

Jeremy Hammond

[Hrsg.]



FREI. MANN. SEIN.

Stell dich dem Kampf um
sexuelle Reinheit

SCM

R. Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft, Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

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

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (Luth)

Neue evangelistische Übersetzung © Karl Heinz Vanheiden, www.kh-vanheiden.de.

Alle Rechte vorbehalten. (NeÜ)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Die Einheiten und Zusatzkapitel wurden von folgenden Autoren verfasst:

Jeremy Hammond 2,3,7,8,11,12,14, Pionier Training und Hero Programm, Die 5 Prinzipien der Freiheit; Sebastian Hartmann 6, Fighter Verse; Harald Heim 13; Romylos Siniosoglou 1,4,5,9,10,15, Rechenschaft Reloaded, Starte deine Gruppe, Die 5 Prinzipien der Freiheit.

Die Namen der Männer, die ihre Storys erzählen, wurden aus persönlichkeitsrechtlichen Gründen geändert. Die Namen der Storys mit Fotos entsprechen der Realität.

Rechte aller Porträtfotos im Buch und Autorenfoto: © free!ndeed e.V.

Porträtfoto von Michael Stahl: © Vitali Benz, www.vitalibenz.com

© 2018 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Gesamtgestaltung: Erik Pabst, www.erikpabst.de

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-26860-7

Bestell-Nr. 226.860

Inhalt

START

Vorwort von Michael Stahl	7
Danke	10
Einleitung – Du kannst frei sein	11

GRUNDLAGEN

Die 5 Prinzipien der Freiheit	255
Starte deine Gruppe	265
Pionier Training und Hero Programm	275
Die Fighter Verse	279
Rechenschaft Reloaded	291

EINHEITEN

1 – Motivation	17	9 – Identität	143
2 – Radikale Ehrlichkeit	31	10 – Durst	167
3 – Unbeschwert laufen	43	11 – Reinheit vor Kraft	185
4 – Gnade	65	12 – Wo die Herrlichkeit wohnt	193
5 – Gott sehen	81	13 – Immer näher zu Gott	205
6 – Halte das Wort fest	99	14 – Gefangene freisetzen	217
7 – Radikale Amputation	117	15 – Würde	231
8 – Versuchung	131		

STORYS

Jeremys Story	54
Romylos Story	110
Sebastians Story	156
Haralds Story	203
Daniels Story	247

EXTRAS

Handout	294
free!n deed App	296
Literaturempfehlungen	297
Endnotenverzeichnis	297

SEHNSÜCHTE



Welche Ehre für mich, über Freiheit und Mannsein schreiben zu dürfen. Was für eine hohe Verantwortung in einer Zeit, in der immer mehr Männer ihre Identität hinterfragen. Die Scheidungsrate auf dem Höchststand, Druck auf dem Arbeitsmarkt und immer mehr Unversöhnlichkeit in der Gesellschaft bis hinein in Familie und Freundschaften.

Aber: Je dunkler es ist, desto mehr Sehnsucht nach Licht. Je mehr Hunger, desto größer die Sehnsucht nach Nahrung. Je kälter es ist, desto größer die Sehnsucht nach Wärme. Somit bietet unsere Zeit auch große Chancen. Je mehr wir uns auf der Sehnsuchtsebene begegnen, desto mehr können Herzen berührt werden.

Welche Sehnsucht verbirgt sich hinter regelmäßiger Selbstbefriedigung? Vielleicht die Sehnsucht nach Frieden. Welche Sehnsucht treibt eine Million Männer jeden Tag in Deutschland in ein Bordell? Eventuell machen sie das, um Geborgenheit zu finden, sich fallen zu lassen. Oder sie suchen Nähe und Wärme? Und warum heißen viele Bordelle „Paradies“? Werden Männer mit ihrer Sehnsucht nach dem Paradies geködert?

