

Der Haken im Köder - Pornos machen abhängig

Wer kennt das Bild nicht? Fischer stehen am Ufer eines Sees, haben ihre Angel ausgeworfen und hoffen auf einen guten Fang. Beim Angeln wird der Fisch getäuscht, er wird durch einen Köder angelockt, der mit einem Haken versehen ist. Wenn der Fisch hungrig den Wurm verschlingt, bleibt er selbst hängen. Gefangen!

Die Sexualität ist ein wunderschönes Geschenk Gottes. In der Sexualität erleben Menschen die stärksten Gefühle, die sie erleben können. Pornos funktionieren genau mit diesen starken Gefühlen, wie ein Köder am Haken. Pornos versprechen Intimität, Bestätigung, Freiheit, Spass und Liebe. Doch der Konsument wird getäuscht, indem seine Wünsche angesprochen, aber nicht erfüllt werden.

Das Internet hat den Pornokonsum zusätzlich verändert. Vorher musste man sich die Pornohefte und DVDs in einem Laden kaufen gehen. Das heisst, mindestens die Verkäuferin wusste, was gekauft wird; es war nicht immer geöffnet und es kostete etwas.

Heute sind Pornos anonym, jederzeit zugänglich und sozusagen kostenlos für jede Person verfügbar. Nun kann man sich jederzeit einen Porno-Gefühlskick verpassen, wann immer man Lust hat. Doch am Ende ist alles nur Fake! Am Ende bleibt der Konsument einsam und mit Schuld- und Schamgefühlen zurück.

Weil Pornos das Belohnungszentrum im Gehirn sehr stark bedienen und fast unendlich verfügbar sind, machen sie sehr schnell abhängig. Vereinfacht gesagt ist unser Gehirn wie eine Wiese; wenn man immer über die gleiche Stelle geht, entsteht ein Weg, später eine Strasse und zuletzt eine Autobahn. Plötzlich läuft alles fast automatisch ab. Ein Auslöser wie Langeweile, Frust, Stress genügt, um sich zwanghaft zum Pornokonsum hingezogen zu fühlen. Was anfänglich als Spass begann, wird zum Zwang. Pornos machen abhängig!

Ups, kaputt!

Wir können nicht Pornos schauen, ohne unter den Einfluss der Pornografie zu kommen. Wenn Pornografie schliesslich

zum Bestandteil des Alltags wird, verändert sich nicht nur die Sexualität eines Menschen, sondern sein ganzes Wesen. Pornografie verändert die synaptischen Bahnen in unserem Gehirn und «programmiert» langfristig unsere Denkprozesse neu. **Pornos schaden!**

Die gravierendste Auswirkung ist wohl, dass Pornos einen negativen Einfluss auf eine Liebesbeziehung haben. Sie vermindern die sexuelle Zufriedenheit und sie beeinträchtigen die Fähigkeit zur Liebe. Denn wer regelmässig Pornos schaut, bekommt eine ziemliche Gehirnwäsche. Die Hauptbotschaft der Pornografie ist: Du kannst Frauen und Männer als Sexobjekte benutzen, verwerten, wann immer du willst und wie du willst. Die egozentrische Lust steht im Vordergrund. Pornos verinnerlichen den Lehrsatz: Nimm, benutze, verbrauche und wirf es weg! Mit dieser Einstellung wird jede Liebesbeziehung bankrott gehen. Wer denkt, dass der Schalter in der Beziehung einfach auf Liebe umgestellt werden kann, täuscht sich gewaltig!

Pornos zerstören in den Köpfen den Wert der Liebe, der Treue und der Einzigartigkeit des Partners. Sie sind damit eigentlich eine Gegenbotschaft zur Bibel. In Epheser 5 spricht Paulus sogar davon, dass die Männer schuldig sind, ihre Frauen zu lieben, wie Christus die Gemeinde liebt. Jesus hat sich selbst hingegeben, sich aufgeopfert und starb für uns. Liebe heisst: sich für jemanden selbstlos hingeben, jemanden glücklich machen und nicht in erster Linie sich selbst.

Tschüss Porno – Gott hat ein besseres Leben für dich!

