürfnis nach Sex mit ihrer Ehefrau verloren geht. Da es bei Masturbation zu Pornografie darum geht, so schnell wie möglich fertig zu werden, halten sie möglicherweise auch beim Geschlechtsverkehr, sollte er noch stattfinden, nicht mehr lange durch. Manche Männer kämpfen sogar mit Erektionsproblemen. Das verstärkt nur seine Scham und den Impuls, sich zurückzuziehen und zu verstecken. Es ist nicht ungewöhnlich, eine betroffene Frau sagen zu hören, dass es Jahre her ist, seit sie zum letzten Mal Sex mit ihrem Ehemann hatte.

10. Ihre Herzen verhärten sich. Hier wird es gefährlich. Irgendwann müssen sie sich zwischen Gott und ihrer Familie oder der sexuellen Sünde entscheiden. Weiterhin dieses Doppelleben zu führen, übersteigt ihre Kraft. Entweder stellen sie sich gegen Gott und die Überführung durch den Heiligen Geist oder sie geben sich ganz Gott hin und lassen ihn seinen Willen verwirklichen.

Wenn ihr Herz sich einmal verhärtet hat, kann alles passieren.

Möglicherweise werden sie verbal und körperlich übergriffig, verlassen ihre Familie oder wenden sich von Gott ab. Eventuell überschreiten sie Grenzen und tun Dinge, die davor undenkbar waren, wie etwa härtere Formen von Pornografie zu konsumieren, gleichgeschlechtliche Anziehung, Voyeurismus oder Sex mit Prostituierten.

Die meisten Männer sind sich nicht bewusst, wie tief und grundlegend ihr Charakter durch Lust verdreht und verdorben wurde. Sie sind blind dafür, wie sehr sie ihre Liebsten verletzen, ihr Leben und das ihrer Familie zerstören.