Woher kommen all unsere Sehnsüchte eigentlich und wer hat sie in unser Herz gelegt? Psychologen fanden bereits vor Jahrzehnten heraus, dass unerfüllte

Sehnsüchte uns Menschen krank machen können. Diese Erkenntnis steht übrigens schon seit Jahrtausenden in der Bibel.

SEHNSÜCHTE – wo kommen sie her? Wer hat sie geschaffen und wer hat sie in unser Herz gelegt? In unser HERZ. Ich schreibe dieses Vorwort fünfzehn Tage nach meinem Herzinfarkt. Mitten in einem Vortrag verliere ich die Kontrolle über meinen Körper. Alles ach so Wichtige im Leben verliert hier seine Bedeutung. In der Notfallaufnahme ging alles ganz rasch. Man zog mich komplett aus. Da lag ich nun nackt, von vielen Menschen umgeben, die um mein Leben kämpften. Als die Diagnose „Herzinfarkt“ fiel, hatte ich große Angst zu sterben. Aber mittendrin spürte ich, dass Gott da war. Sein Name Jahweh bedeutet übersetzt: „Ich bin für dich da.“ Sein Name ist seine Identität, sein Wesen, einfach alles.

In diesem Moment liefen Tränen über mein Gesicht. Ich hatte die tiefe Sehnsucht nach Frieden mit Gott, mit mir selbst und mit allen Mitmenschen. Ich spürte eine unbeschreibliche Dimension der Liebe Gottes. Ein Angenommensein von dem, der auch einst nackt und ausgeliefert am Kreuz hing. Ja, er selbst trug nicht nur all unsere Schuld. Er trug auch die Liebe, die wir nie brachten, und vor allem unsere Scham.

Sexualität ist ein wunderbares Geschenk vom Liebhaber des Lebens, von dem, der das Leben selbst ist. Sie ist so kostbar und wunderbar, sie ist ein Sich-Ver-schenken, körperlicher Ausdruck tiefer innerer Liebe. Das ist die Sehnsucht in uns, die uns so umtreibt. Die Sehnsucht, die Männer dazu bringt, Pornografie zu konsumieren, sich selbst zu befriedigen, in ein Bordell zu gehen. Es ist die Sehnsucht nach echter Liebe.

***Gott aber ist die Liebe, wer in dieser Liebe bleibt,
der bleibt in Gott und Gott in ihm.***

JOHANNES 4,16 (LUT)

Mit und durch Gott können wir alle Scham überwinden. Sexualität erleben, wie sie einst vom Erfinder erdacht war. Liebe erwartet nichts, aber sie gibt und hofft alles.

Gehen wir unserer Sehnsucht auf den Grund: Was hat man uns vorgelebt? Sind wir selbst mit unserer Familiengeschichte versöhnt? Können wir Liebe verschenken, liebevolle Worte aussprechen? Pflegen wir echte Freundschaften? Sind wir authentisch oder verstecken wir uns hinter Oberflächlichkeiten? Haben wir eine Maske aus Scham auf wie Adam und Eva, als sie sich hinter Büschen vor Gott versteckten? Übrigens steht in diesem Zusammenhang das Wort Angst zum ersten Mal in der Bibel, als die ersten beiden Menschen sich von Gott trennten. Doch Jesus selbst ermutigt uns: „Habt keine Angst!“ Schluss mit Masken, Schluss damit, dass mir alles peinlich ist. Für mich bedeutet diese Ermutigung von Jesus mehr. Er sagt: „Hab wirklich keine Angst, mach dir keinen Druck. Du kannst mit allem kommen, was dir schwer ist und wofür du dich schämst.“

Das ist doch eine wunderbare Einladung. In diesem Buch wirst du genau diese Einladung öfters bekommen. Ich bin mir sicher, dass dieses Buch eine große Chance für dich und viele Männer sein kann. Es kann eine Welle des Segens entstehen, mitten in vielen Familien und Freundschaften, in der Arbeitswelt und in Vereinen. Ja überall, wohin die Männer mit ihrer neu gewonnen Freiheit anderen begegnen.