Wie kommst du wieder vom Haken los? Ich möchte dies mit einem anderen Bild erklären: einer Bergbesteigung. Wenn du einen Viertausender besteigen möchtest, wirst du Massnahmen treffen und dich vorbereiten. Niemand entscheidet so etwas spontan am Nachmittag um 15 Uhr und zieht mit den Flip-Flops los. Das würde nicht gut gehen. Ich würde mir einen Bergführer suchen, mich mental und konditionell vorbereiten, die Route und das Wetter studieren und die nötige Ausrüstung mitnehmen. Dabei ist nicht der Weg das Ziel, sondern der Gipfel: **Freiheit! Auch der Ausstieg aus dem Pornokonsum kann mit den richtigen Massnahmen gelingen.**

Willst du wirklich? Hier acht Schritte:

1. Triff eine Entscheidung!

Wenn man auf eine Bergtour geht und nicht entschlossen ist, den Gipfel auch wirklich zu besteigen, dann wird man bestimmt irgendwo auf halber Strecke aufgeben. Lass dich von keinen Rückschlägen abhalten, das Ziel – Freiheit – zu erreichen!

2. Geh nicht allein!

Ein Bergführer ist entscheidend! Weihe jemanden in deine Entscheidung ein und brich das Schweigen. Such dir eine Vertrauensperson, der du regelmässig Rechenschaft ablegst über deine Enthaltbarkeit.

3. Sichere dich am Berg!

An gefährlichen Stellen sichert man sich mit einem Seil, um nicht abzustürzen. Blockiere oder vermindere die Zugänglichkeit zu pornografischen Inhalten mit Filter-Software und anderen Massnahmen, um jeglichen Absturz zu verhindern (Covenant Eyes, Salfeld, Accountable2You). Jede Massnahme, die dir hilft, ist willkommen, wie zum Beispiel Handy am Abend nicht ins Zimmer mitnehmen, PC an einem öffentlichen Ort platzieren ...

4. Geh langsam!

Du kannst nicht den Berg hochrennen, wie du das beim Joggen tust. Das heisst: Ändere deine Gewohnheiten. Fülle dein Leben mit anderen positiven Dingen wie Freundschaften, Sport und Hobbys aus. Aber vor allem: Sei weniger online. Wenn du dich jeden Tag Stunden mit sexualisierten Inhalten von Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, Filmen auf Netflix und anderen füllst, musst du nicht erstaunt sein, immer wieder in Versuchung zu geraten.

5. Widerstehe der Versuchung umzukehren!

Eines ist sicher, Versuchungen werden kommen. Du kannst dich innerlich vorbereiten, was du tun wirst, wenn die Versuchung da ist. Zum Beispiel: Gerät sofort ausschalten und joggen gehen, dem Rechenschaftspartner schreiben. Versuche dich auf etwas anderes, Positives zu lenken. Dabei ist jede Strategie willkommen, die einen Rückfall verhindert. Und merke, einer Versuchung zu widerstehen, wird sich nie gut anfühlen, weil du deinem momentanen Verlangen Nein sagen musst. Du kannst die Versuchung entschärfen, indem du sagst: Es sind nur Gefühle, nur Gedanken, nur Hormone, ich muss das nicht ausführen. Je länger du abstinert bleibst und je kompromissloser du bist, desto einfacher wird es, Nein zu sagen.

6. Hinfallen – aufstehen

Die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass es Rückfälle gibt. Rückfälle sind schmerzhafteste Lernstunden. Reflektiere, was passiert ist. Versuche zu verstehen, wo du den Fehler gemacht hast. Schreibe dir auf, was du in Zukunft anders machen musst. Und – verdamme dich nicht. Du bist immer noch wertvoll. So wie ein Goldring seinen Wert nicht verliert, wenn er in den Dreck fällt. Gott vergibt dir, reinigt dich und nimmt dich wieder an die Hand. Orientiere dich am Fortschritt. Wenn du nun schon zwei Monate «clean» warst, dann kannst du das auch drei Monate. **Hinfallen – aufstehen – Krone richten – weitergehen.**