Ach ja – ich selbst habe in vielen Dingen grandios versagt. War lange unveröhnt mit meinem Papa, von Minderwertigkeit geplagt. Ich bin vielen Menschen in meinem Leben echte Liebe schuldig geblieben, habe meine erste Ehe an die Wand gefahren. Mitten in all dem begegnete mir Gott immer wieder auf wunderbare Art und Weise und liebte Stück für Stück mein kleines krankes Herz gesund.

So möchte ich euch Männer ermutigen: Achtet auf eure Herzen. Erzählt wieder mehr von euren Niederlagen, sie können noch kostbarer werden als so mancher Triumph in eurem Leben. Seid echt, stellt euch euren Ängsten, pflegt echte Freundschaften und habt den lieb, der euch zuerst liebte. Er ist die Antwort auf eure Sehnsüchte. Er möge euch den Frieden geben, den diese Welt euch nicht geben kann.

HERZlichst,



Michael Stahl

Personenschützer, Selbstverteidigungstrainer, Autor

Danke

Ich möchte meiner Frau Inka danken für ihre große Geduld in der Zeit, in der dieses Buchprojekt viel von meiner Aufmerksamkeit beansprucht hat. Danke Inka für deine Liebe, dein Mitträumen und deine Sehnsucht, Menschen in ihre gottgegebene Freiheit zu führen. Dieses Buch wäre ohne deine Unterstützung nicht möglich gewesen.

Ich danke auch dem gesamten *free!ndeed* Team, vor allem den mutigen Co-Autoren dieses Buches. Ihr habt euch begeistern lassen von dieser Vision und habt wie Waffenbrüder gekämpft. Mit einem Herzen, wie David es hatte, habt ihr euch diesem Goliath gestellt. Ihr seid meine Helden. Besonders danke ich dir, Romylos, dass du von Anfang an ein so treuer Mitstreiter warst und auch dieses Buch maßgeblich mitgeformt hast. Es ist mir eine Ehre, mit dir zu laufen.

Dank gebührt auch dem Gebetshaus Augsburg, der gesamten Leitung und den vielen Mitstreitern im Gebet. Ein großer Teil dieses Buches wurde gemeinsam mit euch im Gebetsraum vorbereitet. Nie hätte ich Gottes Herz für Freiheit gespürt, wenn es nicht diese intensiven Zeiten im Gebetsraum mit euch gegeben hätte. Danke für euer radikales Vorgehen.

Last but not least danke ich dem SCM Verlag, besonders unserer Lektorin Annalena Pabst, die von Anfang an die Vision von *free!ndeed* mit so viel Liebe zum Detail und großer Ausdauer unterstützt hat.

Augsburg, 16. Februar 2018

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jeremy Hammond', with a stylized, cursive script.

Jeremy Hammond

Einleitung

DU KANNST FREI SEIN



Der Herr ist mit dir, tapferer Held!

RICHTER 6,12

Das möchte ich dir ganz persönlich zusprechen. Ich freue mich so sehr, dass du dich auf den Weg machst in deine gottgegebene Freiheit. Denn es gibt Freiheit von Pornografie! Freiheit, die pulsierendes Leben durch deine Adern fließen lässt. Freiheit, für die du bestimmt bist: nicht als Sklave von dir selbst, sondern als ein freier Mann Gottes mit einem klaren Blick auf seine Berufung. Du kannst das erleben, egal wo du dich gerade befindest, egal wie du dich jetzt fühlst.

Diese Wahrheiten spreche ich dir gleich am Anfang zu: Der Herr ist mit dir und du bist ein tapferer Held. Er ruft dich aus deinem Versteck heraus, aus der Dunkelheit heraus und verspricht dir, dass er mit dir ist. Egal wie elend und allein du dich fühlst. Es ist Zeit für Heldentaten in deinem Leben, Zeit für einen Durchbruch, Zeit für Glaubensschritte. Es ist Zeit, dass du dem Riesen in deinem Leben auf dem Schlachtfeld gegenübertrittst, dass du der Pornografie direkt in die Augen schaust. Dieser Goliath muss fallen. Es ist Zeit, dass du Held Gottes aufstehst und deine Freiheit in Jesus auskostest.

Gideon, ein Freiheitskämpfer aus der Bibel, konnte sich an dem Tag, als Gott ihm diese Worte zusprach, ein Leben in Freiheit kaum vorstellen, geschweige denn, dass Gott ausgerechnet für ihn eine besondere Berufung hatte. Er konnte sich nicht im Traum vorstellen, dass er das gesamte Volk von einer Unterdrückung befreien sollte. Er, der jüngste Sohn aus einer unbedeutenden Familie, versteckte sich vor seinen Unterdrückern. Er und sein ganzes Volk waren versklavt, der Übermacht der Midianiter unterlegen. Sie wurden ausgebeutet, unterdrückt, konnten sich nicht frei bewegen. Es sah so aus, als ob das ihre Zukunft sein würde, als Sklaven. Gideon war voller Angst vor dieser unüberwindbar erscheinenden Macht. Er versteckte sich, fühlte sich hilflos und klein. Genau in diesem Moment und in diese Situation hinein spricht ihn Gott an und nennt ihn einen tapferen Helden!

Ich liebe diese Geschichte von Gideon. Denn Gott sah in diesem Mann Gideon den freien Mann, den Helden Gottes, der nur wenige Monate später sein ganzes Volk in die Freiheit führen würde. Gott sah in ihm etwas, was er noch nicht einmal in sich selbst erkennen konnte: „Tapferer Held!“ Und das wurde er dann auch, mit Gottes Hilfe. Nur wenige Wochen nach dem Zuspruch Gottes lief Gideon waghalsig mit nur 300 Mann einen Berg hinab ins Tal, wo über 135 000 bewaffnete Midianiter lagerten. Jeder Mensch, der sich diese Rechnung anschaut, 300 gegenüber 135 000, würde sagen, das ist Wahnsinn. Es ist unmöglich. Freiheit von so einer Übermacht ist Utopie. Doch Gott liebt es immer wieder, sich uns zu beweisen. Was bei Menschen unmöglich ist, ist bei Gott möglich. Der Sieg gehört unserem Gott. So war es mit Gideon und so ist es auch in deinem Leben.

Wir vom *free!ndeed*-Team freuen uns, dich auf dem Weg in die Freiheit von deiner Sucht zu begleiten. Jeder von uns hat seine ganz persönliche Geschichte mit dem Thema Pornografiesucht. Wir waren alle jahrelang abhängig und können jeder seine Geschichte vom Kampf gegen unseren Goliath erzählen. Das tun wir in diesem Kurs. Wir haben erfahren, wie stark es macht, mitten im eigenen Kampf von Leuten zu hören, die an ganz ähnlichen Fronten gekämpft haben. Wir haben selbst erlebt, dass es möglich ist, von Pornografie und sexueller Abhängigkeit komplett frei zu werden.

Also, die beste Nachricht zum Start: Du kannst frei werden!

Wie du dieses Buch nutzen kannst



Frei. Mann. Sein., 15 Einheiten, 15 Wochen. Es gibt drei Möglichkeiten, wie dich dieses Buch auf deinem Weg in die Freiheit begleiten kann.