7. Du brauchst Kraft!

Nimm regelmässig Nahrung zu dir, damit du den Berg wirklich bezwingen kannst. Du schaffst es nicht ohne Gott! Mach regelmässig eine Pause bei Gott dem Vater und lass dich von seiner Nähe stärken. Er gibt dir Friede, Freude, Vergebung, Hoffnung, Liebe und einen Neuanfang. Dies wird dich stärken, immer klarer «Nein» zu Pornos zu sagen. Durch Jesus bist du frei von der Macht der Sünde und gehörst ganz Gott. Er hat einen viel besseren Plan für dein Leben. Ein Leben in Freiheit. **Sei niemals mit weniger zufrieden!**

8. Der Gipfel lohnt sich!

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass der Ausstieg hart ist, manchmal auch aussichtslos scheint, aber sich mehr als lohnt. Meine Welt hat sich vollkommen verändert.

Anstelle von Scham, Selbstverdammung und Minderwert sind Selbstwert, Würde, Freiheit und Autorität getreten. Gottes Liebe hat mich vollkommen verändert und frei gemacht. Meine Geschichte findest du auf www.jesus.ch



Christian Jungo
Gründer des Projekts ESCAPE



Hast du Fragen an Christian? Dann schreibe diese Fragen an info@egw-jugend.ch. Wir werden die Fragen an Christian weiterleiten, welcher sie in einem zweiten Beitrag im Laufe des Jahres beantworten wird. **Wir freuen uns auf deine Fragen!**

In der Schweiz gibt es einige Projekte, die sich auf Pornografiesucht und wie man davon frei wird spezialisiert haben:



Jugendliche sollen in ihrer Identität gestärkt und frei werden, ihre Berufung als Mann und Frau zu leben. Wir greifen das brenzlige Thema Pornografie auf, sprechen über die Lügen der Gesellschaft und wollen gemeinsam erleben, wie die Wahrheit frei macht.

Wir von Jugend-frei bieten Schulungen an für Leiter und Leiterinnen im kirchlichen Umfeld. Wir wollen sie befähigen, offen und unkompliziert über dieses Thema zu sprechen und andere Menschen in die Freiheit zu führen: www.jugend-frei.ch

SCHAM-LOS

Kennst du das Gefühl von Zerrissenheit? Du kennst Gott. Er ist ein Teil deines Lebens ... aber so auch Pornografie. Du kämpfst mit aller Kraft dagegen an, aber nichts scheint zu helfen.

Zweifel, Enttäuschung und Scham machen sich breit. Wieso hilft Gott nicht? Und überhaupt ist alles so peinlich und du kennst keinen Ort, an dem du all deine Fragen ansprechen könntest. Genug! SCHAM-LOS will mit dir Themen rund um Pornografie und die dazukommenden Fragen ohne Scham ansprechen.

Werde deine Scham los – werde frei!

Das Projekt «Scham-Los» ist ein Projekt der Gemeinde für Christus (GfC): www.scham-los.ch



ESCAPE setzt sich dafür ein, Menschen aus der Pornosucht heraus in ein freies und erfülltes Leben zu führen. Dafür bietet ESCAPE Beratungen für Frauen und Männer an, die diesen Schritt wagen möchten. Zudem schult ESCAPE Menschen, die sich als Begleiter betroffener Personen investieren möchten.

Gerne darfst du dich bei ESCAPE melden, wenn du selbst von Pornosucht betroffen bist, dir nahe-stehende Personen damit zu kämpfen haben, oder du dich einfach grundsätzlich mit der Thematik befassen möchtest: www.escape.jetzt

Porno-frei

Konferenz am 25. September 2021

Diese Konferenz richtet sich an Alle! Egal ob Pastor, Berater, Seelsorger, Coach, Kleingruppenleiter, Eltern, Partner oder Partnerin von Pornokonsument/in, Konsumierender/Konsumierende oder eine Kombination aus den erwähnten Kreisen. Diese Konferenz soll helfen, unterstützen, Tabus auflösen, Beziehungen stärken, die gesunde Sexualität in der Ehe fördern und Anstoss zu präventiven Massnahmen geben.

www.porno-frei.ch