Solo

Du kannst diesen Kurs allein und in deinem Tempo durcharbeiten. Nimm dir Zeit für deinen Weg in die Freiheit. Jede der Einheiten hat es wirklich in sich. Du kannst dir eine Einheit auf eine Woche verteilen und jeden Tag ein Stück bearbeiten. Wir empfehlen dir, während du dich durch das Kursbuch arbeitest, dir jemanden zu suchen, mit dem du im täglichen oder wöchentlichen Austausch bist. Wir nennen diese Person Rechenschaftspartner. Wie diese Partnerschaft aussieht und was dazu benötigt wird, erfährst du in der Einheit *Radikale Ehrlichkeit*. Nach welchen Kriterien du deinen Rechenschaftspartner aussuchen kannst, haben wir für dich im Grundlagen-Teil im Kapitel *Rechenschaft Reloaded* zusammengefasst.

Als Gruppe

Frei. Mann. Sein. ist super für eine Männergruppe geeignet. Such dir Männer, die diesen Weg gemeinsam mit dir gehen. Vereinbart, jede Woche eine Einheit durchzuarbeiten, und trefft euch zum Austausch. Ermutigt euch dabei. Knüpft euch die Rechenschaftsfragen vor und geht sie jede Woche gemeinsam durch. Das werden 15 intensive Wochen werden und absolut lebensverändernd! Wenn du vorhast, so eine Gruppe zu starten, dann findest du weiter hinten in diesem Buch eine Reihe praxiserprobter Tipps und Hilfestellungen. Die Abhängigkeit von Pornografie ist ein sehr delikates und persönliches Thema. Wie du in einem Gruppensetting diesen Kurs gestalten kannst, warum das eine besondere Kraft hat und welche Erfahrungen wir mit Männergruppen gemacht haben, das teilen wir mit dir im Kapitel *Starte deine Männergruppe*.

Kursbuch + Online

Frei. Mann. Sein. plus *Generation David* Onlinekurs von *free!ndeed*: Du merkst, dass du mehr brauchst? Dieses Kursbuch basiert auf dem *Generation David* Onlinekurs von *free!ndeed*. Der Onlinekurs vertieft die Einheiten aus diesem Buch und bietet eine breite Auswahl an zusätzlichen Aspekten für deinen Weg aus der Pornografiesucht.

Dafür melde dich allein oder mit deiner Gruppe bei www.free-indeed.de für den *Generation David* Onlinekurs an. Jeder Teilnehmer in der Gruppe kann online die vertiefenden Einheiten bearbeiten und die Rechenschaftsfunktion über den Webzugang nutzen. Wenn deine Gruppe sich dann wöchentlich trifft, nutzt ihr einfach die entsprechende Einheit aus diesem Kursbuch. Eine Vorbereitungszeit als Leiter der Gruppe ist dann nicht notwendig.

Du findest in diesem Buch verschiedene Bausteine, die sich regelmäßig wiederholen.

Gehe tiefer.

Du hast die Chance, nach jeder Einheit ganz persönlich mit Gott darüber ins Gespräch zu kommen, was du dir gerade angeschaut hast. Gehe tiefer: Nutze diese Texte aus dem Wort Gottes, um die Wahrheit zu vertiefen.

Die Rechenschaftsfragen

Die Rechenschaftsfragen sind am Ende jeder Einheit gleich. Bitte beantworte sie konsequent und ehrlich. Es wird dich Überwindung kosten. Aber es ist absolut nötig, alle Masken abzulegen und dein Leben komplett in das Licht Gottes zu stellen.

Unsere Storys

In jeder Einheit erzählen wir dir von unseren ganz persönlichen Herausforderungen, Siegen und Niederlagen. Diese Storys aus unserem Leben sollen dich auf deinem eigenen Weg anspornen und dir Hoffnung geben. Wir erzählen dir so offen von uns, um zu zeigen, dass es für jeden Hilfe gibt. Auch wenn dich die Sucht schon jahrelang im Griff hat. Viele von uns sind schon seit Jahren frei von Pornografie, Masturbation und Sexfantasien. Es ist möglich, komplett frei zu werden. Dazu stellen wir dir fünf wichtige Prinzipien vor, die dir helfen, dem Herrn Raum zu geben, dass seine Hilfe bei dir ankommen kann, dass



du frei wirst. Es gibt wirkliche Hoffnung für dich! Tausende von Menschen sind bereits frei geworden. Sie sind den Prinzipien gefolgt, die wir dir in diesem Kurs näherbringen. Auch zu dir sagt Jesus diese Worte:

Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.

MATTHÄUS 11, 28 - 30

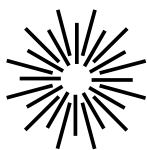
Die 5 Prinzipien der Freiheit

Unsere zentralen Prinzipien ziehen sich wie ein roter Faden durch alle Einheiten. Damit du direkt zuordnen kannst, welches Prinzip in einer Einheit im Fokus steht, kannst du dich an diesen Symbolen orientieren. Für jedes Prinzip findest du drei Einheiten im Kursbuch. Hinten im Buch kannst du die wichtigsten Grundlagen, für die *free!ndeed* steht, im Detail nachlesen. Dort findest du auch ein Kapitel, in dem wir dir die 5 Prinzipien der Freiheit im Einzelnen vorstellen.

15



Motivation



**Radikale
Ehrlichkeit**



**Radikale
Amputation**



Wort Gottes



Identität

Fighter Verse

Das Wort Gottes ist die Wahrheit, die Pornografie dagegen ist eine Anhäufung von Lügen, mit denen wir gelernt haben zu leben, teilweise jahrzehntelang. Um diese Lügen in unserem Leben und mitten in unseren Versuchungen zu durchbrechen, sind wir auf Gottes Wort angewiesen.

Es reicht aber nicht aus, dieses Wort nur zu kennen. Du musst lernen, es wie eine Waffe einzusetzen, es in jeder Situation auf dem Schlachtfeld sicher anzuwenden. Allein und in deiner Gruppe. In diesem Kurs lernst du das Kämpfen mit dem Wort Gottes. Blättere in diesem Buch nach hinten und lerne die Strategie, die Fighter Verse im Kampf gegen deine Pornosucht einzusetzen. Wir haben für dich viele konkrete Bibelverse zusammengestellt, die du verinnerlichen, auswendig lernen, in deinen Gedanken und in deinem Wortschatz anwenden kannst.

Die free!ndeed App

Uns ist klar: Dein Kampf um Freiheit von Pornografie findet mitten im Alltag statt. Versuchungen kommen ohne Vorwarnung, zu jeder Zeit. Auch dann, wenn du dein Buch grade nicht dabei hast. Für solche Situationen haben wir die *free!ndeed* App entwickelt. Du kannst die App kostenlos nutzen. Sie ermutigt dich durch kurze, praktische Schritte, in der Freiheit von Pornografie zu bleiben – genau in dem Moment, wenn du Ermutigung am dringendsten brauchst. Für eine genaue Beschreibung der App schau in die *Extras*.

Wichtig ist, dass du offen bist für Neues. Es geht nicht darum, eine magische Formel auswendig zu lernen. Dein Gott ist ein sehr persönlicher Gott, der dich durch und durch kennt, denn selbst die Haare auf deinem Kopf hat er gezählt. Er geht mit dir einen einzigartigen Weg und betont dabei Dinge in deinem Leben so, wie du es brauchst und empfangen kannst. Habe ein weiches Herz und lass dich von ihm berühren. Jesus sagt: „Wenn ihr euch nach meinen Worten richtet, seid ihr wirklich meine Jünger und ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen“ (Johannes 8,31). Es ist wichtig, dass du die Wahrheit erkennst und erfährst. Das Ziel dieser Reise ist es, dich dabei zu unterstützen.

MOTIVATION



Als ich 14 war, bin ich zum ersten Mal mit der Pornografie in Berührung gekommen. Ich war bei Verwandten zu Besuch. Im Bad, ganz oben im Regal, fand ich pornografische Comics. Was für eine elektrisierende Macht! Es brauchte nur wenige Besuche und ich war süchtig. Meine Wahrnehmung und meine Gehirn fingen an, ganz neu zu funktionieren. Ich fütterte mich immer mehr mit allem, was sich mir an pornografischem Material so anbot. Gewisse Seiten aus Versandkatalogen oder Plakate genügten oft schon. Später kam das Internet dazu.

Die Dosis wurde immer höher, die Bilder, die ich mir reinzog, immer härter. Ich schlug mir manchmal ganze Nächte um die Ohren. Die Folgen? Depression, Müdigkeit bei der Arbeit, Beziehungsprobleme in der Familie und im Freundeskreis. Ich verursachte mit meiner Sucht viel Leid, vor allem in meiner Ehe und für meine Kinder. Alle Bereiche meines Lebens litten unter meiner Pornografiesucht. Ich wurde auch immer risikobereiter. In der Uni und auch später in der Arbeit lud ich mir über öffentliche Zugänge pornografisches Material herunter.

Mit 20 Jahren kam ich zum Glauben an Jesus. Mir war bewusst, wie gefangen ich war, und dass ich da unbedingt rausmusste. Es war klar, dass ich meine Sucht nicht länger verheimlichen durfte. Ich betete zum Herrn, dass er es für mich tun sollte, da ich selbst nicht die Kraft hatte, meiner damaligen Frau meine Sucht zu beichten. Einige Tage später kam sie wie aus Versehen auf eine Tastenkombination in unserem Browser, woraufhin sie sehen konnte, was

ich mir vergangene Nacht so angeschaut hatte. Heute sehe ich das als Gottes Wirken, damals war es schrecklich. Diese Scham, die ich empfunden habe, wünsche ich niemandem. Ich hatte den Menschen, den ich am meisten liebte, furchtbar verletzt.

Dann ging es richtig los. Ich strengte mich sehr an, frei zu werden, tat alles, was in meiner Macht stand und mühte mich ab. Trotzdem: Jahrzehntelang strampelte ich wie der Hamster im Rad. Ich war einfach nicht in der Lage abzuspringen. Eins ist wichtig zu verstehen: Es gibt keinen 10-Schritte-Plan, mit dem man sich selbst aus so einem Hamsterrad freikämpfen kann. Und dieses Buch liefert dir auch keinen solchen Plan.

Im Zentrum dieses Kurses stehen die Wahrheiten der Bibel. Sie bringen dich in Gottes Nähe, dass *er* dich befreien kann. Es geht um einen radikalen Perspektivenwechsel, indem du dich selbst fragst: Kämpfe ich mit meiner eigenen Kraft oder stehe ich selbstbewusst auf dem Kampffeld und rechne damit, dass Gott selbst *seine* Kraft und *seine* Waffen einsetzen wird, um in mir den Kampf zu kämpfen. Gott ist ein Sieger, *er* wird mich befreien. Meine eigene menschliche Kraft ist da weniger zuverlässig. Meine Natur ist es, zu versuchen, mich aus eigener Kraft freizukämpfen. Das liegt daran, dass mein eigenes Ego im Mittelpunkt steht. Bei Jesus ist aber immer der himmlische Vater das Zentrum. Aus mir heraus motiviert mich die Aussicht auf Selbstverwirklichung und es geht um meine eigene Ehre. Bei Jesus geht es immer um das, was der Vater tut, und darum, die Ehre des Vaters zu vermehren.

Du musst eine grundlegende Wahrheit begreifen, um erfolgreich frei zu werden: Alles hängt an deiner Motivation. Was sind denn die richtigen Motive, um Freiheit zu erlangen? Die Bibel gibt hier eine ganz eindeutige Antwort: Die Ehre Gottes muss unser Ziel sein, um in die Freiheit hineinzukommen.

***Was immer ihr esst oder trinkt oder tut,
das tut zur Ehre Gottes!***

1. KORINTHER 10, 31

Denk einen Augenblick darüber nach. Die meisten Menschen wollen frei werden, damit ihre eigene Ehre wiederhergestellt ist. Wir wollen frei werden, weil unsere Ehe, die Effektivität am Arbeitsplatz und die eigene seelische oder körperliche Gesundheit durch die Unreinheit in Mitleidenschaft gezogen sind.



Zunächst ist das gar nicht so offensichtlich: Aber diese Dinge und der Wunsch, ein besseres Selbstwertgefühl zu haben, haben das eigene Ego im Mittelpunkt. Wir haben aber unserem Herrn Jesus versprochen, *ihm* nachzufolgen!

Jesus wird einmal von einem reichen jungen Mann gefragt, wie er es schafft, in den Himmel zu kommen. Krass, was Jesus antwortet: „Geh und verkaufe alles, was du hast, und gib das Geld den Armen, dann wirst du einen Schatz im Himmel haben. Danach komm und folge mir nach“ (Markus 10,21). Das schafft der junge Mann nicht. Jesus alles hingeben? All seine Schätze aufgeben, seine Sicherheiten, die Anerkennung von den anderen? Er ist zwar traurig darüber, aber er kann sich nicht den Ruck geben, sein ganzes restliches Leben in radikaler Nachfolge zu leben. Sein Besitz ist ihm einfach zu wichtig. Im Zentrum seines Herzens regierte sein Ego.

Frage 1

Hast du entdeckt, dass du in der Vergangenheit auch falsche Motive hattest, als du versucht hast, frei zu werden? Falls das stimmt, welche Motive hattest du bis jetzt?

Ja, ich hatte auf jeden Fall falsche Motive. Meine Beziehung litt darunter, sie verschwendeten meine Zeit, trieben mich umher und ließen mich nicht zur Ruhe kommen. Sie führten dazu, dass ich begann, mich selbst abzulehnen. Mein Motiv war es, immer ein besseres Leben zu haben, mein Leben, meine Beziehung, meine Zeit, mein Selbstwertgefühl ... Ich stand im Mittelpunkt dieses Kampfes.

LUKAS

Ich sehe einfach, wie mich diese Sucht hindert, in eine tiefere Beziehung mit Gott zu kommen. Auch hat sie mich davon abgehalten, eine Beziehung mit einer Frau einzugehen. Das führte oft dazu, dass ich mich allein fühlte und als „Trost“ setzte ich dann wieder die Pornografie als Ersatz ein. So drehte sich meine Motivation wohl schon mehr um mich, als um die Ehre Gottes.

JONNY

Ich hatte schon mehrere Motive, bei denen Gott nie im Zentrum war. Er war zwar meistens auch dabei – durch mein Bibellesen und meine Gebete –, aber ich wollte nie zur Ehre Gottes aufhören. Meine Motive waren: ein unbeschwertes Leben (ohne Lustgedanken etc.) zu bekommen, zeigen, dass ich die Sucht durch Disziplin besiegen kann, anderen helfen zu können, die Ähnliches erlebt haben, um Anerkennung als „Held“ zu erleben.

BERNHARD

Mein Grund war meine Frau. Ich betrüge sie mit meinem Pornokonsum. Und das schlechte Gewissen killt mich fast. Aber danach habe ich erkannt, dass es wirklich immer zuerst gegen Gott geht. Wenn ich mit Lust auf eine Frau schaue, betrüge ich zuerst Gott, denn er hat mir alles gegeben. Das Leben und Augen um zu sehen, einen Mund zu sprechen und ihn anzubeten. Wie David gesagt hat, als er sich mit Bathseba versündigte: „Gegen dich allein habe ich gesündigt“ (Psalm 51,6). Es ist mir klar, dass ich Gott betrüge, gegen ihn sündige. Und darum möchte ich frei davon sein.

LEON